**28.03.2020**

**Тренер - преподаватель Матюкова О.В.**

**Группа ЭНП -1**

***1. Разминка -15 мин***

**Разминка на месте**

Наклоны головы - вперед назад,

Круговые вращения головой - круги влево, вправо,

**Упражнение для рук и плечевого пояса**

круговые вращения, кисти в замок-влево, вправо,

-в локтевых суставах - вперед, назад,

- вращения прямых рук в плечевых суставах-вперед, назад,

**Упражнение для туловища**

- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс;

наклоны туловища- вперед, назад, в стороны вправо, влево,

круговые движения туловища попеременно; - вправо, влево,

-повороты туловища, руки вытянуты в стороны -влево, вправо,

**Упражнение для ног и тазобедренных суставов;**

-И.п.-ноги врозь, руки на поясе:

круговые вращения тазобедренным суставом вправо, влево

-И.п.- ноги вместе, колени ладонями в обхвате: круговые вращения вправо, влево,

-И.п.-основная стойка: махи ногами вверх к вытянутым ладоням попеременно, правой, левой,

-И.п.- руки на поясе, ноги на ширине плеч: глубокий выпад левой (правой) ногой вперед.

-И.п.- руки в стороны, за головой, -на колене впереди стоящей ноги: пружинящие приседания,

**Упражнения на гибкость**-растягивание поперечным, продольным шпагатом,

***2.СБУ- 25-30 мин.***

Бег по прямой дистанции и демонстрация бега - 2×40 м

Равномерный бег с небольшой скоростью - 2×40 м

Бег с ускорением - 2×60 м

Бег с высоким подниманием бедра - 2×30 м

Семенящий бег - 2×30 м

Бег с отведением бедра назад и захлестыванием голени- 2×30 м

Бег прыжковыми шагами - 2×60 м

Движения руками на месте (как при беге) - 3×10 раз

Бег с ускорением - 3×60 м

***3. ОФП -25 мин.***

Поднимание ног в висе на шведской стенке, турнике.2х20

Прыжки на скакалке

Приседания с блином 5-10 кг (юноши)

Приседания без отягощения (девушки)

Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине 2х20

Запрыгивание и спрыгивание на ступеньки 2 подхода

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши) 2х15

Сгибание и разгибание рук в упоре на согнутые коленки (девушки) 2х15

***4. Кросс***