**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- ОФП**

**02.02.2022 Этап подготовки Т-4 юноши 2006 г.р..**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во**  |  |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. Бег на месте
 | 1 мин | Руки согнуты в локтях |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра
 | 1 мин | Колени согнуты не менее 90 градусов |
| 1. Бег с захлестыванием голени
 | 1 мин | Пятки касаются ягодиц |
| 1. Приставные шаги влево вправо
 | 1 мин | Попеременно вправо и в лево |
| 1. Прыжки со сменой положения ног
 | 1 мин | Руки на поясе |
| 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 скакалкена одной, двух ногах, попеременно.
 | 14 серий по 50 раз | Отдых по 30 сек между сериями |
| 1. Приседание
 | 2 серии по 50 раз | Спина прямая, руки вперед |
| 1. Выпады вперед
 | 2 серии по 50 раз | Спина прямая, руки на поясе, попеременно на правую и левую ногу |
| 1. Выпады в сторону
 | 2 серии по 50 раз | Руки на поясе, спина прямая |
| 1. И.П. лежа на спине подъем туловища

- И.П. лежа на спине подъем ног- И.П. лежа на животе подъем туловища | 5 серии по 10 раз5 серии по 10 раз3 серии по 20 раз | Руки вдоль туловища, ладонями к полу |
| 1. Планка
 | 100 сек | Упор ладонями в пол. Тело прямое |
| 1. Отжимание от пола

- отжимание со спины | 35 раз35 раз | не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо |
| **Заминка. Заключительная часть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Подьем туловища  | 30 раз | Руки скрестно на груди либо за головой  |
| 2 | Подьем ног  | 20 раз | Ноги прямые, ноги опускаем на пол "безшумно"Отдых между упражнениями 5 сек |
| 3 | “лодочка”  | 20 раз | При поднимании ног и рук, зафиксировать свое положение на 3 сек |
| 4 | Выпрыгивания | 20 раз | Спина прямая |
| 5 | Приседания | 20 раз | Руки вперед |
| 6 | Отжимания  | 15 раз | Угол 90 градусов в локтевом суставе, спина прямая, смотрим вперед |
| 7 | Самостоятельная растяжка | 6 мин |  |

 |