**План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения «Спортивный туризм» в формате дистанционного обучения**

**с 01.04 по 30.04.2020 г. Тренер-преподаватель – В.Л.Какаулин**

*Для проведения тренировки спортсменам предлагается оборудовать дома тренировочную зону площадью не менее 4 квадратных метров, с прилегающей к ней стеной и отсутствием люстр, лампочек и иных осветительных приборов над головой.*

Время проведения тренировок: группа БУ-3 – понедельник, вторник, среда, четверг, 16:00-17:30

|  |
| --- |
| **Форма обратной связи** |
| Родители обучающихся отправляют выполненные задания в мессенджеры: WhatsApp, Viber, E-mail |

1. **Разминка**
	1. бег на месте 5 мин.
	2. передвижение приставными шагами от одного края тренировочной зоны до другого и обратно 3 мин.
	3. бег на месте с высоким подниманием бедра в среднем темпе 1 мин.
	4. бег на месте с захлестыванием голени 1 мин.
	5. ходьба на месте на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы. 3 мин.
	6. Разминка мышц шеи (наклоны головы вперед, назад, влево, вправо)
	7. Разминка мышц плечевого пояса (вращения рук в плечевых суставах, махи руками перед грудью)
	8. Разминка локтевых суставов (вращения рук в локтевых суставах)
	9. Разминка лучезапястных суставов и пальцев рук (вращения кистей рук, вращение кистей рук в замке, растягивание мышц пальцев рук)
	10. Разминка поясничного отдела спины (вращении туловищем, наклоны вперед, назад, влево, вправо)
	11. Разминка тазобедренных суставов (вращение ногами в тазобедренных суставах в стойке на одной ноге, глубокие выпады)
	12. Разминка коленных суставов (вращения ног в коленных суставах)
	13. Разминка голеностопа (вращение стопы руками сидя на полу)
	14. Упражнения на растяжку (растяжка в положении сидя на полу ноги разведены в стороны, растяжка в положении барьерного бега, наклоны вперед сидя на полу в положении ноги вместе)

Общее время, затраченное на выполнение упражнений, предусмотренных п.1.6-1.14 составляет 15-20 минут.

1. **Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)**

**2.1. Общеразвивающие упражнения № 1 (в движении)**

1. Руки вперед, руки в стороны, руки вверх - 8 раз.
2. Руки на пояс, подняться на носках, шаг короткий - 20 шагов.
3. Руки на поясе, ходьба на пятках, шаг короткий, дробный – 20 шагов.
4. Руки на поясе, ходьба на внешней стороне стопы - 20 шагов.
5. Руки на поясе, ходьба на внутренней стороне стопы —20 шагов.
6. Руки на пояс, движение локтями вперед-назад- 8-10 раз.
7. Руки вперед, ладони вниз, разжимание и сжимание пальцев в кулак – 8-10 раз.
8. Руки к груди, ладони вниз, развести в стороны: на счет «два» согнутыми в локтях; «три, четыре» - прямыми (рывки руками) – 8-10 раз.
9. Круговое вращение прямыми руками вперед-назад – по 8-10 раз.
10. Левая рука вверх, правая вниз. Попеременные двойные махи руками за спину под шаг – 8-10 раз.
11. Бег приставным шагом - левым, правым боком вперед – по 20 м.
12. Прыжки вперед на обеих ногах, руки на поясе - 20 раз.
13. Ходьба в приседе длинным шагом – 6-8 шагов.
14. Бег – 1,5-2 мин.

**2.2. Общеразвивающие упражнения** № **2 (на месте)**

1. Руки вперед, вращение кистями вправо, влево - по 8 раз.
2. Руки к плечам, ноги на ширине плеч, вращение локтями вперед, назад - по 8 раз.
3. Руки на пояс, повороты корпуса влево, вправо - по 8 раз.
4. Одна рука на пояс, другая прямая поднята вверх, ноги на ширине плеч. Наклоны влево, вправо - по 8 раз.
5. Пальцы сжать в кулак, руки прямые, ноги на ширине плеч. Большие махи руками вперед, назад - по 8 раз.
6. Руки вперед, ладонями вниз, поочередные махи ногами вперед-вверх-вниз- по 8 раз.
7. Махи нагой по переменно правой левой у опоры вперед, в сторону, назад, опора с правой, левой стороны – 8-10 раз.
8. На одной ноге стоим лицом к опоре, другая нога лежит на опоре и постепенно отодвигается до небольшого растягивания мышц ног, потом меняются ноги, «Растягивание мышц ног у опоры» - по 8-10 раз.
9. Низкий выпад вправо, руки на коленях, плавный переход в низкий выпад влево и обратно (растяжка на поперечный шпагат) - по 8-10 раз.
10. Низкий выпад вперед на одну ногу, руки на полу по обе стороны выставленной вперед ноги, по переменно – по 8-10 раз.
11. Попеременный подъем плеч вверх-вниз - 8 раз.
12. Подъем на носках, задержаться, вернуться в и. п. - 8 раз.
13. Приседание, руки на поясе, спина прямая - 8 раз.
14. Руки на поясе, ноги на ширине плеч, корпус наклонен вперед, вращение корпусом, с переходом вбок, назад прогнувшись, другой бок, вправо-влево – 8 раз.
15. Прогибы назад стоя – 10-12 раз.
16. Глубокие прогибы у опоры – 8 раз.
17. Прыжки на обеих ногах, руки на поясе – 10-12 раз.
18. Прыжки из низкого приседа, руки на коленях – 6 раз.

**2.3. Общеразвивающие упражнения № 3 (с использованием гимнастических матов и/или ковровые покрытия)**

1. Перекат на матах с боку на бок, руки вверх, через три мата – 6-8 раз.
2. Перекаты в группировке вправо-влево – по 6-8 раз.
3. Перекат на спине вперед-назад в группировке (качалочка) – 8 раз.
4. Перекаты на животе вперед-назад прогнувшись (качалочка) – 6 раз.
5. Кувырки вперед - поточно по 3 кувырка.
6. Кувырки назад – поточно по 3 кувырка.
7. Сидя на покрытии, ноги врозь, наклоны к правой, левой ноге, вперед, попеременно – по 8-10 раз.
8. Положение сидя на покрытии, руки сзади в упоре, две ноги вместе, поднятие двух ног вместе вверх и опускание вниз, не касаясь пола, - 6-8 раз.
9. Лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги прямые вместе лежат на полу, одновременное поднятие до максимально возможной высоты прямых ног и рук с прогибом, с возможным фиксированием поднятых рук и ног (силовая ласточка) – 6-8 раз.
10. Положение лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе прямые, поднятие ног до прямого угла и опускание обратно, не касаясь пола, - 6 раз.
11. Отжимание лежа в упоре – 3-5 раз.

**2.4. Общеразвивающие упражнения № 4. Силовые упражнения (с использованием гимнастических матов и/или ковровые покрытия)**

1. Положение сидя на покрытии, руки сзади в упоре, две ноги вместе, поднятие двух ног вместе вверх и опускание вниз, не касаясь пола, - 6-8 раз.
2. Лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги прямые вместе лежат на полу, одновременное поднятие до максимально возможной высоты прямых ног и рук с прогибом, с возможным фиксированием поднятых рук и ног (силовая ласточка) – 6-8 раз.
3. Положение лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе прямые, поднятие ног до прямого угла и опускание обратно, не касаясь пола, - 6 раз.
4. Отжимание лежа в упоре – 3-5 раз.
5. **Восстановление дыхания и окончание тренировки.**
6. **Практика.**

1. Работа с картой (теория), тест-пазл - 30 мин.

2. Вязка узлов -30 мин.

3. Изучение регламента (пешеходный, вело) - 30 мин.