**22.04.2020 Группа Т-1 ОФП (Прыжковая подготовка)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 голеностопного сустава** | 10 мин |  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (прыжковая подготовка)** | | |
| 1. Прыжки с подтягиванием коленей к груди | 2 раза по 20 раз |  |
| 1. Прыжки из приседа вверх | 25 раз |  |
| 1. Прыжки в стороны через препятствие (рулон бумажного полотенца) | 30 раз |  |
| 1. Прыжки вперед назад через препятствие(рулон бумажного полотенца) | 30 раз |  |
| 1. Степ-апы (выход силой) на стул | 30 раз |  |
| 1. Выпрыгивание с отягощением (с подушкой) | 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 ногой  5. Упражнение «кошечка»  6. Упражнение «Мостик»  7. Упражнение «Березка» | | |

Тренер Овсянников А.А.