**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- СФП**

**09.02.2022 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 (с теннисными мячами)**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 1. Жонглирование двумя руками, одной рукой | 15 мин | 3 мяча | | 1. Ведение двух мячей одновременно | 15 мин | На уровне пояса | | 1. Ведение одного мяча, подбрасывание другого | 15 мин | Основной рукой вести, другой ловить | | 1. Сидя на полу подбросить мяч, встать, поймать и обратно сесть | 30 раз | Ловить двумя руками | | 1. Правой рукой через левое плечо подбросить мяч, поймать левой/правой рукой | 3 серии по 30 раз | Чередовать бросковую руку | | 1. Подбросить мяч, поворот прыжком на 360 градусов и поймать | 30 раз | Разворачиваться попеременно по часовой/против | | | |
| **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 "бесшумно"  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 |  | | | |