**Объединение по интересам «Скалолазание спортивное»**

**Введение.**

Комплекс уроков направлен на гармоничное физическое развитие обучающихся, разностороннюю физическую подготовленность, укрепление здоровья, отработку элементов скалолазания, воспитание волевых качеств, дисциплинированности и ответственности скалолазов.

Для взаимодействия педагога и обучающихся рекомендуется использовать viber, instagram, электронную почту и др.

Обучающемуся необходимо:

1. Ознакомиться с уроком.

2. Изучить материал по ссылке.

3. Выполнить упражнения.

4. Отправить фото и/или видеоотчет педагогу.

Педагог может вносить изменения в уроки согласно возрасту и физической подготовленности обучающихся.

**Урок 1. Разминка №1.**

Можно заниматься отдельно или до начала основного комплекса.  
Упражнения выполняются одно за другим в круговую. Всего 4 круга. Отдых между кругами 1 минута.  
✅1. Прыжки на месте – 25 раз. Облегченный вариант – касание локтем колена.  
✅2. Подъем колен с касание ладоней – 25 раз. Шагом попроще, бегом – сложнее.  
✅3. Скалолаз – 25 раз. В медленном темпе или ускорено.  
 Чтобы тренировки дома приносили результат и удовольствие – относитесь к ним максимально серьезно: наденьте спортивную форму, кроссовки, приготовьте воду и полотенце, выделите отдельный уголок.

https://vk.com/video-135248242\_456239263

Делайте упражнения, снимайте на видео и присылайте педагогу!

**Урок 2. Комплекс упражнений №1.**

Инвентарь дня – швабра или метла и резиновая лента. Если нет ленты, то можно делать без нее. Резиновый бинт Мартенса из аптеки тоже подойдет.   
 Режим выполнения упражнений смотрите ниже. Можно придумать свои варианты выполнений упражнений с инвентарём дня.⠀  
Перед началом тренировки разогрейтесь и сделайте суставную разминку.  
⠀  
✅1. Вкруговую делаем три упражнения. Отдых между кругами 1 минута. Всего 4 круга. После всех кругов – отдых 2 мин.  
📌- подъем швабры на бицепс - 15  
📌- жим швабры стоя - 15  
📌- тяга швабры к подбородку узким хватом - 15  
✅2. Кёрлинг пластиковой бутылкой со шваброй в планке – 15 повторов каждой рукой в разных направлениях. 3 подхода. Отдых 1,5 мин между подходами.  
✅3. Проворот плеч со шваброй – 20 раз, 1 подход. Следите за положением плеч – локти смотрят вниз! Швабру толкаем от себя.  
✅4. Приседания оверхед со шваброй – 15 раз, 3 подхода. Отдых 1 мин.  
✅5. Турецкий подъем с горизонтальным удержанием швабры – 8 раз на сторону, 3 подхода. Отдых 1 мин.

<https://vk.com/video-135248242_456239275?list=6829cb2b3eba61eeb8>

<https://vk.com/video-135248242_456239269?list=7f11ad00957b74430c>

<https://vk.com/video-135248242_456239271?list=a4547cd7bfe4cf0b94>

<https://vk.com/video-135248242_456239276?list=00932fa3a690a5f2ef>

<https://vk.com/video-135248242_456239272?list=b89dcc39861e17e2bd>

<https://vk.com/video-135248242_456239273?list=15bcafb7c3afa98449>

https://vk.com/video-135248242\_456239274?list=5cbf376a1d629bc9d8

На заминку потяните работавшие мышцы (то есть все).   
⠀  
**Урок 3. Комплекс упражнений №2.**

Упражнения направлены на проработку кора и грудных мышц.

Инвентарь дня – 2 салфетки для пыли или любые другие тряпки. Салфетки должны хорошо скользить по полу.  
Не забываем размяться и прокрутить суставы!   
✅1. Лучник с салфетками – 40 сек работа/20 сек отдых. 2 подхода. На коленях проще, с ног сложнее, легко? – поднимите ноги на опору.  
✅2. Шлифовка пола в планке – 40 сек работа/20 сек отдых. 2 подхода.  
✅3. Скалолаз на предплечьях - 30 повт. (всего)/30 сек отдых. 2 подх. Не спешите, трите пол получше)  
✅4. Скалолаз в планке- 30 повт. (всего)/30 сек отдых. 2 подх.  
✅5. Протяжка салфеток двумя ногами – 20 повт/30 сек отдых. 2 подх.  
✅6. Лыжник с салфетками – 45 сек работа/15 сек отдых. 2 подх.  
⠀  
https://vk.com/video-135248242\_456239281?list=c2a3c4396b18739606

<https://vk.com/video-135248242_456239282?list=eec6c4c86324dd2c06>

<https://vk.com/video-135248242_456239283?list=e3642fc14378e756cd>

<https://vk.com/video-135248242_456239284?list=ffd7024b62c3adfeae>

<https://vk.com/video-135248242_456239285?list=b0e895182a58d743ea>

Заминаемся и растягиваем грудные мышцы, плечи и бока. Все остальное тоже тянем, пока горячее. Отчёт – педагогу!

**Урок 4. Разминка №2.**

Ещё один вариант разминки, который вы также сможете использовать перед следующими домашними тренировками или самостоятельно.  
Инвентарь вам знаком – это швабра.  
Упражнения выполняются по кругу одно за другим. Между кругами отдых 1 мин.  
✅1. Повороты корпуса со шваброй на плечах – по 10 в каждую сторону.  
✅2. Складка со шваброй – 15 раз. На видео вариант попроще и посложнее. Выбирайте)  
✅3. Планка с переходом на локти – 15 раз.

https://vk.com/video-135248242\_456239287  
  
Придумайте свою домашнюю разминку. Результаты высылаем педагогу.

**Урок 5. Комплекс упражнений №3.**

 Сегодня качаем ноги. Для скалолазов это очень важно.  
Инвентарь дня – 2 пластиковые бутылки с водой 5 л. Педагог регулирует объём воды в бутылках в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся.   
⠀Не забываем про разминку!   
✅1. Гоблет приседания – 15 повторений/30 секунд отдых. 3 подхода.  
✅2. Приседания с широкой постановкой ног, вода на плечах – 15 повторений/60 секунд. 3 подхода.  
✅3. Выпады на месте. Сначала одна нога, потом другая – по 15/60 секунд. 3 подхода.  
✅4. Румынская становая с баклажкой – 20 повторов/30 секунд. 4 подхода.  
✅5. Приседание плие с водой в одной руке – по 10 на руку/60 секунд 3 подхода.  
✅6. Подъем ног на носки сидя, вес на коленях – 20 раз/30 секунд 3 подхода.  
✅7. Впрыгивания из седа, без веса – 15 раз/60 секунд 3 подхода.  
✅8. Подъем на носки стоя с баклажками - 20 раз/30 секунд 3 подхода.  
Между подходами сбрасываем напряжение и чуть тянем ноги. 

<https://vk.com/video-135248242_456239288?list=beed6222bb28463ced>

<https://vk.com/video-135248242_456239289?list=d5d3a40cd4ef8f517c>

<https://vk.com/video-135248242_456239290?list=593e5bd871822cc9be>

<https://vk.com/video-135248242_456239291?list=a62623d25fc9eb4f72>

<https://vk.com/video-135248242_456239292?list=d028a165c208014f18>

<https://vk.com/video-135248242_456239293?list=c97b0c96c4e1a30e53>

<https://vk.com/video-135248242_456239294?list=3eb6072d094cfd6e34>

Отчет о тренировке – педагогу.

**Урок 6. Комплекс упражнений № 4.**

Инвентарь дня – полотенце. Особенность работы сегодня – постоянное изометрическое напряжение! В каждом упражнении растягиваем полотенце и удерживаем в напряженном состоянии. Не забываем дышать! ⠀  
✅1. Лодочка с полотенцем 2 к груди + 1 за голову – 15 повт./15 сек. отдых. 3 подхода  
✅2. Скручивания с переносом ног через полотенце – 60 сек. работа/30 сек. отдых. 3 подхода. Можно сделать акцент на подъем ног, как на видео, или на подъем корпуса, вытягивая руки к стопам для переноса.  
✅3. Выпад+тяга полотенца – 12 повт./60 сек. отдых. 4 подхода на сторону.  
✅4. Становая тяга с полотенцем – 12 повт./60 сек. отдых. 4 подхода.  
✅5. 50 отжиманий. Без ничего. Выбирайте уровень, чтобы сделать их все подряд без остановки. От пола – с колен – от подоконника – от стены.

<https://vk.com/video-135248242_456239295?list=0bb0345babd2953608>

<https://vk.com/video-135248242_456239297?list=48aea3e452344895eb>

<https://vk.com/video-135248242_456239296?list=aef41ceefb261ca125>

<https://vk.com/video-135248242_456239298?list=976956614be1b468d7>

Завершите тренировку заминкой, потяните спину, поясницу и ноги.  
Не забываем про отчет!