**11 02 2022 Группа НП-2 СФП (Сила)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | Кол-во повторений, подходов, длительность выполнения  | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. Бег на месте
 | 5 мин |  |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра
 | 5 мин |  |
| 1. Бег с захлестыванием голени
 | 5 мин |  |
| 1. Приставные шаги влево вправо
 | 5 мин |  |
| 1. Прыжки со сменой положения ног
 | 5 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
 | 3 раза по 20 раз |  |
| 1. И.П. руки вверх над головой опускание рук в стороны
 | 3 раза по 20 раз |  |
| 1. И.П. наклон вперед ноги на ширине плеч растягивание резины в стороны
 | 3 раза по 20 раз |  |
| 1. И.П. стоя на жгуте руки внизу, поднимание рук из стороны вверх
 | 3 раза по 20 раз |  |
| 1. И.П. стоя на жгуте руки внизу, руки согнуты за головой, выпрямление рук вверх
 | 3 раза по 20 раз |  |
| 1. И.П. стоя на жгуте руки внизу сгибание рук вперед в локтевых суставах
 | 3 раза 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 Овсянников А.А.