

Недельный микроцикл ОФП для спортивно-оздоровительных и групп начальной подготовки.

Понедельник.

1. Прыжки со скакалкой 2х30 раз
2. И.п.- основная стойка. Мах руками вверх, встать на носки, 15 раз.
3. И.п.- стойка руки сзади в замок. Наклоны вперед, руки сзади, 15 раз
4. И.п. -основная стойка. Круги двумя руками вперед, 20 раз.
5. И.п. - то же. Круги двумя руками назад, 20 раз.
6. И.п. – упор лежа. Прыжком упор присев и обратно, 10 раз
7. И.п.- лежа на груди. Поднять вверх правую руку, левую ногу, опустить. Левую руку, правую ногу вверх, опустить, 15 раз.
8. И.п.- лежа на груди, захватить голени руками. Перекаты на груди вперед-назад, 20 раз.
9. И.п.- упор лежа. Имитация гребка правой рукой, 10 раз. То же другой рукой.
- 10.И.п. – упор лежа. Упор лежа согнувшись, упор лежа прогнувшись, 15 раз.
11. И.п.- сед углом, руки в стрелке. Кроление ногами 2х15 сек.
- 12.И.п. – сед руки сзади. Подъем в упор лежа сзади, 15 раз.
- 13.И.п.- лежа на спине. Группировка, 15 раз.
- 14.И.п. –лежа на груди, руки за голову. Прогибания, 15 раз.
- 15.И.п. – упор лежа на предплечьях. Удержание планки 20 сек.
- 16.И.п.- упор лежа боком на правом предплечье. Удержание боковой планки 20 сек.
- 17.И.п.- упор лежа боком на левом предплечье. Боковая планка 20 сек.
- 18.И.п. – лежа на груди, руки в стрелку. Кроление ногами 2х15 сек.
- 19.И.п. – упор лежа. Поочередно поставить правую и левую руку в упор лежа на предплечьях, вернуться в упор лежа, 15 раз
20. И.п. – сед на пятках. Упираясь руками в пол поднять колени вверх, удержание 20 сек.
- 21.И.п.- лежа на спине. Подняться в мостик 7 раз.
- 22.И.п. – сед. Наклон вперед, грудью коснуться колен , удерживать2х15 сек.
- 23.И.п.- основная стойка. Выкруты вперед и назад со скакалкой или полотенцем. 50 раз.

Среда

Прыжки со скакалкой 2х30 раз.

Комплекс для круговой тренировки.

Упражнения выполняются в указанном порядке одно за другим с отдыхом 30 сек. между заданиями. Каждое упражнение выполняется 10 раз.

1. Отжимания в упоре лежа.
2. Подъем прямых ног из положения лежа на спине.
3. Прогибания из положения лежа на груди, руки за голову.
4. Из упора лежа прыжком упор присев.
5. Приседания в стойке ноги врозь.

5 вышеперечисленных упражнений составляют 1 круг. Необходимо выполнить 4 круга.

Выкруты с полотенцем или скакалкой 50 раз.

Пятница

1. Прыжки со скакалкой 2х30 раз.

2. И.п. – стойка. Правая рука вверху, левая у бедра. Круговые попеременные движения руками вперед, 20 раз.

3. И.п. – то же. Попеременные круги руками назад.

4. И.п. – лежа на груди, руки в стрелке. Прогнуться, поднять руки и ноги возможно выше, 15 раз.

И.п.- то же, но ноги врозь. Прогнуться, выполнить скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости, 15 раз.

5. И.п. – лежа на груди, руки за голову. Прогнуться, поворот туловища налево и направо, 15 раз

6. И.п. – лежа на груди, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги вверх возможно выше, 15 раз.

7. И.п.- лежа на спине, руки в стрелку. Сед углом, 15 раз.

- 8.И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперед. Скрестные движения руками и ногами, 15 раз.
- 9.И.п. – упор лежа правым боком. Опускание таза на пол и подъем в и.п., 10 раз.
10. То же другим боком.
- 11.И.п. - упор сидя на пятках. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа, 15 раз.
12. И.п. – упор лежа. Одновременно поднимать разноименные руку и ногу вверх, 15 раз.
13. И.п.- упор лежа. Сгибание и разгибание рук, 10 раз.
- 14.И.п.- упор лежа. Прыжком упор присев, 15 раз.
15. И.п. – упор лежа сзади. Махи прямой ногой вперед, 15 раз.
- 16.И.п. – упор сзади, ноги на стуле. Прогнуться, поднять таз вверх, 10 раз.
17. И.п. –сед. Наклон вперед, грудью коснуться колен, 20 сек.
18. И.п. – упор сзади. Сгибание и выпрямление рук, 10 раз.
19. И.п.- выпад правой вперед. Пружинистые приседания в выпаде, 15 раз.
20. То же левой вперед.
21. Приседания на одной ноге с опорой, 10 раз
- 22.И.п. – стоя, правая нога на стуле. Наклоны к прямой ноге, 20 раз.
23. То же к левой ноге.
24. Выкруты вперед и назад с полотенцем или скалкой 50 раз.

Тренеры-преподаватели Архипов А.В., Румянцева С.А.