План самостоятельной работы обучающихся

Спортивный туризм

УТГ,9 часов в неделю

Тренера-преподаватели: Извозчикова И.В., Мубаракшина К.А.

**1 неделя.**

*Занятие 1:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Упражнения на ноги, на руки и плечевой пояс

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

<https://infopedia.su/11x36d.html>

Теоретическая подготовка (1 час).

Страховочные системы, виды и как выбрать

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

*Занятие 2:*

Теоретическая подготовка (2 часа).

Изучение и прохождение антидопингового онлайн - курса (2 часа)

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

*Занятие 3:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Упражнения на ноги и упражнения на мышцы плечевого пояса (1 час)

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

<https://www.syl.ru/article/169202/new_myishtsyi-plechevogo-poyasa-uprajneniya-dlya-myishts-plechevogo-poyasa>

Практическая подготовка(1 час)

Изучение и вязание узлов, применяемых в спортивном туризме

[https://vk.com/@pohod47-turisticheskie-uzl](https://vk.com/%40pohod47-turisticheskie-uzl)

*Занятие 4:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Коррекционная лесенка для развития скорости бега (1 час)

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

Теоретическая подготовка (1 час).

Изучение и решение тестов по медицине

<https://infourok.ru/shkola-bezopasnosti-zarnicabileti-po-medicine-1616746.html>

*Занятие 5:*

Теоретическая подготовка (1 час).

Краеведение. Изучение малой Родины история Марий Эл

<http://nbmariel.ru/navigaciya/korotko-o-respublike>

**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).

Упражнения на ноги, на руки и плечевой пояс

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

<https://infopedia.su/11x36d.html>

Теоретическая подготовка (1 час).

Как удалить клеща

<https://severdv.ru/sovety/sposoby-vynimaniya-kleshha-v-domashnih-usloviyah/>

*Занятие 2:*

Общая физическая подготовка (1 час).

ОФП на пресс.

<https://youtu.be/T4JcLQmkFOI>

Краеведение (1час).

Про Республику Марий Эл

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3785157354220359178&text=республика%20марий%20эл%20видео%20урок&path=wizard&parent-reqid=1587486616300439-1072048396986947033700185-production-app-host-man-web-yp-149&redircnt=1587486623.1>

*Занятие 3:*

Общая физическая подготовка (1 час).

ОФП на ноги (3 подхода по 12 раз).

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12903824646946597593&text=%D0%BE%D1%84%D0%BF%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8&path=wizard&parent-reqid=1587487772113291-1180527155822393194800288-prestable-app-host-sas-web-yp-219&redircnt=1587487781.1>

Теоретическая подготовка (1 час).

Питание в походе

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

<https://www.youtube.com/watch?v=i6PzwsMrcIc>

*Занятие 4:*

Общая физическая подготовка (1 час).

Коррекционная лесенка для развития скорости бега ( 3 подхода)

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

Теоретическая подготовка (1 час).

Переправа по бревну, 3 и 4 класс дистанции. Ознакомление. Разбор.

<https://www.youtube.com/watch?v=_-1Z9Fbki6w&t=1s>

*Занятие 5:*

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>