План самостоятельной работы обучающихся

Спортивный туризм

ГНП, 6 часов в неделю

Тренера-преподаватели: Брачева О.А., Волков С.С., Кольцова В.И.

**1 неделя.**

*Занятие 1:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Разминка. Комплекс упражнений для ног (3 подхода, состоящих из не более 5 упражнений по 20 сек). Растяжка (Заминка).

<https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/>

Теоретическая подготовка (1 час).

Правильная сборка и укладка походного рюкзака:

<https://sport-marafon.ru/article/trekking/10-pravil-kak-pravilno-sobrat-i-upakovat-ryukzak-dlya-pokhoda/>

<https://pohod-lifehack.ru/pravilnaya-sborka-i-ukladka-pohodnogo-ryukzaka/>

Контроль выполнения задания:

<https://learningapps.org/display?v=pd2hc578520>

*Занятие 2:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Разминка. Комплекс упражнений на руки (3 подхода, состоящих из не более 5 упражнений по 20 сек). Растяжка (Заминка).

<http://www.vsesadiki.ru/ofp-doma-gimnastika.html>

Теоретическая подготовка (1 час).

Страховочные системы, обвязки, беседки, виды и применение.

<https://sport-marafon.ru/article/alpinizm/strakhovochnye-sistemy-obvyazki-besedki-kak-vybrat/>

Контроль выполнения задания:

<https://learningapps.org/display?v=pfnwjy9v320>

*Занятие 3:*

Теоретическая подготовка (2 часа).

Изучение и прохождение антидопингового онлайн-курса.

<https://rusada.ru/education/materials/>

Контроль выполнения задания:

<https://rusada.triagonal.net/online/login/index.php>

**2 неделя.**

*Занятие 1:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Разминка. Комплекс упражнений на пресс (3 подхода, состоящих из не более 5 упражнений по 20 сек). Растяжка (Заминка).

<http://www.vsesadiki.ru/ofp-doma-gimnastika.html>

Теоретическая подготовка (1 час).

Карабины для скалолазания и альпинизма. Виды муфт.

<https://sport-marafon.ru/article/alpinizm/kak-vybrat-karabiny-dlya-skalolazaniya-i-alpinizma-likbez/>

Контроль выполнения задания:

<https://learningapps.org/display?v=p3kp9gba520>

*Занятие 2:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Разминка. Комплекс прыжковых упражнений (3 подхода, состоящих из не более 5 упражнений по 20 сек). Растяжка (Заминка).

<https://goodlooker.ru/jumping-jack.html>

Теоретическая подготовка (1 час).

Карабины для скалолазания и альпинизма. Разновидности, применение.

<https://alpindustria.ru/school/articles/alpinistskie-karabiny.html>

Контроль выполнения задания:

<https://learningapps.org/display?v=pz1ta649a20>

*Занятие 3:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Разминка. Комплекс укрепляющих упражнений для основных групп мышц (3 подхода, состоящих из не более 5 упражнений по 20 сек). Растяжка (Заминка).

<https://traingain.org/article/2511-ofp-dlya-begunov14-prostyh-i-effektivnyh-uprazhnenij-s-vesom-sobstvennogo-tela>

Теоретическая подготовка (1 час).

Блок-ролики. Как выбирать ролики для альпинизма?

<https://xtreamfory.com/equipments/alpinizm/roliki-glia-alpinizma>

Контроль выполнения задания:

<https://learningapps.org/display?v=p1c90fa6n20>

**3 неделя.**

*Занятие 1:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Разминка. Комплекс упражнений на пресс. Растяжка (Заминка).

<https://www.youtube.com/watch?v=cEGtR9HqBo0>

Теоретическая подготовка (1 час).

Палатки. Обзор моделей.

<https://www.youtube.com/watch?v=klvEcXmXc1g&feature=youtu.be>

*Занятие 2:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Разминка.Комплекс упражнений на ноги. Растяжка (Заминка).

<https://www.youtube.com/watch?v=Y76wYzjhwik>

Теоретическая подготовка (1 час).

Основы спортивного туризма для начинающих. Технические приемы.

<https://www.youtube.com/watch?v=XaKcpzH34Cs&t=1s>

*Занятие 3:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Разминка.Комплекс упражнений на спину. Растяжка (Заминка).

<https://www.youtube.com/watch?v=J-eTwrLrZ1o>

Теоретическая подготовка (1 час).

Питание в походе.

<https://alpindustria.ru/school/articles/1059.html>