**Индивидуальный план 02 июня 2020 г. отделение «Альпинизм и скалолазание»**

**группа ВСМ Тренер** **Вагин А В**

**1.Разминка:**

бег 40 мин, ОФП

**2. СФП подтягивания и приседания**

12 раундов по 10 секунд быстрые приседания

12 раундов по 10 секунд быстрые подтягивания с чередованием

**3.Кроссфит тренировка**

1. 10 раундов на время: 10 шагающих выпадов 10 отжиманий.

2. 20 раундов по 5 отжиманий, 5 приседаний, 5 упражнений на пресс

3. 5 раундов: 30-секундная стойка на руках у стены, а затем 30 секунд задержка в приседе 90 градусов (стульчик)

4. 5 раундов: 10 вертикальных прыжков (прыгать максимально высоко, без перерывов между прыжками), 10 отжиманий

**4. Заминка**

Растяжка

**5. Теоретическая подготовка**

Просмотр видео всероссийских соревнований на скорость (см. ссылку на сайте СШОР 3)

**Индивидуальный план на 02.06 2020 г. отделение «Альпинизм и скалолазание» тренер Вагин А В**

**группа НП - 2**

**1.Разминка:**

Прыжки на скакалке 8 мин., гимнастические упр-ия 15 мин.

**2. СФП подтягивания и висы каждое упражнение 2 повтора**

- вис, висеть максимально возможное время **2 подхода,**

- подтягивания, хват сверху, руки на ширине плеч **4 раза,**

- подтягивания, хват сверху, руки шире плеч **3 раза,**

- вис в переменном блоке: вис, вис локти 90 градусов, вис локти согнуты максимально, обратно сразу в исходное положение. В каждом положении медленно считать до 3 - **3 раза**.

**3. Заминка**

Растяжка 20 мин.

**значение плавания для спортсмена**

**Если попытаться кратко охарактеризовать плавание, то можно выделить следующие его положительные стороны:**

* Тонизирует мышцы, делает их более выносливыми.
* Снижает суставную нагрузку.
* Способствует развитию гибкости и пластичности.
* Работает как профилактика сердечных заболеваний, укрепляя сердечно-сосудистую систему.
* Сжигает много калорий – в этом проявляется польза плавания для фигуры.
* Улучшает настроение.
* Загружаются мышцы-антогонисты,расслабляются рабочие мышцы.

**Польза плавания для детей:**

1. Тренировки развивают опорно-двигательный аппарат, дают нагрузку на все группы мышц.
2. Посредством плавания можно ускорить рост. Общепризнанный факт – в воде дети растут быстрее.
3. Плавание позволяет избежать нагрузки на позвоночник.
4. Занятия в бассейне развивают координацию.
5. Улучшается дыхательный процесс.
6. В процессе плавания происходит закаливание организма, снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний, повышается иммунитет.
7. Во время занятий плаванием спортсмен может эмоционально разрядиться, снять нервный стресс и напряжение, что особенно важно в период полового созревания.