**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- СФП**

**03.05.2020 Этап подготовки ,Т-2**

**девушки 2006 г.р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во повторений, подходов, длительность выполнения**  | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. Бег на месте
 | 3 мин |  |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра
 | 3 мин |  |
| 1. Бег с захлестыванием голени
 | 3 мин |  |
| 1. Приставные шаги влево вправо
 | 3 мин |  |
| 1. Прыжки со сменой положения ног
 | 3 мин |  |
| 1. **КОМПЛЕКС ОРУ**

**- наклоны головы влево вправо****- вращение кисти (внутрь, наружу)****- вращение 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 по 20 повторений.  |  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (прыжковая подготовка)** |
| 1. Прыжки с подтягиванием коленей к груди
 | 3 раза по 20 раз |  |
| 1. Прыжки из приседа вверх
 | 3 серии по 15 раз |  |
| 1. Прыжки в стороны через препятствие (рулон бумажного полотенца)
 | 3 серии по 20 раз |  |
| 1. Прыжки вперед назад через препятствие(рулон бумажного полотенца)
 | 3 серии по 20 раз |  |
| 1. Прыжки на одной ноге через препятствие (рулон бумажного полотенца)-в сторону и вперед-назад
 |  3 серии по 20 раз на каждую ногу |  |
| 1. Степ-апы (выход силой) на стул
 | 3 серии по 20 раз на каждую ногу |  |
| 1. Выпрыгивание с отягощением (с подушкой)
 | 3 серии по 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 ногой5. Упражнение «кошечка»6. Упражнение «Мостик»7. Упражнение «Березка» |

Тренер : Румянцева И. А.

**Тренировка СФП (Сила)**

**05.05.2020 Группа Т-2.Д 2006 г. р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | Кол-во повторений, подходов, длительность выполнения  | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. Бег на месте
 | 3 мин |  |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра
 | 3 мин |  |
| 1. Бег с захлестыванием голени
 | 3 мин |  |
| 1. Приставные шаги влево вправо
 | 3 мин |  |
| 1. Прыжки со сменой положения ног
 | 3 мин |  |
| 1. **КОМПЛЕКС ОРУ**

**-** наклоны головы влево вправо- вращение кисти (внутрь, наружу)- вращение 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. 14-18 повторений.  |  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (с резиновым жгутом)** |
| 1. И.П. положение руки вперед, отведение рук в стороны растягивая резину
 | 3 серии по 20. |  |
| 1. И.П. руки вверх над головой опускание рук в стороны
 | 3 серии по 20 |  |
| 1. И.П. наклон вперед ноги на ширине плеч растягивание резины в стороны
 | 3 серии по 20 |  |
| 1. И.П. стоя на жгуте руки внизу, поднимание рук из стороны вверх
 | 3 серии по 20 |  |
| 1. И.П. стоя на жгуте руки внизу, руки согнуты за головой, выпрямление рук вверх
 | 3 серии по 20 |  |
| 1. И.П. стоя на жгуте руки внизу сгибание рук вперед в локтевых суставах
 | 3 серии по 20 |  |
| **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» |

Тренер Румянцева И. А.

**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- ОФП**

**06.05 .2020 Этап подготовки Т-2**

**девушки 2006 г.р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во**  |  |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. Бег на месте
 | 3 мин |  |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра
 | 3 мин |  |
| 1. Бег с захлестыванием голени
 | 3 мин |  |
| 1. Приставные шаги влево вправо
 | 3 мин |  |
| 1. Прыжки со сменой положения ног:ноги врозь-ноги скрестно, одна ного вперёд, другая назад
 | по 3 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 20 повторений.  |  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. Прыжки на скакалке
 | 1000раз |  |
| 1. Приседания
 | 3 раза по 30 раз |  |
| 1. Выпады вперед
 | 3 раза по 40 раз |  |
| 1. Выпады в сторону
 | 3 раза по 40 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 | 30 раз30 раз30 раз |  |
| 1. Планка,боковая планка.
 | по 1 мин |  |
| 1. Отжимание от пола

- отжимание со спины | 25 раз25 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.

**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- СФП**

**Дата 07.05.2020 Этап подготовки Т-2**

**Д. 2006 г. р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во повторений, подходов, длительность выполнения**  | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. Бег на месте
 | 3 мин |  |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра
 | 3 мин |  |
| 1. Бег с захлестыванием голени
 | 3 мин |  |
| 1. Приставные шаги влево вправо
 | 3 мин |  |
| 1. Прыжки со сменой положения ног
 | 3 мин |  |
| 1. **КОМПЛЕКС ОРУ**

- наклоны головы влево вправо- вращение кисти (внутрь, наружу)- вращение 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. -из положения приседа на одной ноге, вторая выпрямлена в сторону, перекаты с ноги на ногу. - вращение голеностопногосустава | 10 мин.Выполнять по 18-20 раз.  |  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (с теннисными мячами)** |
| 1. Жонглирование двумя руками, одной рукой
 | 20 мин |  |
| 1. Ведение двух мячей одновременно
 | 20 мин |  |
| 1. Ведение одного мяча, подбрасывание другого
 | 20 мин |  |
| 1. Сидя на полу подбросить мяч, встать, поймать и обратно
 | 25 раз |  |
| 1. Правой рукой через левое плечо подбросить мяч, поймать левой и наоборот
 | 2 по 30 раз |  |
| 1. Подбросить мяч , поворот на 360 градусов и поймать
 | 30 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»6. Упражнение «Мостик»7. Упражнение «Березка» |

Тренер : Румянцева И. А.

**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- ОФП**

**08.05 .2020 Этап подготовки Т-2**

**девушки 2006 г.р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во**  |  |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. Бег на месте
 | 3 мин |  |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра
 | 3 мин |  |
| 1. Бег с захлестыванием голени
 | 3 мин |  |
| 1. Приставные шаги влево вправо
 | 3 мин |  |
| 1. Прыжки со сменой положения ног:ноги врозь-ноги скрестно, одна ного вперёд, другая назад
 | по 3 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 20 повторений.  |  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. Прыжки на скакалке
 | 1000раз |  |
| 1. Приседания
 | 3 раза по 30 раз |  |
| 1. Выпады вперед
 | 3 раза по 40 раз |  |
| 1. Выпады в сторону
 | 3 раза по 40 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 | 30 раз30 раз30 раз |  |
| 1. Планка,боковая планка.
 | по 1 мин |  |
| 1. Отжимание от пола

- отжимание со спины | 25 раз25 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.

**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- СФП**

**Дата :10.05.2020 Этап подготовки Т-2**

**Д. 2006 г. р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во повторений, подходов, длительность выполнения**  | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. Бег на месте
 | 3 мин |  |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра
 | 3 мин |  |
| 1. Бег с захлестыванием голени
 | 3 мин |  |
| 1. Приставные шаги влево вправо
 | 3 мин |  |
| 1. Прыжки со сменой положения ног
 | 3 мин |  |
| 1. **КОМПЛЕКС ОРУ**

- наклоны головы влево вправо- вращение кисти (внутрь, наружу)- вращение 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. -из положения приседа на одной ноге, вторая выпрямлена в сторону, перекаты с ноги на ногу. - вращение голеностопногосустава | 10 мин.Выполнять по 18-20 раз.  |  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (с теннисными мячами)** |
| 1. Жонглирование двумя руками, одной рукой
 | 20 мин |  |
| 1. Ведение двух мячей одновременно
 | 20 мин |  |
| 1. Ведение одного мяча, подбрасывание другого
 | 20 мин |  |
| 1. Сидя на полу подбросить мяч, встать, поймать и обратно
 | 25 раз |  |
| 1. Правой рукой через левое плечо подбросить мяч, поймать левой и наоборот
 | 2 по 30 раз |  |
| 1. Подбросить мяч , поворот на 360 градусов и поймать
 | 30 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»6. Упражнение «Мостик»7. Упражнение «Березка» |

Тренер : Румянцева И. А.