**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- СФП**

**Дата\_20.04\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Этап подготовки\_Т-4\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группа девочки\_2004 г.р.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 (литровые бутылки наполненные водой )** |
| 1. И.П.стоя руки вперед, отведение рук в стороны
 | 30раз |  |
| 1. И.П. руки вверх над головой опускание рук в стороны
 | 30раз |  |
| 1. И.П. наклон вперед ноги на ширине плеч отведение рук через стороны вверх.
 | 30раз |  |
| 1. И.П. стоя руки внизу, поднимание через стороны вверх.
 | 30раз |  |
| 1. И.П. стоя руки согнуты за головой, выпрямление рук вверх
 | 30раз |  |
| 1. И.П. сидя на стуле , локти на коленях, сгибание рук вперед в локтевых суставах
 | 30раз |  |
| **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»6. Упражнение «Мостик»7. Упражнение «Березка» |

Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_Пышкина Т.Ю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)