**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 |  |

 |