**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- СФП**

**12.02.2022 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 резиновым жгутом)** | | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | 1. И.П. положение руки вперед, отведение рук в стороны растягивая резину | 3 серии по 15 раз | Жгут сложен вдвое. Спина прямая, взгляд вперед | | 1. И.П. руки вверх над головой опускание рук в стороны | 3 серии по 15 раз | Жгут сложен вдвое Спина прямая, взгляд вперед | | 1. И.П. наклон вперед ноги на ширине плеч растягивание резины в стороны | 3 серии по 15 раз | Жгут сложен вдвое Спина прямая, взгляд вперед | | 1. И.П. стоя на жгуте руки внизу, поднимание рук из стороны вверх | 3 серии по 15 раз | Жгут сложен вдвое Спина прямая, взгляд вперед | | 1. И.П. стоя на жгуте, руки внизу держат жгут, руки согнуты за головой, выпрямление рук вверх | 3 серии по 15 раз | Жгут сложен вдвое Спина прямая, взгляд вперед | | 1. И.П. стоя на жгуте руки внизу сгибание рук вперед в локтевых суставах | 3 серии по 15 раз | Жгут сложен вдвое Спина прямая, взгляд вперед |   **Заминка. Заключительная часть**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1. | Подьем туловища | 30 раз | Руки скрестно на груди либо за головой | | 2 | Подьем ног | 30 раз | Ноги прямые, ноги опускаем на пол "бесшумно"  Отдых между упражнениями 5 сек | | 3 | “лодочка” | 30 раз | При поднимании ног и рук, зафиксировать свое положение на 3 сек | | 4 | Выпрыгивания | 30 раз | Спина прямая | | 5 | Приседания | 30 раз | Руки вперед | | 6 | Отжимания | 20 раз | Угол 90 градусов в локтевом суставе, спина прямая, смотрим вперед | | 7 | Самостоятельная растяжка | 10 мин |  | | | |