**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 шагаУметь 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 рюкзака1. 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.