**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. |  |  |