**План занятий дистанционного обучения.**

**Дмитриев Н.С.**

**СОГ**

**Понедельник 06.04.2020**

**1. Суставная разминка**. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.

**2. Круговая тренировка № 1**. Делайте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните четыре кругов следующих упражнений:

* 5 отжиманий;
* 10 подъёмов корпуса на пресс;
* 15 приседаний

**3. Растяжка**. Все упражнения растяжки выполняйте по 50 секунд.

Повторении основных туристических узлов:

* Восьмёрка;
* Булинь;
* Австрийский проводник;
* Встречный.
* Гейпвайн

**Среда 08.04.2020**

1. **Суставная разминка**. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.
2. **Разогрев** (выполняется интенсивно):
	* Прыжки — 30 секунд;
	* бег на месте — 30 секунд;
	* прыжки через скакалку — 50 раз.
3. **Силовой блок**:
	* отжимания классические — три подхода по 12 раз;
	* приседания — три подхода по 25 раз;
	* подъём корпуса на пресс — три подхода по 17 раз;
	* лодочка — 3 подхода по 8 раз;
	* планка классическая — удерживать 40 секунд, три подхода.

**4. Растяжка**. Все упражнения растяжки выполняйте по 40 секунд

**Пятница 10.04.2020**

**1. Суставная разминка**. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.

**2. Разогрев** (выполняется интенсивно):

* + бег на месте — два подхода по 1,30 мин., отдых не более 30 секунд;
	+ прыжки через скакалку — два подхода по 60 раз, отдых не более минуты.

**3. Растяжка**. Все упражнения растяжки выполняйте по 40 секунд.

Повторении основных туристических узлов:

* Восьмёрка;
* Булинь;
* Австрийский проводник;
* Встречный.
* Гейпвайн