**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- СФП**

**Дата\_20.04.2020\_ Этап подготовки\_\_СММ-2\_\_\_\_\_\_\_\_\_группа девушки 2000 г. р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | Кол-во повторений, подходов, длительность выполнения  | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. Бег на месте
 | 2 мин |  |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра
 | 2 мин |  |
| 1. Бег с захлестыванием голени
 | 2 мин |  |
| 1. Приставные шаги влево вправо
 | 2 мин |  |
| 1. Прыжки со сменой положения ног
 | 2мин |  |
| 1. **КОМПЛЕКС ОРУ**

**-** наклоны головы влево вправо- вращение кисти (внутрь, наружу)- вращение в локтевых суставах. -вращение прямых рук (вперед, назад)- наклоны корпуса влево , вправо, вперед, назад- вращение корпуса влево , вправо-наклоны вперед, в сторону, назад в барьерном шаге-из положения приседа на одной ноге, вторая выпрямлена в сторону.,перекаты с ноги на ногу. - вращение голеностопного сустава | 10 мин.Поторять каждое упр. 10-12 раз.  |  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (с резиновым жгутом)** |
| 1. И.П. положение руки вперед, отведение рук в стороны растягивая резину
 | 45 раз |  |
| 1. И.П. руки вверх над головой опускание рук в стороны
 | 45 раз |  |
| 1. И.П. наклон вперед ноги на ширине плеч растягивание резины в стороны
 | 45 раз |  |
| 1. И.П. стоя на жгуте руки внизу, поднимание рук из стороны вверх
 | 45 раз |  |
| 1. И.П. стоя на жгуте руки внизу, руки согнуты за головой, выпрямление рук вверх
 | 45 раз |  |
| 1. И.П. стоя на жгуте руки внизу сгибание рук вперед в локтевых суставах
 | 45 раз |  |
| **ЗАМИНКА**1. Лежа на спине касание рук разноимённой ногой
2. Лежа на спине касание коленом груди
3. Лежа на спине касание двумя ногами за головой

4. Лежа на животе касание рук разноимённой ногой5. Упражнение «кошечка»6. Упражнение «Мостик»7. Упражнение «Березка» |

Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Румянцева И. А.)

**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- ОФП**

**Дата 21.04.2020 Этап подготовки ССМ-2 девушки 2000г.р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во**  |  |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. Бег на месте
 | 2.мин |  |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра
 | 2 мин |  |
| 1. Бег с захлестыванием голени
 | 2 мин |  |
| 1. Приставные шаги влево вправо
 | 2 мин |  |
| 1. Прыжки со сменой положения ног
 | 2 мин |  |
| 1. **КОМПЛЕКС ОРУ**

**- наклоны головы влево вправо****- вращение кисти (внутрь, наружу)****- вращение локтя** **-вращение прямых рук (вперед, назад)****- наклоны корпуса влево , вправо, вперед, назад****- вращение корпуса влево , вправо****-наклоны вперед, в сторону, назад в барьерном шаге****-шпагат (продольный, поперечный)****- вращение голеностопного сустава** | 10 мин.Выполнять по 10-12 раз.  |  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. Прыжки на скакалке
 | 800 раз |  |
| 1. Приседания
 | 2 раза по 50 раз |  |
| 1. Выпады вперед
 | 2 раза по 50 раз |  |
| 1. Выпады в сторону
 | 2 раза по 50 раз |  |
| 1. И.П. лежа на спине подъем туловища

- И.П. лежа на спине подъем ног- И.П. лежа на животе подъем туловища | 50 раз50 раз50 раз |  |
| 1. Планка, боковая планка.
 | по 1 мин.  |  |
| 1. Отжимание от пола

- отжимание со спины | 45 раз45 раз |  |
| **ЗАМИНКА**1. Лежа на спине касание рук разноимённой ногой
2. Лежа на спине касание коленом груди
3. Лежа на спине касание двумя ногами за головой

4. Лежа на животе касание рук разноимённой ногой5. Упражнение «кошечка» |

Теория : просмотр игр Чемпионата С-Пб

Тренер Румянцева И. А.

**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- СФП**

**Дата 22.04.2020 Этап подготовки ССМ-2 девушки 2000г.р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во повторений, подходов, длительность выполнения**  | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. Бег на месте
 | 3 мин |  |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра
 | 3 мин |  |
| 1. Бег с захлестыванием голени
 | 3 мин |  |
| 1. Приставные шаги влево вправо
 | 3 мин |  |
| 1. Прыжки со сменой положения ног
 | 3 мин |  |
| 1. **КОМПЛЕКС ОРУ**

- наклоны головы влево вправо- вращение кисти (внутрь, наружу)- вращение в локтевых суставах. -вращение прямых рук (вперед, назад)- наклоны корпуса влево , вправо, вперед, назад- вращение корпуса влево , вправо-наклоны вперед, в сторону, назад в барьерном шаге-шпагат (продольный, поперечный)- вращение голеностопногосустава | 10 мин. Выполнять по 10-12 раз.  |  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (с теннисными мячами)** |
| 1. Жонглирование двумя руками, одной рукой
 | 25мин |  |
| 1. Ведение двух мячей одновременно
 | 25 мин |  |
| 1. Ведение одного мяча, подбрасывание другого
 | 25 мин |  |
| 1. Сидя на полу подбросить мяч, встать, поймать и обратно
 | 35 раз |  |
| 1. Правой рукой через левое плечо подбросить мяч, поймать левой и наоборот
 | 2 по 35 раз |  |
| 1. Подбросить мяч , поворот на 360 градусов и поймать
 | 35 раз |  |
| **ЗАМИНКА**1. Лежа на спине касание рук разноимённой ногой
2. Лежа на спине касание коленом груди
3. Лежа на спине касание двумя ногами за головой

4. Лежа на животе касание рук разноимённой ногой5. Упражнение «кошечка»6. Упражнение «Мостик»7. Упражнение «Березка» |

Теория: просмотр игр Чемпионата С-Пб.

Тренер Румянцева И. А. .

**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- СФП**

**Дата 23.04.2020 Этап подготовки ССМ-2 девушки 2000 г.р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во повторений, подходов, длительность выполнения**  | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. Бег на месте
 | 3 мин |  |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра
 | 3 мин |  |
| 1. Бег с захлестыванием голени
 | 3 мин |  |
| 1. Приставные шаги влево вправо
 | 3 мин |  |
| 1. Прыжки со сменой положения ног
 | 3 мин |  |
| 1. **КОМПЛЕКС ОРУ**

**- наклоны головы влево вправо****- вращение кисти (внутрь, наружу)****- вращение в локтевых суставах.** **-вращение прямых рук (вперед, назад)****- наклоны корпуса влево , вправо, вперед, назад****- вращение корпуса влево , вправо****-наклоны вперед, в сторону, назад в барьерном шаге****- перекаты с ноги на ногу в приседе на одной ноге, вторая выпрямлена в сторону.** **- вращение голеностопного сустава** | 10 мин. Выполнять по 10-12 раз.  |  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (прыжковая подготовка)** |
| 1. Прыжки с подтягиванием коленей к груди
 | 2 раза по 35 раз |  |
| 1. Прыжки из приседа вверх
 | 35 раз |  |
| 1. Прыжки в стороны через препятствие (рулон бумажного полотенца)
 | 45 раз |  |
| 1. Прыжки вперед назад через препятствие(рулон бумажного полотенца)
 | 45 раз |  |
| 1. Степ-апы (выход силой) на стул
 | 45 раз |  |
| 1. Выпрыгивание с отягощением (с подушкой)
 | 45 раз |  |
| **ЗАМИНКА**1. Лежа на спине касание рук разноимённой ногой
2. Лежа на спине касание коленом груди
3. Лежа на спине касание двумя ногами за головой

4. Лежа на животе касание рук разноимённой ногой5. Упражнение «кошечка»6. Упражнение «Мостик»7. Упражнение «Березка» |

Теория: просмотр игр ЧР 2019-20 Первая лига

Тренер Румянцева И. А.

**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- СФП**

**Дата\_24.04.2020\_ Этап подготовки\_\_СММ-2\_\_\_\_\_\_\_\_\_группа девушки 2000 г. р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | Кол-во повторений, подходов, длительность выполнения  | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. Бег на месте
 | 3 мин |  |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра
 | 3 мин |  |
| 1. Бег с захлестыванием голени
 | 3 мин |  |
| 1. Приставные шаги влево вправо
 | 3 мин |  |
| 1. Прыжки со сменой положения ног
 | 3 мин |  |
| 1. **КОМПЛЕКС ОРУ**

**-** наклоны головы влево вправо- вращение кисти (внутрь, наружу)- вращение в локтевых суставах. -вращение прямых рук (вперед, назад)- наклоны корпуса влево , вправо, вперед, назад- вращение корпуса влево , вправо-наклоны вперед, в сторону, назад в барьерном шаге-шпагат (продольный, поперечный)- вращение голеностопного сустава | 10 мин. Ваполнять по 10-12 раз.  |  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (с резиновым жгутом)** |
| 1. И.П. положение руки вперед, отведение рук в стороны растягивая резину
 | 45 раз |  |
| 1. И.П. руки вверх над головой опускание рук в стороны
 | 45 раз |  |
| 1. И.П. наклон вперед ноги на ширине плеч растягивание резины в стороны
 | 45 раз |  |
| 1. И.П. стоя на жгуте руки внизу, поднимание рук из стороны вверх
 | 45 раз |  |
| 1. И.П. стоя на жгуте руки внизу, руки согнуты за головой, выпрямление рук вверх
 | 45 раз |  |
| 1. И.П. стоя на жгуте руки внизу сгибание рук вперед в локтевых суставах
 | 45 раз |  |
| **ЗАМИНКА**1. Лежа на спине касание рук разноимённой ногой
2. Лежа на спине касание коленом груди
3. Лежа на спине касание двумя ногами за головой

4. Лежа на животе касание рук разноимённой ногой5. Упражнение «кошечка»6. Упражнение «Мостик»7. Упражнение «Березка» |

Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Румянцева И. А.)

**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- ОФП**

**Дата 26.04.2020 Этап подготовки ССМ-2 девушки 2000г.р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во**  |  |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. Бег на месте
 | 3 мин |  |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра
 | 3 мин |  |
| 1. Бег с захлестыванием голени
 | 3 мин |  |
| 1. Приставные шаги влево вправо
 | 3 мин |  |
| 1. Прыжки со сменой положения ног
 | 3 мин |  |
| 1. **КОМПЛЕКС ОРУ**

**- наклоны головы влево вправо****- вращение кисти (внутрь, наружу)****- вращение в локтевых суставох.** **-вращение прямых рук (вперед, назад)****- наклоны корпуса влево , вправо, вперед, назад****- вращение корпуса влево , вправо****-наклоны вперед, в сторону, назад в барьерном шаге****-шпагат (продольный, поперечный)****- вращение голеностопного сустава** | 10 мин Выполнять по 10-12 раз, каждое упр.  |  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. Прыжки на скакалке
 | 800 раз |  |
| 1. Приседание
 | 2 раза по 50 раз |  |
| 1. Выпады вперед
 | 2 раза по 50 раз |  |
| 1. Выпады в сторону
 | 2 раза по 50 раз |  |
| 1. И.П. лежа на спине подъем туловища

- И.П. лежа на спине подъем ног- И.П. лежа на животе подъем туловища | 50 раз50 раз50 раз |  |
| 1. Планка
 | 1 мин |  |
| 1. Отжимание от пола

- отжимание со спины | 45 раз45 раз |  |
| **ЗАМИНКА**1. Лежа на спине касание рук разноимённой ногой
2. Лежа на спине касание коленом груди
3. Лежа на спине касание двумя ногами за головой

4. Лежа на животе касание рук разноимённой ногой5. Упражнение «кошечка» |

Теория просмотр игр ЧР 2019-20 Первая лига

Тренер Румянцева И. А.