**ТРЕНИРОВКА 21.04.2020 Этап подготовки Т-4 2004 год рождения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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. Степ-тест (подьемы на высоту 50см) используем табуретку , стул | 3 подхода по 20 раз |  |
| 1. И.П спиной к стулу , упор руками на стул , ноги согнуты в коленях , сгибание , разгибание рук. | 3 подхода по 12 раз |  |
| 1. И.П лицом к стулу , выполняем полуприсед, руками косаемся стула ,руки на верх ,вниз на стул , поднимаемся. | 3раза по 10 раз |  |
| 1. И.П упор лежа на локтях , подъем с выходом на прямые руки. | 15 раз на правую руку 15 на левую руку. |  |
| 1. И.П. сидя на стуле, держимся руками за стул. Ноги на весу . Подтягиваем к груди , вытягиваем , не косаемся пола. | 2 раза по 20 раз |  |
| 1. Планка ноги на стуле. | 1 мин |  |
| 1. Отжимание от стула. | 20 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» | | |

Тренер Пышкина Т.Ю