**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 скакалке на 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 раз  5 серии по 10 раз  3 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 раз  35 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 |  | | | |