**Индивидуальный план на 27.06 2020 г. отделение «Альпинизм и скалолазание» тренер Фоминых Л.Г.**

**Группа ТЭ – 1**

**1.Велоподготовка на свежем воздухе – 60 мин.**

**2.Разминка:**

Гимнастические упр-ия 15 мин.

**3. Основная часть**

Вис на двух руках с переходом на правую – левую руку, максимально возможное время – 2 подхода.

- Вис в блоке с опусканием вниз на одной руке по 3 раза,

- подъем на носках – 15 раз,

- пресс – «складка» - 15 раз,

- «перекаты» на перекладине вправо – влево по 3 раза,

- «пистолетики» на одной ноге по 10 раз.

(сделать 3 подхода)

**4. Заминка**

Растяжка 20 мин.

**5. Теоретическая подготовка**

Просмотр видео материалов с сайта СШОР 3.

 https://yandex.ru/video/preview/

**Группа НП – 2**

**1.Разминка:**

Пробежка на свежем воздухе 20 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.

**4. Теоретическая подготовка**

Просмотр видео материалов с сайта СШОР 3.

 https://yandex.ru/video/preview/

**Группа НП – 1**

**1.Разминка**:

Пробежка на свежем воздухе 15 мин.,

гимнастические упр-ия 10 мин.

**2.** **ОФП**

Вис на двух руках максимально возможное время – 2 подхода.

- Висы в блоках: 3сек. х 3сек. х 3сек.

- «пистолетики» на одной ноге по 5 раз,

- пресс сидя – 15 раз,

- планка на локтях – 20-30 сек.

(сделать 3 подхода)

**3. Заминка**

Растяжка 10 мин.

**4. Теоретическая подготовка**

Просмотр видео материалов с сайта СШОР 3.

https://yandex.ru/video/preview/