**Занятие по туризму.**

**Объединение «Странник», 3-й год обучения.**

**06.05.2020 г.**

Тема занятия: Развитие выносливости. Теория.

Форма проведения занятия: дистанционная.

Цели и задачи: Изучение понятия выносливость и главных способов

развития выносливости.

Изучить теорию, различные упражнения на выносливость.

Ход занятия:

Подведение итогов предыдущей темы. Транспортировка пострадавшего.

Новый материал: Теоретический материал. Что такое выносливость, из чего строится и как развивается.

Изучить материал и выполнить упражнения по ссылке:

<http://sportwiki.to/Развитие_выносливости>