**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- СФП**

**Дата\_24.11.2020\_ Этап подготовки\_ФСН группа девушки 2012 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. положение руки вперед, отведение рук в стороны растягивая резину | 15 раз |  |
| 1. И.П. руки вверх над головой опускание рук в стороны | 15 раз |  |
| 1. И.П. наклон вперед ноги на ширине плеч растягивание резины в стороны | 15 раз |  |
| 1. И.П. стоя на жгуте руки внизу, поднимание рук из стороны вверх | 15 раз |  |
| 1. И.П. стоя на жгуте руки внизу, руки согнуты за головой, выпрямление рук вверх | 15 раз |  |
| 1. И.П. стоя на жгуте руки внизу сгибание рук вперед в локтевых суставах | 15 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 «Березка» | | |

Тренер Румянцева А.И.

**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- ОФП**

**Дата 27.11.2020 Этап подготовки ФСН девушки 2012г.р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во** |  |
| **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** | | |
| 1. Прыжки на скакалке | 50 раз |  |
| 1. Приседание | 2 раза по 10 раз |  |
| 1. Выпады вперед | 2 раза по 10 раз |  |
| 1. Выпады в сторону | 2 раза по 10 раз |  |
| 1. И.П. лежа на спине подъем туловища   - И.П. лежа на спине подъем ног  - И.П. лежа на животе подъем туловища | 50 раз  10 раз  10 раз |  |
| 1. Планка | 30 сек |  |
| 1. Отжимание от пола   - отжимание со спины | 10 раз  10 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» | | |

Тренер Румянцева А. И.

**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- СФП**

**Дата 29.11.2020 Этап подготовки ФСН девушки 2012 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 (прыжковая подготовка)** | | |
| 1. Прыжки с подтягиванием коленей к груди | 2 раза по 10 раз |  |
| 1. Прыжки из приседа вверх | 10 раз |  |
| 1. Прыжки в стороны через препятствие (рулон бумажного полотенца) | 10 раз |  |
| 1. Прыжки вперед назад через препятствие(рулон бумажного полотенца) | 10 раз |  |
| 1. Степ-апы (выход силой) на стул | 10 раз |  |
| 1. Выпрыгивание с отягощением (с подушкой) | 10 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 «Березка» | | |

Тренер Румянцева А. И.