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

**Дата 28.04.2020 Этап подготовки НП-2**

**девушки 2010 г.р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во повторений, подходов, длительность выполнения**  | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| Бег на месте | 1 мин |  |
| Бег с высоким подниманием бедра | 1 мин |  |
| Бег с захлестыванием голени | 1 мин |  |
| Приставные шаги влево вправо | 1 мин |  |
| Семенящий бег через линию (2 шага вперед - шага назад)  | 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 (прыжковая подготовка)** |
| 1. Прыжки с подтягиванием коленей к груди
 | 2 раза по 10 раз |  |
| 1. Прыжки из приседа вверх
 | 15 раз |  |
| 1. Прыжки в стороны через препятствие на одной ноге (рулон бумажного полотенца)
 | по 20 раз |  |
| 4. Прыжки из глубины. Стоя на табуретке, спрыгиваете на пол и сразу же выпрыгиваете максимально вверх. При этом задействуйте руки. Основная нагрузка должна идти носки | 3 по 10 раз |  |
| 1. Выход силой( степ-ап) левой и правой ногой
 | 2 серии по 12 раз на каждую ногу |  |
| 1. Прыжки через сложенную в 4 раза скакалку
 | 20 раз |  |
| 1. Прыжки с соединением стоп в воздухе
 | 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 «Рыбка» |

Тренер Румянцева И. А.

**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- СФП(сила)**

**Дата 30. 04.2020 Этап подготовки НП-2**

**девушки 2010 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 (с резиновым жгутом)** |
| 1. И.П. руки в стороны, жгут за спиной соединение рук перед собой
 | 30 раз |  |
| 1. И.П. руки вверх над головой опускание рук в стороны
 | 30 раз |  |
| 1. И.П. наклон вперед ноги на ширине плеч растягивание резины в стороны
 | 30 раз |  |
| 1. И.П. стоя на жгуте руки внизу, поднимание рук из стороны вверх
 | 30 раз |  |
| 1. И.П. стоя на жгуте руки внизу, руки согнуты за головой, выпрямление рук вверх
 | 30 раз |  |
| 1. И.П. стоя на жгуте руки внизу сгибание рук вперед в локтевых суставах
 | 1. раз
 |  |
| **3.ЗАМИНКА**1. Поднимите одно бедро к груди, обхватите его руками, постойте в такой позе 5-10 секунд, затем смените ногу;
2. Сделайте поочередный захлест голени назад, руками прижимая пятку к ягодицам, колени не разводите. Вы почувствуете натяжение передних бедренных мышц. Постойте так 10-20 секунд с каждой ногой;
3. Сделайте перекаты в приседе с одной ноги на другую, мягко растягивая внутреннюю поверхность бедер;
4. Сядьте в позу лотоса, сделайте 5-7 глубоких вдохов и выдохов.
5. Лежа на спине касание рук разноимённой ногой
6. Лежа на спине касание коленом груди
7. Лежа на спине касание двумя ногами за головой
8. Упражнение «кошечка»
9. . Упражнение «Березка»
 |

Тренер Румянцева И. А.