**Занятие объединения «Азимут-03»**

 **Тема: 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!

Начинаем занятие с разминки:

1.Ходьба на месте - 1 мин.

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

3. ОРУ: Стараемся делать упражнения в спокойном темпе.

1. Восстанавливаем дыхание после бега. Делаем глубокий вдох и поднимаемся на носочках. Тянем ручки вверх как можно выше, будто пытаемся достать до потолка. Опускаемся на полную стопу и выдыхаем – 5 раз.

2. Делаем круговые движения головой – в правую сторону, потом в левую, потом вниз-вверх, влево - вправо 2 \*4 раза в каждую сторону.

-Наклоняем голову влево на 5 сек. Возвращаемся в исходное положение на 2 сек, потом вправо на 5 сек, и так делаем 2 раза.

3.Плечи и руки.

-Поочередно приподнимаем одно плечо, потом другое, затем сразу оба-10 раз.

-Правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху-10 раз.

-Вращение локтями в одну сторону и в другую 3 по 4 раза

-Круговые движения руками вперед и назад - одновременно, потом попеременно – также вперед и назад, все по 10 раз.

4. Мышцы туловища

- Упираемся руками в бока и делаем наклоны влево, вправо, затем вперед и назад. По 8 раз – в каждую сторону.

- Круговые движения туловищем-по 2\* 4 раза в каждую сторону. Следом – круговые движения тазобедренного сустава - 2\*4 раза

- Ноги вместе — наклон вперед, руками коснуться пола- 10 раз. Во время наклона ноги прямые.

-И.п.- стойка, ноги на ширине вытянутых рук,. 1- наклон вперёд, касаясь двумя руками левой ноги, 2 - правой ноги,3 локтями стараемся достать пол – И.п. – 8 раз

4. Основная часть:

 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.

 Здесь, как и в Воронеже, стали строить боевые корабли длинною от 30 до 50 метров и военно-транспортные суда – струги для перевозки армии и фуража.

Царь неоднократно посещал рамонские верфи. На здешней земле активно трудились его знаменитые сподвижники.

В районе есть село Скляево. Названо оно так в память о Федосее Скляеве – капитане и лучшем корабельном мастере флота, которому за усердную службу Петр 1 пожаловал земли в селе Животинное и за Доном.

Среди сподвижников Петра - Антон Веневитинов – первый лесничий страны, ставший одним из основателей известнейшего дворянского рода Веневитиновых. Еще одна известная личность - Максим Тулинов - основатель петровских мануфактур, производивших парусину, канаты, сукно для армии и флота.

Работы на судоверфях продолжались до 1711 года. Их пришлось прекратить после неудачного Прутского похода, в ходе которого Россия лишилась Азова. Однако не таков был наш царь, чтобы бояться неудач. Строительство флота переместилось в Санкт-Петербург. А через несколько лет Петр победил шведов, благодаря чему добился выхода к Балтийскому морю.

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

1. «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.

2. Стоя, поднимаемся на носочках, руки вытягиваем максимально