

Домашний комплекс ОФП (общая физическая подготовка).

От Тренера по спортивному туризму Столяренко В.В.



Для обучающихся спортивным туризмом (возраст с 9 до 17 лет)

Цели и задачи: совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений.

Место занятий: квартира; площадь для выполнения комплекса не менее 2 квадратных метра.

Инвентарь: гимнастический коврик; плед; ковёр и.т.д.

Время выполнения комплекса: в любое удобное время с 10.00 до 13.00 и с 16.00 до 20.00. не менее трёх раз в неделю

Продолжительность выполнения комплекса: 40 - 50 минут.

Отдых между выполнением упражнений (серий или сетов) 20 - 30 секунд.

Отдых между выполнением планок 10 20 секунд.

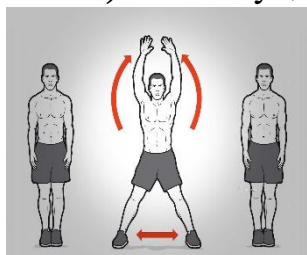
Источник информации по технике выполнения упражнений: интернет – ресурсы по теме фитнеса, аэробики и общеразвивающих упражнений.

ВАЖНО! НЕ ЗАБЫВАЕМ О ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И САМОКОНТРОЛЕ! ОТДЫХ МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ (СЕРИЙ ИЛИ СЕТОВ) 20-30 СЕКУНД ОБЯЗАТЕЛЕН! ДОЗИРОВКУ МОЖНО ПОДБИРАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО ПО САМОЧУВСТВИЮ!

1. «Перекаты» с пяток на носки – 30 - 40 раз в среднем темпе;



2. «Пружинистые» прыжки на месте на носках в среднем темпе, слегка сгибая колени, отталкиваясь двумя ногами одновременно (держим осанку; руки на поясе или согнуты в локтях) – от одной до двух минут (по самочувствию);
3. Прыжки ноги вместе - ноги врозь с хлопком над головой («Jumping Jacks») – 30 секунд;



4. Разминка (любые упражнения по выбору на все суставы и на все группы мышц) – 4 минуты;
5. Отжимания с узкой или средней постановкой рук (девочки с колен) – 2-3 серии (сета) по 4-8 раз;



6. Отжимания с широкой постановкой рук (девочки с колен) – 2-3 серии (сета) по 8-10 раз;



7. Обратные отжимания – 2-3 серии (сета) по 8-12 раз;



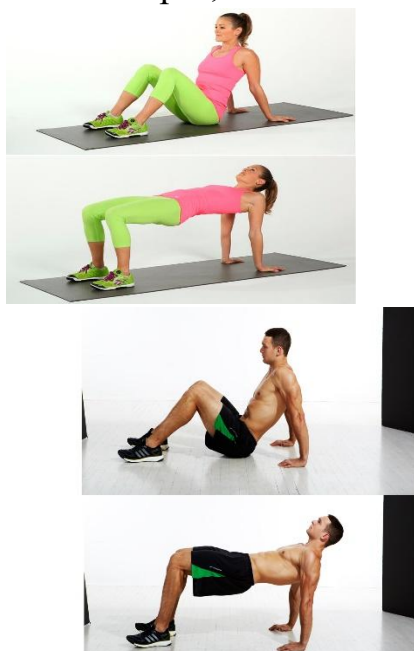
8. Ситапы – 2 серии (сета) по 10 - 20 раз;



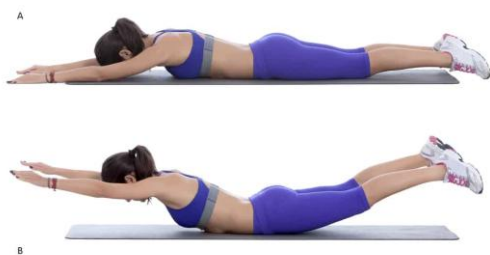
9. Кранчи (скручивания на пресс) – 2 серии (сета) по 10 – 20 раз;



10. Подъём таза из положения сед, упор сзади, согнув ноги – 2 серии (сета) по 10 -20 раз;



11. Гиперэкстензия на полу («супермен») – 2 серии (сета) по 10 – 20 раз;



12.Приседания – 2 серии (сета) по 15 - 20 раз;



13.Приседания в широкой стойке – 2 серии (сета) по 15 – 20 раз;





14.Приседания в выпаде - 2 серии (сета) по 6 - 10 раз на каждую ногу;



15.Высокая планка – 20-30 секунд;



16.Низкая планка с вытянутой вверх прямой ногой – 5 - 10 секунд на каждую ногу с отдыхом 5 секунд;



17.Низкая планка с вытянутой рукой вперёд – 5 - 10 секунд на каждую руку с отдыхом 5 секунд;



18. Обратная планка – 10 секунд;



19. Высокая боковая планка – 5 - 10 секунд на каждую сторону;



20. Низкая боковая планка – 5 - 10 секунд на каждую сторону;



21. Стойка на носках руки вверх – 20 – 30 секунд



22.«Заминка». Медленный бег на месте – 1 минута;

23.Упражнения на гибкость (растяжка) – 2-3 минуты

Любые упражнения по выбору и обязательно наклон туловища вперёд из положения сидя – 2 серии по 20 раз, выполнять медленно и плавно

