**План занятий отделения «\_Спортивный туризм» группы \_НП-3\_\_\_\_ тренера-преподавателя \_Костюк Н.А. на период о введении ограничительных мероприятий в виде приостановлении допуска обучающихся и их родителей (законных представителей) в МБУДО «Холмовская ДЮСШ» с 19.03.2020 г. по 01.04.2020 г. (включительно)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Дата занятий** | **Комплекс упражнений** | **Домашнее задание** |
| 1. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь. | 19.03 | **Теоретические сведения (ТС)**  Возможные опасности в походе.  Меры безопасности.  **Специальная туристическая подготовка (СТП)**  Отработка порядка построения.  **ОФП**  Практические занятия:  общеразвивающие упражнения с предметами и без. | Изучить инструкцию по технике безопасности во время похода.  Знать понятия:колонна, строй, дистанция, привал.  Измерение своего среднего шага  Уметь преодолевать естественные препятствия.  **ОФП**  Составить комплекс ОРУ с предметами и без |
| 2. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 20.03 | **Теоретические сведения**  Ядовитые грибы, растения,хищные звери, насекомые.  **Основы туристской подготовки.**  Перечень группового и личного снаряжения для однодневного и многодневного походов.  **ОФП**  Упражнения для развития быстроты | **Изучить и знать:**  ядовитые грибы, растения, хищные звери, насекомые.  Составить списки личного и групповоего снаряжения.  **ОФП**  Бег на месте в быстром темпе, быстрые приседания, прыжки со скакалкой в течение 1-3мин. |
| 3. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 24.03 | **Теоретические сведения**  Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.  **ОФП**  Упражнения для развития быстроты | **Изучить темы**:  гигиена тела, одежды и обуви.  Закаливание организма.  Подбор одежды и обуви для похода.  **ОФП**  Бег на месте в быстром темпе, быстрые приседания, прыжки со скакалкой в течение 1-3мин в разном темпе. |
| 4. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 26.03 | **Теоретические сведения**  Меры по профилактике характерных для пешеходного туризма заболеваний. Инфекционные заболевание.  **Основы туристской подготовки**  Укладка рюкзака  **ОФП**  Упражнения для развития силы | Найти в Интернете и изучить инфекционные заболевания;  клещевой инцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.  **Практическое занятие**  Правила размещения предметов в рюкзаке.  Отработка навыков по укладке рюкзака  1. Отжимание.  2.Подтягивание.  3. Упражнения с отягощениями. |
| 5. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 27.03 | **Теоретические сведения**  Походная медицинская аптечка:  состав походной аптечки, назначение, правила хранение  **Основы туристской подготовки**  Отработка навыков по укладке рюкзака.  **ОФП**  Упражнения для развития силы | Формирование походной аптечки. Записать список необходимых медикаментов и их назначение. Отработка навыков по укладке рюкзака на время.  1. Отжимание.  2.Подтягивание.  3. Упражнения с отягощениями. |

Дни занятий: вторник, четверг, пятница.

Продолжительность-80минут.