**Индивидуальный план на 24.06 2020 г. отделение «Альпинизм и скалолазание» тренер Фоминых Л.Г.**

**Группа ТЭ – 1**

**1.Разминка:**

Пробежка на свежем воздухе 2 км,

гимнастические упр-ия 15 мин.

**2. Основная часть**

Вис на двух руках максимально возможное время – 2 подхода.

- Подтягивания узким хватом – 10 раз,

- пресс – «складка» -15 раз,

- подтягивания широким хватом -10 раз,

- «пистолетики» на одной ноге по 10 раз,

- планка 30 сек.

(сделать 3 подхода)

**3. Заминка**

Растяжка 25 мин.

**РЕЖИМ ДНЯ СПОРТСМЕНА В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ**

Коронавирусная инфекция, в том числе Коронавирус нового типа COVID-19 – респираторный вирус, передается несколькими способами:

- воздушно-капельным путем – в результате вдыхания капель, выделяемых из дыхательных путей больного при кашле и чихании;

- контактным путем – через прикосновение больного, а затем здорового человека к любой поверхности: дверной ручке, столешнице, поручню и т.д. В этом случае заражение происходит при контакте со слизистыми оболочками (рта, носа или глаз грязными руками);

- воздушно-пылевым путем. При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие – долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней.

Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.

Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека. Экстренной мерой является соблюдение режима самоизоляции.

Самоизоляция – профилактическая мера, которая позволяет избежать распространения инфекции в период эпидемии заболевания.

Однако если оставаться дома в течение длительного времени, то это может стать серьезной проблемой для поддержания необходимой физической активности.

Сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказать негативное влияние на здоровье и качество жизни спортсмена, а самоизоляция может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье школьника. Физическая активность и методы расслабления могут быть ценными инструментами, помогающими сохранять спокойствие и защищать здоровье спортсмена в течение этого времени.

Тренировки можно проводить только в квартире! Ни в зал, ни в парк ходить нельзя.

При самоизоляции:

- не ходите дома в уличной одежде;

- сведите к минимуму тактильные контакты с другими людьми: объятия, поцелуи, рукопожатия;

- занимайтесь спортом (зарядкой, йогой);

- соблюдайте здоровый режим сна.

Прежде, чем начать заниматься самостоятельно в домашних условиях, необходимо понимать закономерности возрастного развития, способностей и возможностей на каждом возрастном этапе спортсмена. Также спортсмену требуется обеспечить самоконтроль за самочувствием при занятиях спортом.

Самоконтроль – это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушения в состоянии здоровья.

Самоконтроль при занятиях физической культурой возможен в следующих разновидностях:

- анализ субъективных и объективных параметров;

- по внешним и внутренним признакам;

- спортсмен ведёт дневник самоконтроля.

**Объективные и субъективные методы**

Самоконтроль при занятиях спортом и физическими упражнениями на основании **субъективных параметров** включает следующие признаки:

самочувствие;

эмоциональный настрой;

комфорт; наличие аппетита.

**Объективные параметры:**

пульс или ЧСС (частота сердечных сокращений);

артериальное давление; масса и объемы тела;

работа пищеварения; потоотделение;

жизненная емкость легких (ЖЕЛ);

мускульная сила;

динамические параметры;

достижения, результативность.

**Внешние и внутренние признаки**

К **внешним признакам** относятся обильность потоотделения, цвет кожных покровов, координация движений, ритмы дыхания. При перегруженности может появиться одышка, посинение возле губ, покраснение тела, нарушение координации. В этом случае предпринимают отдых, прекратив заниматься.

**Внутренние показатели** утомления: боли в мышцах, тошнота, головокружение. При таких признаках тренировку останавливают вообще. Если человек успешно преодолевает нагрузку, у него улучшается аппетит, сон, настроение, общее самочувствие.

Правильный режим дня для регулярно тренирующегося спортсмена практически также важен, как и непосредственно тренировочный процесс. Невозможно добиться значительных результатов, если тренироваться раз в неделю или позволять себе при этом погрешности в еде и отсутствие нормального сна. От правильно скорректированного спортивного режима, а также его неукоснительного выполнения зависит успех в тренировках. Регулярность для спортсмена важна во всем, начиная с тренировочного процесса и заканчивая приемом пищи и временем отхода ко сну. Именно сбалансированный режим дня позволит добиться значительных результатов в любом виде спорта.

Всем советую сохранять оптимизм, уделить больше внимания себе. Важно не только, как мы проведем это время, но и как мы будем готовы выйти из него.