

## **Домашний комплекс ОФП (общая физическая подготовка).**

**Цели и задачи:** совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка) в домашних условиях; 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.**

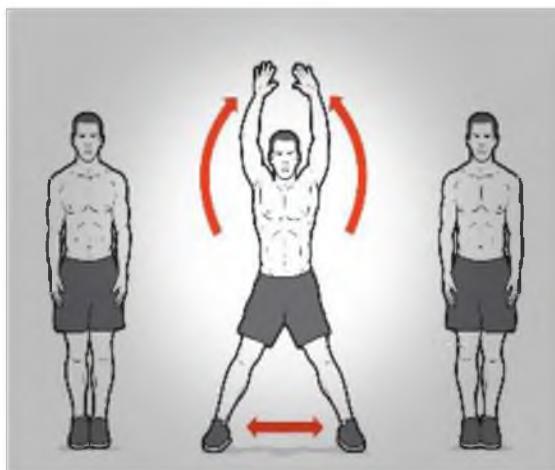
**ВАЖНО! НЕ ЗАБЫВАЕМ О ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И САМОКОНТРОЛЕ! ОТДЫХ МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ (СЕРИЙ ИЛИ СЕТОВ) 20-30 СЕКУНД ОБЯЗАТЕЛЕН! ДОЗИРОВКУ МОЖНО ПОДБИРАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО ПО САМОЧУВСТВИЮ!**

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;



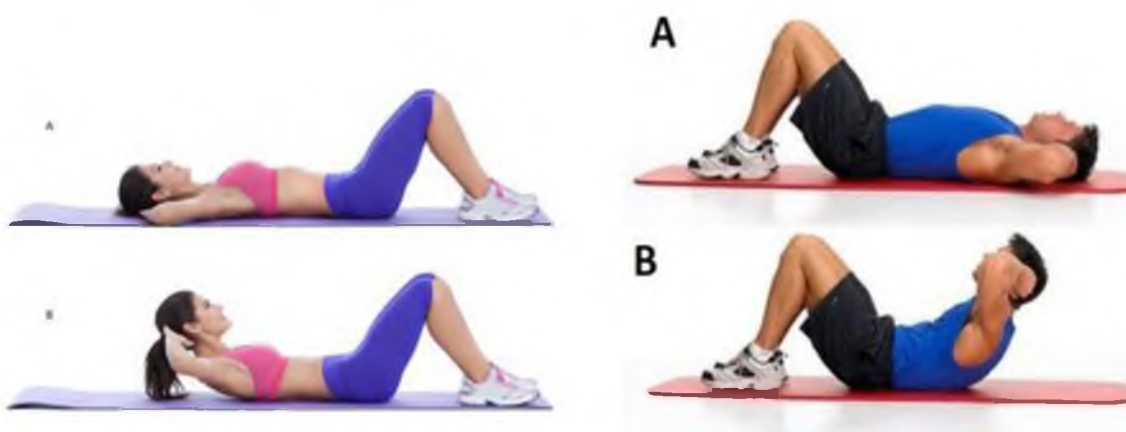
**7. Обратные отжимания** – 2-3 серии (сета) по 8-12 раз;



**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;**



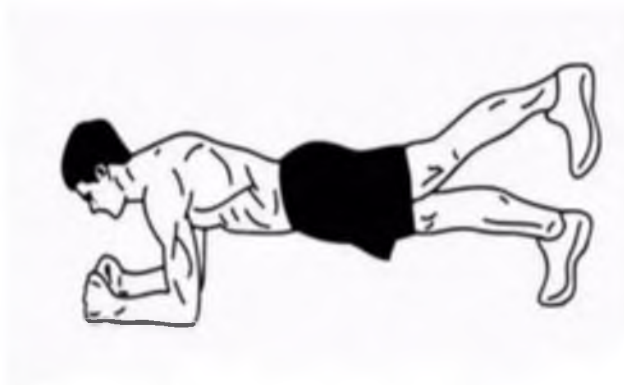
**14. Приседания в выпаде - 2 серии (сета) по 6 - 10 раз на каждую ногу;**



**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

