План самостоятельной работы обучающихся

Спортивный туризм

4 часа в неделю

**1 неделя.**

*Занятие:*

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>

**2 неделя.**

*Занятие:*

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:*

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>