**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- ОФП**

**Дата 23.04.2020 Этап подготовки НП-2**

**девушки 2009 г.р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во**  |  |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. Бег на месте
 | 1 мин |  |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра
 | 1 мин |  |
| 1. Бег с захлестыванием голени
 | 1 мин |  |
| 1. Семенящий бег через линию
 | 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 голеностопного сустава** | 10 мин |  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. Прыжки на скакалке
 | 600 раз |  |
| 1. Приседание
 | 2 раза по 20 раз |  |
| 1. И. П. Упор лежа - перенос стопы параллельно с одноименной ладонью и обратно.
 | 2 раза по 30 раз |  |
| 1. И. П. Упор лежа прогиб - касание ладонью разноименной ноги
 | 2 раза по 30 раз | Ноги дерэать прямыми на протяжении всего упражнения |
| 1. И.П. лежа на спине подъем туловища

- И.П. лежа на спине сгибание одной ноги попеременно, не касаясь пятками пола- И.П. лежа на животе подъем туловища | 25 раз30 раз25 раз | Прямая нога параллельно полу |
| 1. Планка
 | 1 мин 15 сек |  |
| 1. И. П. Лежа на полу, ноги согнуты в коленях, подьем таза вверх
 | 2 раза по 30 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» |

Тренер Румянцева А. И.