**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.