**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- ОФП**

**Дата 12.04.2020 Этап подготовки Т-4 группа ДЕВУШКИ 2004**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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. 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** | | |
| 1. Прыжки на скакалке | 700 раз |  |
| 1. Приседание | 2 раза по 40 раз |  |
| 1. Выпады вперед | 2 раза по 50 раз |  |
| 1. Выпады в сторону | 2 раза по 50 раз |  |
| 1. И.П. лежа на спине подъем туловища   - И.П. лежа на спине подъем ног  - И.П. лежа на животе подъем туловища | 40 раз  40 раз  40 раз |  |
| 1. Планка | 1 мин |  |
| 1. Отжимание от пола   - отжимание со спины | 35 раз  35 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» | | |

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