# План самостоятельной работы обучающихся

Спортивный туризм

УТГ, 12 часов в неделю

Тренера-преподаватели: Извозчикова И.В., Федоров С.С.

**1 неделя.**

*Занятие 1*

*1-ая тренировка:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Зарядка.20 минут бег по комнате + ОФП

*2-ая тренировка:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Разминка беговая 30 минут по комнате + упражнения на ноги

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

Теоретическая подготовка (2 часа).

Придумать 3 варианта тактики, проанализировать, выбрать оптимальный([Приложение 1](#_Приложение_1)).

*Занятие 2*

*1-ая тренировка:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Зарядка.20минут бег по комнате + ОФП

*2-ая тренировка:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Разминка беговая 20 минут по комнате + комплекс СБУ 9 упражнений с видео

<https://marathonec.ru/complex-sbu/>

Теоретическая подготовка (2 часа).

Придумать 3 варианта тактики, проанализировать, выбрать оптимальный ([Приложение 2](#_Приложение_2)).

*Занятие 3*

*1-ая тренировка:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Зарядка.20минут бег по комнате + ОФП

*2-ая тренировка:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Коррекционная лесенка для развития скорости бега

<https://bodybuilding-and-fitness.ru/sport-inventar/koordinacionnaya-lestnica.html>

Теоретическая подготовка (2 часа).

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

**2 неделя.**

*Занятие 1.*

*1-ая тренировка:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Зарядка. 20 минут бег по комнате + ОФП

*2-ая тренировка:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Разминка беговая 30 минут по комнате + упражнения на ноги

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

Теоретическая подготовка (2 часа).

Придумать 5 вариантов тактики на блок этапов 1-2, на блок этапов 3-4, этап 5, проанализировать, выбрать оптимальный:

<http://tmmoscow.ru/news/mos2019/RacesOfFour_2019_usl_4kl_1day.pdf>.

*Занятие 2.*

*1-ая тренировка:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Зарядка. 20 минут бег по комнате + ОФП

*2-ая тренировка:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Разминка беговая 20 минут по комнате + комплекс СБУ 9 упражнений с видео

<https://marathonec.ru/complex-sbu/>

Теоретическая подготовка (2 часа).

Придумать 5 вариантов тактики на блок этапов 6-7, этап 8, этап 9, проанализировать, выбрать оптимальный:

<http://tmmoscow.ru/news/mos2019/RacesOfFour_2019_usl_4kl_1day.pdf>.

*Занятие 3.*

*1-ая тренировка:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Зарядка. 20 минут бег по комнате + ОФП

*2-ая тренировка:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Коррекционная лесенка для развития скорости бега

<https://bodybuilding-and-fitness.ru/sport-inventar/koordinacionnaya-lestnica.html>

Теоретическая подготовка (2 часа).

Придумать 5 вариантов тактики на блок этапов 1-2, этап 3, этап 4, на блок этапов 5-6, проанализировать, выбрать оптимальный:

<http://tmmoscow.ru/news/mos2019/RacesOfFour_2019_usl_4kl_2day.pdf>.

**3 неделя.**

*Занятие 1.*

*1-ая тренировка:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Зарядка. 20 минут бег по комнате + ОФП

*2-ая тренировка:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Разминка беговая 30 минут по комнате + упражнения на ноги

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

Теоретическая подготовка (2 часа).

Придумать 5 вариантов тактики на этап 7, этап 8, на блок этапов 9-10, этап 11, проанализировать, выбрать оптимальный:

<http://tmmoscow.ru/news/mos2019/RacesOfFour_2019_usl_4kl_2day.pdf>.

*Занятие 2.*

*1-ая тренировка:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Зарядка. 20 минут бег по комнате + ОФП

*2-ая тренировка:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Разминка беговая 20 минут по комнате + комплекс СБУ 9 упражнений с видео

<https://marathonec.ru/complex-sbu/>

Теоретическая подготовка (2 часа).

Придумать 3 варианта тактики, проанализировать, выбрать оптимальный:

<http://tmmoscow.ru/news/mos2019/RacesOfFour_2019_usl_4kl_1day.pdf>.

# **Приложение 1**

**Класс дистанции –** 4

**Длина дистанции –**7020 м

**Набор высоты –**78 м

**Количество этапов –** 9

**Характер маркировки –** Красно-белая лента, красные и синие виборды, розовые карточки

**Система оценки нарушений –** Бесштрафовая

Дистанция проходит в 6 кругов. Все этапы и блоки этапов расположены на специальном металлическом тренажере в районе поляны соревнований.

**СТАРТ.**

*Расстояние до этапа 1: 2340 м (Два круга)*

**Этап 0. Ориентирование.**

Длина этапа 2340 м, от старта до этапа 1.Количество КП, образец карты и техническая информация будет опубликована в приложении к условиям.

**Этап 1. Переправа методом «вертикальный маятник».**

*Параметры:*

|  |  |
| --- | --- |
| Длина этапа | Высота опоры для закрепления перил |
| 4 м | 8 м |

*Оборудование:*

ИС: БЗ, КЛ – начало ОЗ.

Судейские перила.

ЦС: БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

*Действия:* Движение по п.7.15.В случае, если участник касается ОЗ, то участнику следует вернуться по правилам обратного движения и повторить прием без касания ОЗ.

*Обратное движение:* по КОД, расположенному вдоль нитки этапа.

**ТО**

ОЗ этапа 4 м

8 м

*Расстояние до блока 2-3: 1170 м (Один круг)*

**Блок этапов 2-3. Подъем по наклонной навесной переправе – Спуск по перилам.**

Блок этапов участник преодолевает в следующем порядке:

1. Проходит этап 2;
2. Организует перила этапа 3 на ТО2;
3. Проходит этап 3.

**Этап 2.Подъем по наклонной навесной переправе.**

*Параметры:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Длина этапа | Угол наклона перил | Расстояние от ТО1 до КЛ | Высота ТО1 над землей |
| 16,5 м | 22° | ИС – 3 м | 1,2 м |

*Оборудование:*

ИС: БЗ-1,КЛ – начало ОЗ, ТО1 – горизонтальная опора.

Судейские перила для восстановления.

ЦС: ОЗ, ТО2 – 3 карабина.

*Действия:*Восстановление перил по п.7.6.12. Движение по п.7.9 с самостраховкой по п.7.10.2.

*Обратное движение:*по п.7.9 с самостраховкой по п.7.10.3 к своим перилам.

**Этап 3. Спуск по перилам.**

*Параметры:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Длина этапа | Крутизна | Расстояние от перил на ЦС до КЛ |
| 8 м | 90° | 2 м |

*Оборудование:*

ИС: ОЗ, ТО2 – 3 карабина.

ЦС: БЗ-2, КЛ – окончание ОЗ.

*Действия:*Организация перил по п.7.6. Движение по п.7.10. Снятие перил п.7.7.1.

*Обратное движение:*В случае отсутствия возможности вернуться по п.7.10 по своим перилам, движение осуществляется по земле по коридору этапа в БЗ-1, далее по условиям этапа 2.

|  |  |
| --- | --- |
| Схема блока этапов2-3 | Схема расположения судейского оборудования на ТО2 **Вид А** |
| 16,5 м  4 м  8 м  **ТО2**  **ТО1**  КЛ 3 м  1,2 м  **А**  БЗ-1  БЗ-2 | Перила этапа 2  1  Номер нитки |

*Расстояние до блока 4-5: 1170 м (Один круг)*

**Блок этапов 4-5. Подъем по наклонной навесной переправе – Спуск по наклонной навесной переправе.**

Блок этапов участник преодолевает в следующем порядке:

1. Переходит по коридору этапа в БЗ-2 и закрепляет перила этапа 5 на ТО3 (движение не регламентировано). Допускается закреплять перила этапа 5 к перилам этапа 4;
2. Переходит обратно по коридору этапа в БЗ-1 (движение не регламентировано);
3. Проходит этап 4;
4. Организует перила этапа 5 и страховочные перила на ТО2;
5. Проходит этап 5.

**Этап 4.Подъем по наклонной навесной переправе.**

*Параметры:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Длина этапа | Угол наклона перил | Расстояние от ТО1 до КЛ | Высота ТО1 над землей |
| 16,5 м | 22° | ИС – 3 м | 1,2 м |

*Оборудование:*

ИС: БЗ-1,КЛ – начало ОЗ, ТО1 – горизонтальная опора.

Судейские перила для восстановления.

ЦС: ОЗ, ТО2 – 3 карабина.

*Действия:*Восстановление перил по п.7.6.12. Движение по п.7.9 с самостраховкой по п.7.10.2.

*Обратное движение:*по п.7.9 с самостраховкой по п.7.10.3 к своим перилам.

**Этап 5.Спуск по наклонной навесной переправе.**

*Параметры:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Длина этапа | Угол наклона перил | Расстояние от ТО2 до КЛ | Высота ТО2 над землей |
| 16,5 м | 22° | ЦС – 3 м | 1,2 м |

*Оборудование:*

ИС: ОЗ, ТО2 – 3 карабина.

ЦС: БЗ-2, КЛ – окончание ОЗ, ТО3 – горизонтальная опора.

*Действия*: Организация перил навесной переправы и перил для дополнительной самостраховки по п.7.6. Движение по п.7.9 с самостраховкойпо п.7.10.3. Снятие перил по п.7.7.1.

*Обратное движение:* В случае отсутствия возможности вернуться по своим перилам, движение осуществляется по земле по коридору этапа в БЗ-1, далее по условиям этапа 4.

|  |  |
| --- | --- |
| Схема блока этапов4-5 | Схема расположения судейского оборудования на ТО2 **Вид А** |
| 16,5 м  1,2 м  КЛ 3 м  8 м  16,5 м  **ТО2**  **ТО1**  КЛ 3 м  1,2 м  **ТО3**  **А**  БЗ-1  БЗ-2 | Перила этапа 4  1  Номер нитки |

*Расстояние до блока 6-9:1170 м (Один круг)*

**Блок этапов 6-9. Подъем по наклонной навесной переправе – Спуск по перилам –Подъем по наклонной навесной переправе – Спуск по перилам.**

Блок этапов участник преодолевает в следующем порядке:

1. Проходит этап 6;
2. Закрепляет перила этапа 8;
3. Проходит этап 7;
4. Переходит по коридору этапа в БЗ-3;
5. Закрепляет перила этапа 8 на ТО3;
6. Проходит этап 8 и 9;

**Этап 6.Подъем по наклонной навесной переправе.**

*Параметры:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Длина этапа | Угол наклона перил | Расстояние от ТО1 до КЛ | Высота ТО1 над землей |
| 16,5 м | 22° | ИС – 3 м | 1,2 м |

*Оборудование:*

ИС: БЗ-1,КЛ – начало ОЗ, ТО1 – горизонтальная опора.

Судейские перила для восстановления.

ЦС: ОЗ, ТО2 – 3 карабина.

*Действия:*Восстановление перил по п.7.6.12. Движение по п.7.9 с самостраховкой по п.7.10.2.

*Обратное движение:*по п.7.9 с самостраховкой по п.7.10.3 к своим перилам.

**Этап 7. Спуск по перилам.**

*Параметры:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Длина этапа | Крутизна | Расстояние от перил на ЦС до КЛ |
| 8 м | 90° | 2 м |

*Оборудование:*

ИС: ОЗ, ТО2 – 3 карабина.

ЦС: БЗ-2, КЛ – окончание ОЗ.

*Действия:*Организация перил по п.7.6. Движение участника по п.7.10. Разрешено использование данных перил на этапах 8,9. Снятие перил допускается не производить, либо осуществляется по п.7.7.1.

*Обратное движение:*В случае отсутствия возможности вернуться по п.7.10 по своим перилам, движение осуществляется по земле вдоль коридора этапа в БЗ-1 и далее по условиям этапа 6.

**Этап 8.Подъем по наклонной навесной переправе.**

*Параметры:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Длина этапа | Угол наклона перил | Расстояние от ТО1 до КЛ | Высота ТО1 над землей |
| 16,5 м | 22° | ИС – 3 м | 1,2 м |

*Оборудование:*

ИС: БЗ-3,КЛ – начало ОЗ, ТО3 – горизонтальная опора.

ЦС: ОЗ, ТО2 – 3 карабина.

*Действия:*Организация перил по п.7.6. Движение участника по п.7.9 с самостраховкой по п.7.10.2. Снятие перил по п.7.7.1 допускается с ТО2, при движении на этапе 9, а также из БЗ-2. Запрещено выходить из БЗ-2 до сбора всех веревок в БЗ-2.

*Обратное движение:*При наличии навесной переправы движение по п.7.9. При отсутствии перил навесной переправы движение по п.7.10 далее по коридору этапа в БЗ-3.

**Этап 9. Спуск по перилам.**

*Параметры:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Длина этапа | Крутизна | Расстояние от перил на ЦС до КЛ |
| 8 м | 90° | 2 м |

*Оборудование:*

ИС: ОЗ, ТО2 – 3 карабина.

ЦС: БЗ-2, КЛ – окончание ОЗ.

*Действия:*Организация перил по п.7.6. Движение по п.7.10. Снятие перил п.7.7.1.

*Обратное движение:*В случае отсутствия возможности вернуться по п.7.10 по своим перилам, движение осуществляется по земле по коридору этапа в БЗ-1, далее по условиям этапа 6.

|  |  |
| --- | --- |
| Схема блока этапов6-9 | Схема расположения судейского оборудования на ТО2 **Вид А** |
| 16,5 м  4 м  КЛ 3 м  8 м  16,5 м  **ТО2**  **ТО1**  КЛ 3 м  1,2 м  **ТО3**  **А**  БЗ-1  БЗ-2  БЗ-3 | Перила этапа 6  1  Номер нитки |

*Расстояние до финиша: 1170 м (Один круг)*

**ФИНИШ.**

# **Приложение 2**

**Класс дистанции –** 4

**Длина дистанции –**7020 м

**Набор высоты –**78 м

**Количество этапов –** 9

**Характер маркировки –** Красно-белая лента, красные и синие виборды, розовые карточки

**Система оценки нарушений –** Бесштрафовая

Дистанция проходит в 6 кругов. Все этапы и блоки этапов расположены на специальном металлическом тренажере в районе поляны соревнований.

**СТАРТ.**

*Расстояние до этапа 1: 2340 м (Два круга)*

**Этап 0. Ориентирование.**

Длина этапа 2340 м, от старта до этапа 1.Количество КП, образец карты и техническая информация будет опубликована в приложении к условиям.

**Этап 1. Переправа методом «вертикальный маятник».**

*Параметры:*

|  |  |
| --- | --- |
| Длина этапа | Высота опоры для закрепления перил |
| 4 м | 8 м |

*Оборудование:*

ИС: БЗ, КЛ – начало ОЗ.

Судейские перила.

ЦС: БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

*Действия:*Движение по п.7.15, ТО отсутствует, крепление сопровождающей веревки осуществляется в ИСС участника, вставать на самостраховку сопровождающему участнику не следует. В случае касания ОЗ участник возвращается на ИС этапа и повторяет этап без нарушения.

*Обратное движение:* Движение осуществляется по коридору своей нитки.

**ТО**

ОЗ этапа 4 м

8 м

*Расстояние до блока 2-3: 1170 м*

**Блок этапов 2-3. Подъем по наклонной навесной переправе – Спуск по перилам.**

**Этап 2.Подъем по наклонной навесной переправе.**

*Параметры:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Длина этапа | Угол наклона перил | Расстояние от ТО1 до КЛ | Высота ТО1 над землей |
| 16,5 м | 22° | ИС – 3 м | 1,2 м |

*Оборудование:*

ИС: БЗ-1,КЛ – начало ОЗ, ТО1 – горизонтальная опора.

Судейские перила для восстановления.

ЦС: ОЗ, ТО2 – 3 карабина.

*Действия:*Восстановление перил по п.7.6.12. Движение первого участника по п.7.9 с самостраховкой по п.7.10.2. Движение остальных участников по п.7.9 с ВКСпо п.7.9.4.

*Обратное движение:*Движение по п.7.9с ВКСпо п.7.9.4.

**Этап 3. Спуск по перилам.**

*Параметры:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Длина этапа | Крутизна | Расстояние от перил на ЦС до КЛ |
| 8 м | 90° | 2 м |

*Оборудование:*

ИС: ОЗ, ТО2 – 3 карабина.

ЦС: БЗ-2, КЛ – окончание ОЗ.

*Действия:*Организация перил по п.7.6. Движение по п.7.12 с ВКС. Снятие перил п.7.7.1.

*Обратное движение:*В случае отсутствия возможности вернуться по п.7.11 по своим перилам, движение осуществляется по земле по коридору этапа в БЗ-1, далее по условиям этапа 2.

|  |  |
| --- | --- |
| Схема блока этапов2-3 | Схема расположения судейского оборудования на ТО2 **Вид А** |
| 16,5 м  4 м  8 м  **ТО2**  **ТО1**  КЛ 3 м  1,2 м  **А**  БЗ-1  БЗ-2 | Перила этапа 2  1  Номер нитки |

*Расстояние до блока 4-5: 1170 м*

**Блок этапов 4-5. Подъем по перилам – Спуск по наклонной навесной переправе.**

Участники проходят блок этапов в следующем порядке:

1. Один из участников переходит по коридору нитки к ТО2 (допускается во время движения одного из участников к ТО2 другому участнику преодолевать этап 4);
2. Закрепляет перила этапа 5 на ТО2 и возвращается в БЗ1. Допускается организация перил на ТО2.
3. Все участники преодолевают этап 4 и 5.

**Этап 4. Подъем по перилам.**

*Параметры:*

|  |  |
| --- | --- |
| Длина этапа | Крутизна |
| 8 м | 90° |

*Оборудование:*

ИС: БЗ-1, КЛ – начало ОЗ.

Судейские перила.

ЦС: ОЗ, ТО1 – 3 карабина.

*Действия:* Движение первого участника по п.7.10.Движение остальных участников по п.7.11 с жумаром по перилам.

*Обратное движение:*по п.7.12 с ВКС.

**Этап 5.Спуск по наклонной навесной переправе.**

*Параметры:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Длина этапа | Угол наклона перил | Расстояние от ТО2 до КЛ | Высота ТО2 над землей |
| 16,5 м | 22° | ЦС – 3 м | 1,2 м |

*Оборудование:*

ИС: ОЗ, ТО1 – 3 карабина.

ЦС: БЗ-2, КЛ – окончание ОЗ, ТО2 – горизонтальная опора.

*Действия:*Организация перил навесной переправы по п.7.6. Допускается организация перил на ТО2. Движение участников по п.7.9 с ВКСпо п.7.9.4. Снятие перил по п.7.7.1.

*Обратное движение:*В случае невозможности вернуться по п.7.9 с ВКСпо п.7.9.4. Движение осуществляется по земле вдоль нитки этапа в БЗ1, далее по условиям этапа 4 к ТО1.

|  |  |
| --- | --- |
| Схема блока этапов4-5 | Схема расположения судейского оборудования на ТО1**Вид А** |
| 1,2 м  КЛ 3 м  8 м  16,5 м  **ТО1**  **ТО2**  **А**  БЗ-1  БЗ-2 | Перила этапа 4  1  Номер нитки |

*Расстояние до блока 6-9:1170 м*

**Блок этапов 6-7. Подъем по наклонной навесной переправе –Спуск по наклонной навесной переправе.**

Участники проходят блок этапов в следующем порядке:

Пункт 1 и 2 разрешено проходить параллельно.

1) Первый участник переходит к подъемным перилам на ТО2 по земле вдоль нитки этапа и поднимается на ТО2, используя судейские перила, организует перила для прохождения этапов 6 и 7;

2) Второй участник переходит по земле на ТО3 и организует перила для прохождения этапа 7;

3) Первый участник проходит участок (ТО2 – ТО3) по условиям этапа 7;

4) Оставшиеся участники организуют перила на ТО1 и переправляются по навесной переправе (участок ТО1 - ТО2) по условиям этапа 6;

5) Участники переправляются по навесной переправе (участок ТО2 – ТО3) по условиям этапа 7. Участок (ТО1 – ТО2) проходит 2 участника. Участок (ТО2 – ТО3) проходят 3 участника. В ОЗ блока этапов может находиться одновременно только один участник, за исключением параллельного выполнения пунктов 1,2.

**Этап 6.Подъем по наклонной навесной переправе.**

*Параметры:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Длина этапа | Угол наклона перил | Расстояние от ТО1 до КЛ | Высота ТО1 над землей |
| 16,5 м | 22° | ИС – 3 м | 1,2 м |

*Оборудование:*

ИС: БЗ-1,КЛ – начало ОЗ, ТО1 – горизонтальная опора.

ЦС: ОЗ, ТО2 – 3 карабина.

Судейские перила для подъема первого участника на ТО2.

*Действия:*Движение первого участника по п.7.10 по судейским перилам на ТО2. Организация перил по п.7.6. Движение участников по п.7.9 с ВКСпо п.7.9.4.Снятие перил по п.7.7.1 разрешено с ТО2, ТО3, а также во время движения по этапу 7.

*Обратное движение:*По п.7.9 разрешено только с ВКС по п.7.9.4; с ТО2 по п.7.12 по судейским перилам далее по КОД до ТО1; с ТО3 по КОД до ТО1.

**Этап 7.Спуск по наклонной навесной переправе.**

*Параметры:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Длина этапа | Угол наклона перил | Расстояние от ТО2 до КЛ | Высота ТО2 над землей |
| 16,5 м | 22° | ЦС – 3 м | 1,2 м |

*Оборудование:*

ИС: ОЗ, ТО2 – 3 карабина.

ЦС: БЗ-2, КЛ – окончание ОЗ, ТО3 – горизонтальная опора.

*Действия:*Организация перил навесной переправы по п.7.6. Допускается организация перил на ТО2. Движение участников по п.7.9 с ВКСпо п.7.9.4. Снятие перил по п.7.7.1.

*Обратное движение:*В случае невозможности вернуться по п.7.9 с ВКСпо п.7.9.4. Движение осуществляется по земле вдоль нитки этапа в БЗ2, далее по условиям этапа 6 к ТО2.

|  |  |
| --- | --- |
| Схема блока этапов6-7 | Схема расположения судейского оборудования на ТО2 **Вид А** |
| 16,5 м  4 м  КЛ 3 м  8 м  16,5 м  **ТО2**  **ТО1**  КЛ 3 м  1,2 м  **ТО3**  **А**  БЗ-1  БЗ-2  БЗ-3 | Перила этапа 6  1  Номер нитки |

*Расстояние до финиша: 1170 м*

**ФИНИШ.**