Сообщения по дистанционным занятиям на время карантина.

Дистанционные занятия по направлению Туризм – проводится в сети Интернет <https://vk.com/gornye_ehiki> , дополнительный канал связи группа в ВатсАпп.

Для записи в группу обращаться к Чехомову Максиму Леонидовичу.

**Занятие за 28.03.2020**

Лекция по тренировке.

Ребята основная ваша задача на ближайшие два месяца это общая физическая подготовка.
Здесь несколько роликов youtuba о том что важно тренировать и как это делать.

[https://youtu.be/DUkoauSJ7ow](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FDUkoauSJ7ow&post=-172081165_172&cc_key=)
[https://youtu.be/RjIvcW-GGpM](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FRjIvcW-GGpM&post=-172081165_172&cc_key=)
[https://youtu.be/cSPU8mSLmYE](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FcSPU8mSLmYE&post=-172081165_172&cc_key=)

Пожалуйста напишите в группе:
1. Какие измеримые цели вы хотите достичь к концу апреля
2. .. к концу мая.
3. Что нужно изменить в вашем личном режиме дня чтобы полноценно тренироваться и достичь этих целей в условиях карантина.

*(если надо могу скинуть скрипты фрейм-окон для размещения роликов на сайте)*

**Занятие за 04.04.2020**

Ребята, на время пока школа работает в дистанционном режиме тренировки по туризму также переходят на дистанционку (Занятие за 4.04.2020 г.)

1. Не забываем, о своей физической форме. Уделяем сейчас ей особое внимание. У Вас пониженная физическая нагрузка, а ведь скоро лето и время походов.

Во все категорийные походы потребуется допуск. Допуск будет проходить в виде сдачи физических нормативов или во время выезда на природу (учебно-тренировочные сборы или поход выходного дня).

2. Настоятельно рекомендую составить график дня и стараться его придерживаться.

3. Привожу примерный план ежедневной зарядки (тренировки).
а) суставная разминка, как делали на стадионе - начинаем с головы; потом опускаемся ниже - плечевой пояс, руки, бёдра, колени, стопы.
б) разогрев - прыжки на месте 30 сек, подъем тела на табурет (просто, подняться и встать двумя ногами, а потом спуститься. Табурет должен быть устойчиво установлен!) - 10 раз одной ногой, 10 другой.
в) силовой блок 4 подхода (выполнять через день) - отжимание от пола 10 раз; пресс (подъем ног из положения лежа) - 10 раз; приседание - 20 раз.
г) растяжка.

Прошу всех отписаться в группе ВК в комментариях к занятию за 04.04.2020 и сообщить сколько времени потребовалось на выполнение упражнений.
Если есть вопросы - задаем также в комментариях к сообщению в группе ВК.

**Занятие за 11.04.2020**

Тема занятия «Личное снаряжение в походе выходного дня»

Прошу просмотреть ролик .

<https://vk.com/video-172081165_456239019>

В комментариях к сообщению в группе ВК совместно составить список необходимого личного снаряжения для похода выходного дня, например, поход в горы на майские праздники.

*(фрейм если нужно для вставки на сайт*

*<iframe src="//vk.com/video\_ext.php?oid=-172081165&id=456239019&hash=bc1f8fe6076924c0&hd=2" width="853" height="480" frameborder="0" allowfullscreen></iframe> )*

**Занятие за 18.04.2020.**

Тема занятия «Групповое снаряжение в походе»

Ребята, к сообщению прикреплена презентация про общественное снаряжение в походе. Прошу посмотреть.
Если есть вопросы, задавайте в группе.
Я в презентации кое-что забыл указать из группового снаряжения, прошу написать в комментариях в группе что именно.