**Занятие объединения «Азимут-01,02»**

**Тема : Общая физическая подготовка.Основы туристической подготовки.**

Перед занятием обязательно проветриваем комнату в течение 30 мин., если на улице температура выше 10 градусов, то можно заниматься с открытым окном. После занятий также проветриваем комнату.

Выполняем упражнения правильно и с желанием. Приятного Вам занятия!

1.Ходьба на месте - 1 мин.

2.Бег на месте в спокойном темпе-2 мин.

3.ОРУ: Все упражнения делаем по 5-6 раз.

1.И.п.- стойка, ноги вместе, круговые движения головой, слева направо и наоборот, 2. поворот головы –вверх и вниз, 3. влево и вправо, наклон головы в одну сторону с задержкой на 5 сек, потом в другую сторону.

2. И.п.- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны

3. И.п.- стойка, ноги вместе, руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.

4. И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.

5. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые

вращения руками в одну сторону,– разноименные круговые вращения руками в другую сторону, круговые вращения в разные стороны.

6. И.п.- стойка, ноги врозь, 1,2 –повороты туловища вправо,

3,4 – повороты туловища влево.

7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.

8.И.п.— стойка ноги врозь,. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола, 2—. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата.

9. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.

4. Сегодня мы начнем знакомство с гостеприимной Рамонью.

Рамонский район известен своими замками. Здесь жили представители рода Романовых – Ольденбургские. Недалеко от Рамони, в селе Новоживотинном раскинулась прекрасная белоснежная усадьба, принадлежавшая дворянскому роду Веневитиновых.

В документах XI – XII века впервые упоминается "Ромен-городище" - укрепленный городок, предшественник Рамони. Если говорить о современном названии поселка, то оно начинается встречаться в источниках с 1613 года. Её и принято считать датой основания.

В конце 17 века не обделил своим вниманием Рамонь сам Петр I, отдав распоряжение построить в селе корабельную верфь. На его окраине протекает река Воронеж, соединяющаяся с Доном, по которому военные корабли с наших верфей шли сражаться с турками за Азов. Период кораблестроения сыграл положительную роль в хозяйственной жизни края, благоприятствуя его расцвету.

5.Заминка:Упражнения на растяжку. (все упражнения делаем по 30 сек.)

1.«Бабочка летает» – Сидя, подтянуть ноги к тазу и соединить стопы. Совершить плавные «взмахи» руками и согнутыми ногами 10 раз.

2.«Бабочка сидит на листочке» –в той же исходной позиции мягко надавливать руками на колени, прижимая их к полу.

3. «Замок» Стоя, руки вдоль туловища. Поднимите правую руку вверх, согните в локтевом суставе и положите ладонь за спиной на лопатку. Левой рукой снизу потянитесь к правой, пытаясь соединить руки за спиной в замок. Повторите то же самое другой рукой.

4. Стоя, поднимаемся на носочках, руки вытягиваем максимально вверх-5 сек. И так 3 раза

.