План самостоятельной работы обучающихся

Спортивный туризм

2 часа в неделю

**1 неделя.**

*Занятие 1:*

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 2:*

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>

**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>