**Индивидуальный план с 17 - 31 августа 2020 г. отделение «Альпинизм и скалолазание»**

**группа ТЭ - 1 Тренер Фоминых Л.Г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **17.08** | **18.08** | **19.08** | **20.08** | **21.08** |
| **1.Разминка:**Пробежка на свежем воздухе - 15 мин., гимнастические упр-ия 15 мин.**2. Основная часть**Вис на двух руках максимально возможное время – 2 подхода.- Подтягивания узким хватом – 12 раз,- пресс – «складка» -20 раз,- подтягивания широким хватом -12 раз,- «пистолетики» на одной ноге по 12 раз,- планка 40 сек.(сделать 3 подхода)**3. Заминка**Растяжка 20 мин. | **1.Разминка:** Прыжки на скакалке 8 мин., гимнастические упр-ия 10 мин. **2. Основная часть**- планка 40-60 сек.,- «пистолетики» на одной ноге по 10 раз,- отжимания - 15 раз,- пресс сидя – 20 раз,- асимметричные подтягивания по 5 раз к каждой руке.(сделать 3 подхода)**3. Заминка**Растяжка 15 мин. | **1.Разминка:**Пробежка на свежем воздухе - 20 мин., гимнастические упр-ия 15 мин.**2. 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 лежа - 20 раз,- «перекаты» на перекладине вправо – влево по 3 раза,- «пистолетики» на одной ноге по 10 раз,- боковая планка на прямой руке 20 сек. на каждую руку.(сделать 3 подхода)**3. Заминка**Растяжка 25 мин. | **1.Разминка:** Пробежка на свежем воздухе - 15 мин.,гимнастические упр-ия 15 мин. **2. Основная часть**Вис на двух руках с переходом на правую – левую руку, максимально возможное время – сделать 2 подхода. - Быстрые подтягивания в серии 12 раз,- приседания с тяжестью – 15 раз,- отжимания с хлопком – 10 раз,- в висе держать «уголок» - 15 сек. (сделать 3 подхода)**3. Заминка**Растяжка 20 мин. | **1.Разминка**: Пробежка на свежем воздухе -20 мин., гимнастические упр-ия 15 мин.**2.** **Основная часть**- разножка -20 раз,- развороты корпуса в положении планка в каждую сторону – 10 раз,- выпрыгивания из глубокого приседа – 10 раз,- широкие отжимания – 10 раз,- пресс – «складка» – 20 раз, - обратная динамическая планка – 30 сек.,- узкие отжимания -10 раз.(сделать 3 подхода)**3. Заминка**Растяжка 20 мин. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **22.08** | **24.08** | **25.08** | **26.08** | **27.08** |
| **1.Разминка:** Пробежка на свежем воздухе - 2 км, гимнастические упр-ия 15 мин.**2. Круговая тренировка упражнения на лестнице**- шаги через 1 ступеньку,- шаги через 2 ступеньки,- бег через 1 ступеньку,- бег через 2 ступеньки,- бег боком поочередно левым и правым,- прыжки 2 ногами на каждую ступеньку,- прыжки 2 ногами на каждую ступеньку на 2 вверх – 1 вниз,- прыжки 2 ногами на каждую ступеньку с поворотом на 90 гр.(сделать 3 подхода)**3. Заминка**Растяжка 20 мин.**4. Теоретическая подготовка**Просмотр видео материалов с сайта СШОР 3.  | **1.Разминка:**Пробежка на свежем воздухе - 15 мин.,гимнастические упр-ия 15 мин.**2. 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)**3. Заминка**Растяжка 25 мин. | **1.Разминка**: Прыжки на скакалке 8 мин., гимнастические упр-ия 10 мин.**2.** **Основная часть** - разножка – 15 раз,- висы в блоках: 5сек. х 5сек. х 5сек.,- пресс лежа ноги за голову – 20 раз,- выпрыгивания вверх из глубокого приседа с подтягиванием коленей к груди -10 раз,- отжимания -15 раз.(сделать 3 подхода) **3. Заминка**Растяжка 15 мин. | **1.Разминка**: Пробежка на свежем воздухе - 20 мин., гимнастические упр-ия 15 мин.**2.** **Основная часть** Вис на двух руках максимально возможное время – сделать 2 подхода.- Вис в блоке, с опусканием вниз на одной руке по 3 раза,- пресс лежа -20 раз,- «перекаты» вправо-влево на перекладине по 3 раза,- зашагивания попеременно ногами – 12 раз.(сделать 3 подхода) **3. Заминка**Растяжка 20 мин. | **1.Разминка**: Пробежка на свежем воздухе - 15 мин., гимнастические упр-ия 15 мин.**2.** **Основная часть**Вис на двух руках максимально возможное время – 2 подхода.- Подтягивания обычным хватом -12 раз,- зашагивания попеременно ногами -12 раз,- подтягивания обратным хватом -12 раз,- быстрые поднимания согнутых ног в висе – 15 раз,- вис в блоке с опусканием вниз на одной руке по 3 раза.(сделать 3 подхода) **3. Заминка**Растяжка 20 мин. |
| **28.08** | **29.08** | **31.08** |  |  |
| **1.Разминка**: Пробежка на свежем воздухе - 15 мин., гимнастические упр-ия 15 мин.**2.** **Основная часть**- перекаты с ноги на ногу -20 раз,- стульчик с выпрыгиванием каждые 15 сек. – 5 раз,- «блоки» на турнике – 5-7 раз,- пресс лежа – 20 раз, - боковая планка на прямой руке 20 сек., на каждую руку.(сделать 3 подхода)**3. Заминка**Растяжка 25 мин. | **1.Велоподготовка на свежем воздухе – 60 мин.****2.Разминка:** Гимнастические упр-ия 15 мин. **3. Подтягивания и висы каждое упражнение 2 повтора**- вис, висеть максимально возможное время **2 подхода,**- подтягивания, хват сверху, руки на ширине плеч **5 раз,** - подтягивания, хват сверху, руки шире плеч **4 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 - **4 раза**.**4. Заминка**Растяжка 20 мин.**5. Теоретическая подготовка**Просмотр видео материалов с сайта СШОР 3.  | **1.Разминка**: Пробежка на свежем воздухе - 20 мин.,гимнастические упр-ия 15 мин.**2.** **Основная часть**Вис на двух руках максимально возможное время – 2 подхода.- Подтягивания обычным хватом - 12 раз,- зашагивания попеременно ногами -12 раз,- подтягивания обратным хватом -12 раз,- быстрые поднимания согнутых ног в висе – 15 раз,- вис в блоке с опусканием вниз на одной руке по 3 раза.(сделать 3 подхода) **3. Заминка**Растяжка 20 мин.  |  |  |

**Индивидуальный план с 17 – 31 августа 2020 г. отделение «Альпинизм и скалолазание»**

**группа НП - 2 Тренер Фоминых Л.Г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **18.08** | **20.08** | **21.08** | **22.08** | **25.08** |
| **1.Разминка:** Пробежка на свежем воздухе - 15 мин., гимнастические упр-ия 15 мин.**2. Основная часть**- планка 30 сек.,- подтягивания широкий хват - 4 раза,- подъем на носках -12 раз,- перехваты по турнику справа налево и вернуться обратно,- подтягивания узкий хват - 4 раза.(сделать 3 подхода)**3. Заминка**Растяжка 20 мин. | **1.Разминка:** Пробежка на свежем воздухе - 20 мин., гимнастические упр-ия 15 мин. **2.** **Основная часть** - разножка – 15 раз,- висы в блоках: 5сек. х 5сек. х 5сек.,- пресс лежа ноги за голову – 15 раз,- выпрыгивания вверх из глубокого приседа с подтягиванием коленей к груди -10 раз,- отжимания -15 раз.(сделать 3 подхода) **3. Заминка**Растяжка 20 мин. | **1.Разминка:** Пробежка на свежем воздухе - 15 мин., гимнастические упр-ия 15 мин. **2. Основная часть**Вис на двух руках максимально возможное время – 2 подхода.- Подтягивания обычным хватом – 10 раз,- зашагивания попеременно ногами – 12 раз,- подтягивания обратным хватом – 10 раз,- быстрые поднимания согнутых ног в висе – 10 раз.(сделать 3 подхода)**3. Заминка**Растяжка 20 мин. | **1.Разминка**: Пробежка на свежем воздухе – 20 мин., гимнастические упр-ия 15 мин.**2. Круговая тренировка упражнения на лестнице** - шаги через 1 ступеньку,- шаги через 2 ступеньки,- бег через 1 ступеньку,- бег через 2 ступеньки,- бег боком поочередно левым и правым,- прыжки 2 ногами на каждую ступеньку,- прыжки 2 ногами на каждую ступеньку на 2 вверх – 1 вниз,- прыжки 2 ногами на каждую ступеньку с поворотом на 90 гр.(сделать 3 подхода) **3. Заминка**Растяжка 15 мин. **4. Теоретическая подготовка**Просмотр видео материалов с сайта СШОР 3.  | **1.Разминка:**Пробежка на свежем воздухе - 15 мин., гимнастические упр-ия 15 мин.**2. Основная часть**- подъем на носках – 15 раз,- подтягивания на перекладине -10 раз,- стульчик с выпрыгиванием каждые 10 сек. - 5 раз,- боковая планка на локте 15 сек. на каждую руку,- отжимания – 10 раз.(сделать 3 подхода)**3. Заминка**Растяжка 20 мин. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **27.08** | **28.08** | **29.08** |  |  |
| **1.Разминка:**Пробежка на свежем воздухе - 20 мин., гимнастические упр-ия 15 мин.**2. Основная часть**Вис на двух руках максимально возможное время – 2 подхода.- Быстрые подтягивания в серии 8-10 раз,- выпрыгивания из глубокого приседа, колени подтягивая к груди – 12 раз,- планка с опусканием на локти и вернуться обратно – 5-8 раз,- в висе держать «уголок» - 10 сек.(сделать 3 подхода)**3. Заминка**Растяжка 20 мин. | **1.Разминка:**Пробежка на свежем воздухе - 15 мин., гимнастические упр-ия 15 мин.**2.** **Основная часть**- разножка -15 раз,- выпрыгивания из глубокого приседа – 10 раз,- широкие отжимания – 10 раз,- подъем на носках – 20 раз,- пресс лежа – 15 раз, - узкие отжимания -10 раз.(сделать 3 подхода)**3. Заминка**Растяжка 20 мин. | **1.Разминка:** Пробежка на свежем воздухе - 20 мин., гимнастические упр-ия 15 мин. **2. 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.  |  |  |

**Индивидуальный план с 17 – 31 августа 2020 г. отделение «Альпинизм и скалолазание»**

**группа НП - 1 Тренер Фоминых Л.Г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **17.08** | **18.08** | **19.08** | **20.08** | **21.08** |
| **1.Разминка:**Пробежка на свежем воздухе - 10 мин., гимнастические упр-ия 10 мин.**2. Основная часть**- перекаты с ноги на ногу – 20 раз,- подъем на носках – 15 раз,- подтягивания на перекладине – 5-8 раз,- разножка – 15 раз,- поднимание согнутых ног в висе – 10 раз.(сделать 2 подхода)**3. Заминка**Растяжка 10 мин. | **1.Разминка**: Пробежка на свежем воздухе - 10 мин., гимнастические упр-ия 10 мин.**2.** **Основная часть**- разножка -10 раз,- выпрыгивания из глубокого приседа – 10 раз,- «блоки» на турнике – 3-5 раз,- пресс лежа – 10 раз, - выпады на правую-левую ногу – 10 раз,- планка 20 сек.(сделать 2 подхода)**3. Заминка**Растяжка 10 мин. | **1.Разминка:**Пробежка на свежем воздухе - 10 мин., гимнастические упр-ия 10 мин.**2. Основная часть**- подъем на носках – 15 раз,- подтягивания на перекладине -7 раз,- стульчик с выпрыгиванием каждые 10 сек. - 3 раз,- боковая планка на локте 10 сек. на каждую руку,- отжимания – 10 раз.(сделать 2 подхода)**3. Заминка**Растяжка 10 мин. | **1.Разминка:** Пробежка на свежем воздухе - 10 мин., гимнастические упр-ия 10 мин. **2. Основная часть**- приседания – 15 раз,- отжимания – 10 раз,- подъем на носках – 15 раз,- лежа подъем прямых ног за голову – 10 раз.(сделать 2 подхода)**3. Заминка**Растяжка 10 мин. | **1.Разминка:** Пробежка на свежем воздухе - 10 мин., гимнастические упр-ия 10 мин. **2. Основная часть**- перекаты с ноги на ногу – 20 раз,- отжимания – 10 раз,- стульчик с выпрыгиванием каждые 10 сек. – 5 раз,- пресс сидя – 10 раз.(сделать 2 подхода)**3. Заминка**Растяжка 10 мин. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **22.08** | **24.08** | **25.08** | **26.08** | **27.08** |
| **1.Разминка**: Пробежка на свежем воздухе - 10 мин., гимнастические упр-ия 10 мин.**2.** **Основная часть**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 2 подхода) **3. Заминка**Растяжка 10 мин. **4. Теоретическая подготовка**Просмотр видео материалов с сайта СШОР 3.  | **1.Разминка**: Пробежка на свежем воздухе - 10 мин., гимнастические упр-ия 10 мин.**2.** **Основная часть**- разножка -10 раз,- выпрыгивания из глубокого приседа – 10 раз,- «блоки» на турнике – 3-5 раз,- пресс сидя – 10 раз, - выпады на правую-левую ногу – 10 раз,- планка 20 сек.(сделать 2 подхода)**3. Заминка**Растяжка 10 мин. | **1.Разминка**: Пробежка на свежем воздухе - 10 мин., гимнастические упр-ия 10 мин.**2. Основная часть**- приседания – 15 раз,- отжимания – 10 раз,- подъем на носках – 15 раз,- лежа подъем прямых ног за голову – 10 раз.(сделать 2 подхода)**3. Заминка**Растяжка 10 мин. | **1.Разминка:**Пробежка на свежем воздухе - 10 мин., гимнастические упр-ия 10 мин.**2. Основная часть**- перекаты с ноги на ногу – 20 раз,- подъем на носках – 15 раз,- подтягивания на перекладине – 5-8 раз,- разножка – 15 раз,- поднимание согнутых ног в висе – 10 раз.(сделать 2 подхода)**3. Заминка**Растяжка 10 мин. | **1.Разминка:** Пробежка на свежем воздухе - 10 мин., гимнастические упр-ия 10 мин. **2. Основная часть**- подъем на носках – 15 раз,- планка – 20-30 сек.,- перехваты по турнику справа налево и вернуться обратно,- стульчик с выпрыгиванием каждые 10 сек. – 5 раз,- пресс лежа – 10 раз.(сделать 2 подхода)**3. Заминка**Растяжка 10 мин.  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **28.08** | **29.08** | **31.08** |  |  |
| **1.Разминка**: Пробежка на свежем воздухе - 10 мин., гимнастические упр-ия 10 мин.**2.** **Основная часть** - приседания на 1 ноге на высокой опоре – 5 раз,- пресс в висе – 10 раз,- отжимания – 10 раз,- подъем на носках – 15 раз.(сделать 2 подхода) **3. Заминка**Растяжка 10 мин. | **1.Разминка:**Пробежка на свежем воздухе - 10 мин., гимнастические упр-ия 10 мин.**2. Основная часть**- быстрые подтягивания в серии 5-7 раз,- планка с опусканием на локти и вернуться обратно – 8 раз,- выпады на правую, левую ноги – 10 раз,- отжимания с хлопком – 5 раз,- в висе держать «уголок» - 10 сек.(сделать 2 подхода)**3. Заминка**Растяжка 10 мин.**4. Велоподготовка на свежем воздухе – 20мин.** | **1.Разминка**: Пробежка на свежем воздухе - 10 мин., гимнастические упр-ия 10 мин.**2.** **Основная часть**- разножка -10 раз,- выпрыгивания из глубокого приседа – 10 раз,- «блоки» на турнике – 3-5 раз,- пресс лежа – 10 раз, - выпады на правую-левую ногу – 10 раз,- планка 20 сек.(сделать 2 подхода)**3. Заминка**Растяжка 10 мин. |  |  |