**Комплекс упражнений для ежедневных тренировок воспитанников объединения «Горный туризм» в условиях самоизоляции.**

Первой и обязательной частью тренировки является разминка.

**Перед началом тренировки**  увеличить темп своего сердцебиения. В результате кровь начинает течь по мускулам быстрее и подготавливает их к активной работе. Для увеличения частоты сердцебиения достаточно пять минут позаниматься аэробной активностью – побегать, попрыгать.  
  
**Второй этап разогрева – растяжка**. **Вот пример обычной динамической растяжки:**  
**Шея**– Аккуратно совершайте движения головой вперед-назад и вправо-влево (по 5 повторений)  
**Плечи** – Повращайте плечами вперед-назад (по 10 повторений).  
**Плечи (2)** – Вращайте руками по кругу (мельница), изменяя направление вращения на каждом подходе (по 10 повторений в каждую сторону)  
**Бедра**– вращайте бедрами, как будто попали на дискотеку семидесятых (10 повторений в каждую сторону)  
**Ноги**– представьте себе кого-нибудь, кого сильно не любите и пинайте изо всех сил, причем как вперед, так и назад. Только убедитесь, что никто не стоит рядом (если, конечно, не именно их вы себе и представляли) (10 повторений в каждую сторону)  
**Пальцы ног** - …нет, это не шутка…)  
**Пальцы рук** – сожмите ладони в кулак и быстрым движением разожмите пальцы. Можете при этом напевать [*«twinkle twinkle little star…»*](http://www.youtube.com/watch?v=yCjJyiqpAuU) – разминайте заодно и психику!

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

После основного разогрева мышц в качестве разминки перед специальной физической подготовкой выполнить различного вида подтягивания и фиксации (тренировка способности мышц неподвижно удерживать тело в определенных положениях). Кроме того, полезной может быть отдельная тренировка мышц брюшного пресса, мышц спины и ног.

Можно использовать следующую схему:

1. а) подтягивание обычным средним хватом б) подтягивание обратным средним хватом в) отжимание (ладони наружу, локти идут вдоль тела)
2. а) подтягивание обычным узким или широким хватом б) подтягивание обратным узким или широким хватом в) отжимание (ладони наружу, локти в сторону)
3. а) подтягивание широким хватом за голову б) приседания на одной ноге в) планка

Между подходами 1,2,3 отдых 1-2 мин. Количество повторений в подходе зависит от ваших возможностей.

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

Базовые упражнения: прыжки, запрыгивания на тумбу, челночный бег…

Упражнение для мышц ног

1. Приседания на одной ноге ("пистолетик"). Кому тяжело, можно придерживаться или даже помогать себе руками.

2. "Зашагивания ": встать перед шведской стенкой, поставить ногу на ступеньку, встать на ней. Руками можно придерживаться, только чтобы сохранять равновесие. Тоже другой ногой. В зависимости от преследуемых целей варьируется высота ступеньки и скорость подъёма на ноге.

3. "Выпрыгивания". Выполняются из глубокого приседа или как продолжение упражнения "зпашагивание".

4. Прыжки в глубину выполняются с высоты от 20 до 60 - 70 см, на напряженные "пружинкой" ноги.

5. Приседания с отягощением. Регулируется вес отягощения, темп и глубина приседания. 6. "Волчий шаг" и "кошачий шаг". Выпрыгивание вверх из глубокого приседа с одной ноги с одновременным выбрасыванием вверх одноименной или разноименной руки и высоким подниманием бедра второй ноги.

7. Упражнение "мячик". Мелкие пружинистые прыжки с небольшим отягощением.

Упражнения на развитие брюшного пресса и поясничного отдела спины

а) в висе держать "уголок" до отказа. Ещё эффективнее фиксировать "уголок" на разных уровнях.

б) поднимание прямых ног в висе. Вариантами этого упражнения являются поднятия ног через сторону (для косого пресса), а также круговые движения ногами. в) быстрые поднимания согнутых ног в висе.

г) классические упражнения "на пресс" лёжа на спине или сидя на краю стула Внимание! Для гармоничного развития упражнения для мышц брюшного пресса необходимо чередовать с упражнениями, развивающими мышцы спины, особенно поясничного отдела: лежа на мате, лицом вниз поочерёдно или одновременно поднимать ноги и туловище с вытянутыми вперёд руками.

Упражнения для развития выносливости.

Для развития общей выносливости можно порекомендовать так называемую циклическую тренировку. 1.Подтягивание 2.Приседания на одной ноге 3.Сгибание-разгибание туловища сидя, ноги закреплены 4.Отжимание от пола . . 5.Выпрыгивание из глубокого приседа 6.Сгибание-разгибание туловища, лежа на гимнастической скамейке лицом вниз, ноги закреплены 7.Подтягивание узким или широким хватом 8.Отжимание 9.Подъем ног к рукам в висе на перекладине. Паузы между упражнениями заполняются бегом трусцой (1 мин) Комплекс выполняется 2-4 раза с паузой 10-15 мин. Этот комплекс выполнять ежедневно либо чередовать с другими.