**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- СФП (прыжковая подготовка)**

**Дата 26.04.2020 Этап подготовки НП-1**

**девушки 2010 г.р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во повторений, подходов, длительность выполнения** | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **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. Семенящий бег через линию (2 шага вперед - шага назад) | 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)**  **- вращение голеностопного сустава** | 10 мин 12-14 повторений. |  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (упражнения со скакалкой)** | | |
| 1. Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперёд | 300 раз |  |
| 1. Прыжки на двух ногах, вращая скакалку назад | 200 раз |  |
| 1. Прыжки на 1 ноге | по 100 раз |  |
| 1. Прыжки попеременно на левой, правой ноге без подскока | 300 раз |  |
| 1. Прыжки с двойным проворотом скакалки | 30раз |  |
| 1. Прыжки через сложенную вчетверо скакалку с подтягиванием колен к груди | 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»  6. Упражнение «Мостик»  7. Упражнение «Рыбка» | | |

Тренер Румянцева И. А.