**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- ОФП**

**21.04 .2020 Этап подготовки НП-1**

**девушки 2010 г.р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во**  |  |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. Бег на месте
 | 2 мин |  |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра
 | 2 мин |  |
| 1. Бег с захлестыванием голени
 | 2 мин |  |
| 1. Приставные шаги влево вправо
 | 2 мин |  |
| 1. Прыжки со сменой положения ног:ноги врозь-ноги скрестно, одна ного вперёд, другая назад
 | по 2 мин |  |
| 1. **КОМПЛЕКС ОРУ**

**- наклоны головы влево вправо****- вращение кисти (внутрь, наружу)****- вращения в локтевых суставах.** **-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)****- перекаты с ноги на другую ногу в приседе.**  | 10 мин каждое упр по 12-14 повторений.  |  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. Прыжки на скакалке
 | 600 раз |  |
| 1. Приседания
 | 3 раза по 15 раз |  |
| 1. Выпады вперед
 | 3 раза по 15 раз |  |
| 1. Выпады в сторону
 | 3 раза по 15 раз |  |
| 1. И.П. лежа на спине выпрямление ног вверх и вперёд не касаясь пола стопам.

- И.П. лежа на спине, подъем туловища, сесть, лечь в и. п. - И.П. лежа на животе подъем туловища | 20 раз20 раз20 раз |  |
| 1. Планка,боковая планка.
 | по 1 мин |  |
| 1. Отжимание от пола

- отжимание со спины | 15 раз15 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 ногой5. Упражнение «кошечка» |

Тренер Румянцева И. А.