**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- СФП(ловкость)**

**Дата 12.04.2020 Этап подготовки ,НП-2**

**девушки 2009г.р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во повторений, подходов, длительность выполнения**  | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. Бег на месте
 | 1 мин |  |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра
 | 1 мин |  |
| 1. Бег с захлестыванием голени
 | 1 мин |  |
| 1. Приставные шаги влево вправо
 | 1 мин |  |
| 1. Прыжки со сменой положения ног
 | 1 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 голеностопногосустава | 10 мин |  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (с теннисными мячами)** |
| 1. Жонглирование двумя руками, одной рукой
 | 5 мин |  |
| 1. Ведение двух мячей одновременно
 | 5 мин |  |
| 1. Ведение одного мяча, подбрасывание другого
 | 5 мин |  |
| 1. Сидя на полу подбросить мяч, встать, поймать и обратно
 | 10 раз |  |
| 1. Правой рукой через левое плечо подбросить мяч, поймать левой и наоборот
 | 2 по 10 раз |  |
| 1. Броски мячей в стену (расстояние ~1м) попеременно, одновременно.
 |  по 20 раз |  |
| **ЗАМИНКА*** Лежа на спине касание рук разноимённой ногой
* Лежа на спине касание коленом груди
* Лежа на спине касание двумя ногами за головой
* Лежа на спине касание коленями пола над плечом(слева, справа)
* Лежа на животе касание рук разноимённой ногой
* Упражнение «кошечка»
* Упражнение «Мостик»
 |

Тренер Румянцева А. И.