План самостоятельной работы обучающихся

Спортивный туризм

ГНП,9 часов в неделю

Тренера-преподаватели: Мубаракшина К.А.

**1 неделя.**

*Занятие 1:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Разминка. Комплекс упражнений для ног (3 подхода, состоящих из не более 5 упражнений по 30 сек). Растяжка (Заминка).

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

Теоретическая подготовка (1 час).

Снаряжение для спортивного туризма.

[https://elturist.ru/снаряжение-для-спортивного-туризма/](https://elturist.ru/%D1%81%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0/)

*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).

Виды зажимов в альпинизме, их применение:

<https://www.youtube.com/watch?v=DQmpa49PKuE&feature=youtu.be>

*Занятие 3:*

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).

Виды спусковых устройств в альпинизме, их применение:

<https://sport-marafon.ru/article/alpinizm/kak-vybrat-strakhovochnoe-i-spuskovoe-ustroystvo/>

<https://www.youtube.com/watch?v=DQmpa49PKuE&feature=youtu.be>

*Занятие 4:*

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 (2 часа).

Изучение и прохождение антидопингового онлайн-курса.

<https://rusada.ru/education/online-training/>

**2 неделя.**

*Занятие 1:*

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 (2 часа).

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/>

*Занятие 2:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Разминка. Силовая тренировка на ноги (3 подхода, состоящих из не более 5 упражнений по 20 сек). Растяжка (Заминка).

<https://goodlooker.ru/uprazhneniya-dlya-nog.html>

Теоретическая подготовка (1 часа).

Страховочные системы, обвязки, беседки, виды и применение.

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

*Занятие 3:*

Общая физическая подготовка (1 час).

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

<https://www.youtube.com/watch?v=kquH8ov6fPQ>

Теоретическая подготовка (1 часа).

Карабины для скалолазания и альпинизма. Виды муфт.

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

*Занятие 4:*

Общая физическая подготовка (1 час).

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

<https://www.youtube.com/watch?v=of62s2SjZwk>

Теоретическая подготовка (1 часа).

Карабины для скалолазания и альпинизма. Разновидности, применение.

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

**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 (2 часа).

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>

*Занятие 4:*

Общая физическая подготовка (1 час).

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

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

Теоретическая подготовка (1 час).

Блок-ролики. Как выбирать ролики для альпинизма?

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

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