



Первенство МБУ ДО ЦДЮТ "Путник" с. Мишкино #ПутникДома#спортивныйтуризм

04-12 апреля 2020 г.

с. Мишкино

Условия соревнований I этапа Первенство МБУ ДО ЦДЮТ "Путник"

#ПутникДома

Правила:

1. Всегда любую тренировку необходимо начинать с разминки (7-10 минут) и заканчивать растяжкой (5-7 минут). Это обязательное правило, которое всегда следует помнить.
2. Не занимайтесь спортом на сытый желудок. Тренировка должна начаться через 1-2 часа после последнего приема пищи.
3. За 1,5-2 часа до тренировки можно позволить себе полноценный прием пищи. Если такой возможности нет, то сделайте небольшой углеводный перекус за 45-60 минут до начала занятия. Через 30 минут после тренировки лучше съесть небольшую порцию белка + углевод (*например, 100 г творога + яблоко или 1 стакан молока*).
4. Не забывайте пить воду. Выпейте стакан воды за 20-30 минут до начала тренировки и один-два стакана воды после окончания тренировки.
5. Обязательно занимайтесь в кроссовках, чтобы не навредить суставам ног. Также надевайте спортивную форму.
6. Каждое упражнение должно быть снято на видео по отдельности в срок проведения 1 этапа (любое упражнение может быть снято в любой день)

Порядок действий:

- ✓ Заходим в группу спортивный туризм <https://vk.com/putnikturizm>
- ✓ Пишем на стене хэштег #ПутникДома,
- ✓ далее фамилию и имя, указываем возрастную группу
- ✓ Прикрепляем три видеозаписи (т.е. три упражнения, которые прописаны в условиях).
- ✓ Делимся своей видеозаписью на своей странице
- ✓ При подведении итогов все пункты будут проверены!

Например,

#ПутникДома

Ибаев Андрей, группа – 16-21 лет,

1 видео – приседания, 2 видео – отжимания, 3 видео – берпи.

7. Место будет определяться наибольшей суммой набранных баллов за каждое упражнение, 1 повтор – 1 балл

Например: (10 приседаний + 15 отжиманий + 5 берпи = 30) 30 баллов

Упражнение №1

Приседания — это комплексное физическое упражнение, при выполнении которого человек сгибает и разгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах стоя на полу.

Условия выполнения:

- ✓ Выполнить максимальное количество приседаний за 30 секунд.
- ✓ Руки за головой, после каждого приседа спина прямая, как на рисунке.



Оценивание:

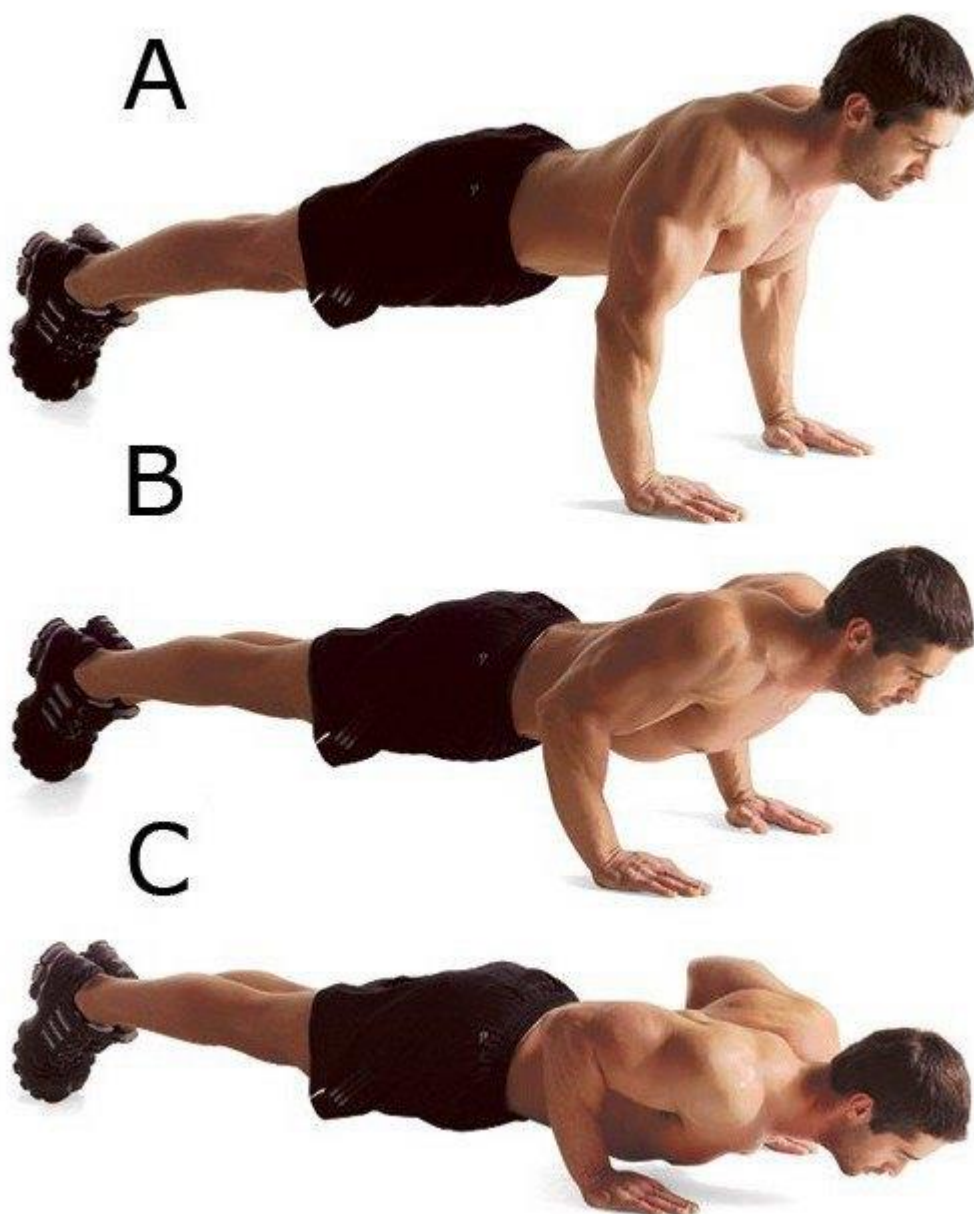
- ✓ Качество выполнения;
- ✓ Количество выполнения;

Упражнение №2

Отжимания от пола — это комплексное упражнение, направленное на развитие силы, в процессе выполнения которого, человек находится в горизонтальном положении лицом вниз и поднимает и опускает свое тело при помощи рук. Это универсальное упражнение, оно простое и эффективное. Отжимания от пола позволяют тренировать несколько групп мышц.

Условия выполнения:

- ✓ Выполнить максимальное количество отжиманий за 30 секунд.

**Оценивание:**

- ✓ Качество выполнения;
- ✓ Количество выполнения;

Упражнение №3

Берпи (бурпи) — это плиометрическое упражнение, которое представляет собой сочетание прыжка, планки и отжимания. Берпи является своего рода уникальным упражнением — оно позволяет задействовать все основные группы мышц одинаково эффективно.

Условия выполнения:

- ✓ Выполнить максимальное количество отжиманий за 30 секунд.

Порядок выполнения:

- ✓ исходное положение: стоя
- ✓ присед, ноги вместе, руки с упором в пол
- ✓ из этого положения принимается положение лежа
- ✓ сгибание разгибание рук - отжимание
- ✓ присед
- ✓ прыжок вверх



Оценивание:

- ✓ Качество выполнения;
- ✓ Количество выполнения;