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

**Дата 29.04.2020 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 ногой  5. Упражнение «кошечка»  6. Упражнение «Мостик»  7. Упражнение «Рыбка» | | |

Тренер Румянцева И. А.