**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- СФП**

**27.04.2020 Этап подготовки ,Т-2**

**девушки 2006 г.р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во повторений, подходов, длительность выполнения**  | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| Ходьба на месте, добавляя технику дыхания, поднимая руки через стороны.1. Приставные шаги в стороны.
2. .
3. Подьем коленей к груди.
4. Захлесты пяткой к ягодицам.
5. Разминка для шеи:
6. Повороты головой в каждую сторону.
7. Наклоны по сторонам (ухом к плечу).
8. Полукруг головой, перекатывая подбородок по ключицам со стороны в сторону, не запрокидывая голову назад.
9. Разминка для рук:
10. Круговые вращения рук в плечевых суставах в обе стороны.
11. Круговые движения в локтях и кистях.
12. Растягивание рук параллельно полу ладонями за спину.
13. Разминка для спины
14. Наклоны туловища вперед.
15. Медленные скручивания корпусом к полу и обратно вверх.
16. Замок под коленями, округление и прогиб позвоночника (наподобие упражнения «кошка»).
17. Скручивания (повороты) туловища по сторонам.
18. Разминка для ног
19. Круговые вращения тазом.
20. Круговые вращения в тазобедренном суставе.
21. Разгибание ног в коленных суставах.
22. Круговые вращения голеностопным суставом.
23. Наклоны туловища к полу.
24. Из упора присев перекаты с ноги на ногу.
25. Подъемы на носки с перекатом на пятки для вытяжения мышц голени.
 | 30 мин.  | 12-16 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. 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» |