**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- СФП**

**Дата 15.04.2020 Этап подготовки Т-4 группа ДЕВУШКИ 2004**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 | 20 мин |  |
| 1. Ведение двух мячей одновременно | 20 мин |  |
| 1. Ведение одного мяча, подбрасывание другого | 20 мин |  |
| 1. Сидя на полу подбросить мяч, встать, поймать и обратно | 25 раз |  |
| 1. Правой рукой через левое плечо подбросить мяч, поймать левой и наоборот | 2 по 30 раз |  |
| 1. Подбросить мяч , поворот на 360 градусов и поймать | 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» | | |

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_