**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. Находясь на карантине 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 и восстановление дыхания.  
  
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.