

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СФП**

**для групп начальной подготовки.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержаие** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1** | И.П. основная стойка. Руки на поясе. (релевэ)2-1 Подняться на полупальцы3-4 И. П. | 32 счёта | Колени не сгибать, ноги не разводить. Подниматься на высокие полупальцы, пятки вместе. Спина прямая. |
| **2** | И. П. основная тойка. Руки в стороны.1-4 наклон вниз к прямым ногам5-8 И. П.9-12 Наклон в право.12-16 И. П.17-24 тоже что и 1-4, 5-825-28 Наклон в лево.29-32 И. П.  | 64 счёта | Ноги не сгибать. |
| **3** | И. П. сед на полу, ноги вместе. Упор руками сзади.1-2 согнуть стопу вверх3-4 опустить стопу вниз | 32 счёта | Ноги не сгибать. Пятки отрывать от пола. Спина прямая. Стопа вверх – пальцы ног прямые. Стопа вниз – пальцы ног согнуты. |
| **4** | И. П. сед на полу, ноги вместе. Упор руками сзади.1-2 согнуть стопу правой ноги вверх, левая стопа оттянута вниз3-4 опустить стопу вниз.5-8 тоже другой ногой | 32 счёта | Ноги не сгибать. Пятки отрывать от пола. Спина прямая. Стопа вверх – пальцы ног прямые. Стопа вниз – пальцы ног согнуты. |
| **5** | И. П. сед на полу, ноги вместе. Упор руками сзади.1-16 фиксировать оттянутые стопы. | 32 счёта | Ноги не сгибать. Пятки отрывать от пола. Спина прямая.  |
| **6** | И. П. сед на полу, ноги вместе. Руки вверх. (Складка)1-7 наклон туловища вперёд к прямым ногам.8- И. П. | 32 счёта | Ноги не сгибать. Стопы оттянуты. Туловище прижимать к ногам. |
| **7** | И. П. сед на полу, ноги вместе. Руки вверх.1- наклон туловища вперёд к прямым ногам.2- лечь на спину3- поднять спину, опираясь на плечи и пятки4 И. П. | 32 счёта | Ноги прямые. Стопы оттянуты. Туловище прижимать к ногам. |
| **8** | И. П. лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги подняты вверх под углом 90 0 1-2 – стойка на лопатках без помощи рук3-4 – И. П.5-8 – повторить счёт 1-49-16 – стойка на лопатках17-24 – опускание ног за голову25-28 - стойка на лопатках29-32 - И. П. | 64 счёта | Ноги не сгибать. Стопы оттянуты. В стойке на лопатках максимально разогнуться в тазобедренном суставе. |
| **9** | И. П. ёжа на спине, одна нога поднята вверх на 90 0 , руки вверх.1- поднять туловище и другую ногу вверх2 – И. П. | 16 счётов на одну ногу16 счётов на другую ногу | Ноги не сгибать. Стопы оттянуты. |
| **10** | И. П. лёжа на спине, ноги прямые, руки вверх.1 – сед углом ноги согнуты в коленях на 90 0 , руки вперёд2 – И. П.3-16 – повторить счёт 1-216-31 – сед углом ноги согнуты в коленях на 90 0 , руки вперёд, фиксировать32 – И. П. | 32 счёта | Стопы оттянуты.Спину поднимать максимально вверх. Ноги вместе. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержаие** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **11** | И. П. лёжа на спине, ноги прямые, подняты на 45 0 , руки вверх.1-8 – «бег» прямыми ногами9-16 – скрещивать прямые ноги («ножницы»)17-24 – фиксировать прямые ноги на 45 024-31 – поднять руки и плечи вперёд, фиксировать ноги и руки32 – И. П. | 64 счёта | Ноги не сгибать. Стопы оттянуты. Поясница прижата к полу. |
| **12** | И. П. лёжа на спине, ноги прямые, подняты на 45 0 , руки вверх.1-4 – медленно поднять оду ногу на 90 0 5-8- опустить ногу на 45 09-16 – то же другой ногой | 64 счёта | Ноги не сгибать. Стопы оттянуты. Поясница прижата к полу. |
| **13** | И. П. лёжа на спине, ноги прямые, руки вверх.1-4 – медленно поднять обе ноги на 90 0 5-8 – И. П. | 64 счёта | Ноги не сгибать. Стопы оттянуты. Поясница прижата к полу. |
| **14** | И. П. лёжа на животе, руки вверх.1-8 поднять прямые ноги вверх, фиксировать8-16 – бег прямыми ногами17-24 – поднять вверх руки и спину25-32 – фиксировать поднятые ноги, спину и руки («рыбка») | 64 счёта | Ноги не сгибать. Стопы оттянуты. Ноги и спину поднимать максимально вверх.. |
| **15** | И. П. лёжа на животе, руки вверх.1-8 – поднять ноги и спину вверх9-16 – перекаты на животе («качели») | 64 счёта | Ноги не сгибать. Стопы оттянуты. Ноги и спину поднимать максимально вверх. |
| **16** | И. П. лёжа на животе, руки вверх.1-4 – поднять спину вверх до вертикального положения5-8 – фиксировать вертикальное положение9-12 – перекат в стойку на груди13-16 – фиксировать стойку на груди | 64 счёта | Ноги не сгибать. Стопы оттянуты. Ноги и спину поднимать максимально вверх. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержаие** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **17** | И. П. лёжа на животе, одна нога согнута в сторону на 90 0 («пассе»), руки вверх.1-7 – поднять вверх спину и руки, зафиксировать8 - И. П.9-15 – поднять вверх прямую ногу, зафиксировать16 – И. П. | 32 счёта на одну ногу, 332 счёта на другую ногу | В И. П. бедро, стопа и таз согнутой ноги прижаты к полу. Другую ногу и руки не сгибать. |
| **18** | И. П. лёжа на животе, руки вверх.1 – поднять спину вертикально вверх 2 - И. П. | 10 раз | Руки поднимать вверх. Ноги не сгибать. Выполнять с максимальной амплитудой. |
| **19** | И. П. лёжа на животе, руки вверх, стопы оттянуты.1-2 – согнуть стопу3-4 – И. П. | 32 счёта | Колени не сгибать. Стопу согнуть максимально. |
| **20** | И. П. лёжа на животе, одна нога отведена в сторону на 90 0, руки в стороны.1-8 – поднимать и опускать прямую ногу вверх1-7 - фиксировать поднятую ногу вверх | 64 счёта на одну ногу, 64 счёта на другую ногу | Ноги не сгибать. |
| **21** | Шпагаты.1-8 – шпагат на правую ногу, спина вертикально, руки вдоль туловища9-16 – шпагат на правую ногу, корпус наклонить вперёд к ноге17-24 – шпагат на правую ногу, наклон назад, руки назад25-32 – повернуться в поперечный шпагат.33-64 - тоже на левую ногу | 4х64 счёта | В продольных шпагатах таз не разворачивать. Ноги не сгибать. |
| **22** | Махи ногами.1-10 – лёжа на спине, руки в стороны, махи вперёд правой ногой11-20 – лёжа на левом боку, одна рука вверх, другая вперёд, махи правой ногой в сторону21-30 – упор стоя на коленях, махи правой ногой назад. | По 10 раз на правую ногу, 10 раз на левую ногу | Ноги не сгибать, стопы оттянуты, руки прямые. |