**План индивидуальных тренировок для групп БУ УТГ 1 года обучения**

**Тренер: Писарев В.П.**

**Основные упражнения специально-физической подготовки**

**(СФП) для всех групп занимающихся**

**В условиях дистанционного обучения, обучающимся предлагаются следующие виды упражнений:**

**Управление для развития чувства равновесия.**

1. Ходьба вперед, усложняемая исходными положениями рук (на поясе, к плечам, вверх), движениями на каждый шаг, перешагиванием через веревочку на разной высоте и подлезанием под нее; грузом в одной руке, вытянутой в сторону и в обеих руках, поднятых вверх; поворотами и наклонами туловища.
2. Ходьба назад, осложняемая исходными положениями рук на каждый шаг, грузом, удерживаемым различным образом.
3. Ходьба боком, опираясь серединой ступни. Затем на носках, осложняемая исходными положениями рук, движениями рук на каждый шаг, грузом.

**Упражнения для развития гибкости.**

1. Упражнение для развития подвижности в суставах рук:

* взять палку за середину одной рукой, согнутой в локте до прямого угла. Из этого положения делать повороты кисти до отказа;
* поднять на грудь палку(можно использовать гимнастическую палку, ручку швабры, лопаты) узким хватом, вывести локти вперед. Из этого положения производить пружинящие движения с небольшой амплитудой сгибания и разгибания в локтях, стремясь коснутся палкой груди;
* круги прямыми руками с полной амплитудой;
* взять палку широким хватом, поднять вверх и отпустить за спину. По мере увеличения гибкости хват постепенно суживать, начинать с пружинящих движений.

1. Упражнение для развития подвижности в суставах ног и позвоночника:

* поднимание прямых ног до касания ими пола за головой, лежа на спине;
* при закрепленных ногах поднимания туловища до касания головой коленей;
* приседание с палкой в рывковом хвате;
* наклоны туловища вперед, притягивая его к ногам при помощи рук;
* пружинящие сгибания и разгибания ног, в положении подседа ножницы.
* повороты туловища в стороны, до отказа с одновременным разведением рук вперед.
* Повороты туловища в наклоне вперед
* Прыжки в положении приседа, с продвижением вперед.

**Упражнение для развития быстроты.**

1. Прыжки с места в длину и высоту
2. Прыжки с разбега в длину и высоту
3. Метание набивного мяча
4. Прыжки на возвышение
5. Бег на месте 7 мин.
6. Основная стойка, руки внизу между коленями. Выпрямляясь поднять руки вдоль туловища вверх, опустить руки через стороны вниз (на подъёме – вдох, на опускании – выдох) 12-15 повторений;
7. Приседания руки вперёд, с акцентом на прогиб в пояснице и упор на пятки 12-15 повторений;
8. Поочередное сгибание ног в коленном суставе с отведением в стороны 12-15 повторений;
9. Ноги на ширине плеч, наклоны в стороны 12-15 раз;
10. Повороты туловища в стороны с отведением рук 10 – 12 раз;
11. Диск от штанги , гантели, протяжка хватом сверху до груди 10 – 12 раз;
12. Приседания с диском, гантели, за головой 10 – 12 раз;
13. Наклоны с гантелями за головой 12-16 раз;
14. Жим диска из-за головы 15 раз;
15. Сгибание рук на бицепс 15 раз;

В конце тренировки необходимо выполнить отжимания, упражнение «планка», восстановить дыхание.