**[Недельный  комплекс упражнений по ОФП самостоятельной подготовки](https://arzritta.ru/OFP.docx)** **для учебно-тренировочных групп**

ПОНЕДЕЛЬНИК

11, 18, 25 мая 2020 г.

(развитие скоростных способностей)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Количество повторений | ФОРМА ОТЧЁТА |
|  | ХЛОПУШКА | 20 | УЧАЩИЕСЯ ВЫПОЛНЯЮТ УПРАЖНЕНИЯ И ПРИСЫЛАЮТ ОТЧЁТ О ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ В ВИДЕ ФОТО, ФОТОКОЛЛАЖА ИЛИ ВИДЕОРОЛИКА  На электронную почту  [pestovarz@mail.ru](mailto:pestovarz@mail.ru)  или в Whatsapp на номер  89097594543 |
|  | ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ | 10 |
|  | ПРЫЖКИ НА ВОЗВЫШЕНИЕ | 15 |
|  | «ЛОДОЧКА» | 15 |
|  | РАЗНОЖКА | 15 |
|  | ПОДНИМАНИЕ ПЛЕЧ (лёжа на животе) | 25 |
|  | ПОДНИМАНИЕ НОГ ЛЁЖА НА СПИНЕ ЗА ГОЛОВУ | 25 |
|  | ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С НОГИ НА НОГУ | 10 |
|  | РАСТЯЖКА (шпагаты) | 5 МИНУТ |
|  | ПРЫЖКИ НА 1-Й НОГЕ | 15 |

ВТОРНИК

12, 19, 26 мая 2020 г.

(развитие ловкости)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Количество повторений | ФОРМА ОТЧЁТА |
|  | ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАМЕЙКУ | 30 | УЧАЩИЕСЯ ВЫПОЛНЯЮТ УПРАЖНЕНИЯ И ПРИСЫЛАЮТ ОТЧЁТ О ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ В ВИДЕ ФОТО, ФОТОКОЛЛАЖА ИЛИ ВИДЕОРОЛИКА  На электронную почту  [pestovarz@mail.ru](mailto:pestovarz@mail.ru)  или в WhatsApp на номер  89097594543 |
|  | ПОДНИМАНИЕ ПЛЕЧ С ПОВОРОТОМ | 20 |
|  | ХОДЬБА НА МОСТИКЕ | 3дорожки |
|  | БЕГ СПИНОЙ ВПЕРЁД  (по сигналу от стартовой линии) | 3 дорожки |
|  | МОСТ НА ГЛОВЕ | 30 |
|  | СКЛАДКИ | 60 |
|  | ВЫПРЫЖКИ | 40 |
|  | ЛАЗАНИЕ ПО КАНАТУ | 3 |
|  | «КОЛЕСО» ВЛЕВО И ВПРАВО | ПО 10 РАЗ |
|  | ХОДЬБА НА РУКАХ | 1 ДОРОЖКА |
|  | РАСТЯЖКА (шпагаты) | 5 МИНУТ |

СРЕДА

13, 20, 27 мая 2020 г.

(развитие выносливости)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Количество повторений | ФОРМА ОТЧЁТА |
|  | ПОДЪЁМ ПЕРЕВОРОТОМ | 5 | УЧАЩИЕСЯ ВЫПОЛНЯЮТ УПРАЖНЕНИЯ И ПРИСЫЛАЮТ ОТЧЁТ О ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ В ВИДЕ ФОТО, ФОТОКОЛЛАЖА ИЛИ ВИДЕОРОЛИКА  На электронную почту  [pestovarz@mail.ru](mailto:pestovarz@mail.ru)  или в WhatsApp на номер  89097594543 |
|  | ПОДНИМАНИЯ НА СТОПЕ | 70 |
|  | ОТЖИМАНИЯ ОТ ДОРОЖКИ | 30 |
|  | ВЫПРЫЖКА | 30 |
|  | ХЛОПУШКА В ГРУППИРОВКЕ | 70 |
|  | СТОЙКА НА РУКАХ | 1 минута |
|  | УДЕРЖАНИЕ ОТЯГОЩЕНИЯ НОГАМИ  ( блин или гантель) | 20 |
|  | УГОЛОК В УПОРЕ НА ДОРОЖКЕ | 20 сек, |
|  | ПОВОРОТЫ С ГРИФОМ ОТ ШТАНГИ | 30 |
|  | ХОДЬБА НА МОСТИКЕ | 3 дорожки |
|  | РАСТЯЖКА (шпагаты) | 5 МИНУТ |

ЧЕТВЕРГ

14, 21, 28 мая 2020 г .

(развитие координационных способностей)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Количество повторений | ФОРМА ОТЧЁТА |
|  | КУВЫРОК ВПЕРЁД НА СКОРОСТЬ | 10 | УЧАЩИЕСЯ ВЫПОЛНЯЮТ УПРАЖНЕНИЯ И ПРИСЫЛАЮТ ОТЧЁТ О ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ В ВИДЕ ФОТО, ФОТОКОЛЛАЖА ИЛИ ВИДЕОРОЛИКА  На электронную почту  [pestovarz@mail.ru](mailto:pestovarz@mail.ru)  или в WhatsApp на номер  89097594543 |
|  | ПРЫЖКИ С ВРАЩЕНИЯМИ  ( 360,540,720 градусов) | 10 |
|  | ХОДЬБА НА РУКАХ | 2 дорожки |
|  | КУВЫРОК НАЗАД | 10 |
|  | РАЗНОЖКА | 25 |
|  | ПРЫЖКИ С ПОВОРОТОМ ЧЕРЕЗ СКАМЕЙКУ | 25 |
|  | ВРАЩЕНИЯ В СТОЙКЕ НА РУКАХ  (360) | 3 |
|  | САЛЬТО НАЗАД | 15 |
|  | СПРЫГИВАНИЕ С ЛЕСТНИЦЫ В ОСТАНОВКУ | 20 |
|  | СТОЙКА НА РУКАХ У СТЕНЫ  (на время) | 30 сек. |
|  | РАСТЯЖКА (шпагаты) | 5 МИНУТ |

ПЯТНИЦА

15, 22, 29 мая 2020 г.

(развитие гибкости)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Количество повторений | ФОРМА ОТЧЁТА |
|  | «ЛОДОЧКА»  ( гибкость позвоночника) | 20 | УЧАЩИЕСЯ ВЫПОЛНЯЮТ УПРАЖНЕНИЯ И ПРИСЫЛАЮТ ОТЧЁТ О ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ В ВИДЕ ФОТО, ФОТОКОЛЛАЖА ИЛИ ВИДЕОРОЛИКА  На электронную почту  [pestovarz@mail.ru](mailto:pestovarz@mail.ru)  или в WhatsApp на номер  89097594543 |
|  | «КОРЗИНКА»  ( гибкость позвоночника) | 20 |
|  | СКЛАДКА  (ноги вместе) | 20 |
|  | СКЛАДКА  (ноги врозь) | 20 |
|  | МОСТ  (разновидности) | 10 |
|  | МАХИ НОГАМИ У ОПОРЫ | 20 |
|  | ВЫПАДЫ  ( в стороны и вперёд) | по 20 |
|  | ПРОДОЛЬНЫЕ ШПАГАТЫ  (левая вперёд,правая вперёд) | по 5 мин. |
|  | ПОПЕРЕЧНЫЙ ШПАГАТ | 5 мин. |
|  | НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА В СЕДЕ НА ШПАГАТАХ | 5 мин. |

СУББОТА

16, 23, 30 мая 2020 г.

( для развития скоросто-силовых способностей)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Количество повторений | ФОРМА ОТЧЁТА |
|  | БЕГ 20 МЕТРОВ В ПОЛНУЮ СИЛУ | 5 | УЧАЩИЕСЯ ВЫПОЛНЯЮТ УПРАЖНЕНИЯ И ПРИСЫЛАЮТ ОТЧЁТ О ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ В ВИДЕ ФОТО, ФОТОКОЛЛАЖА ИЛИ ВИДЕОРОЛИКА  На электронную почту  [pestovarz@mail.ru](mailto:pestovarz@mail.ru)  или в WhatsApp на номер  89097594543 |
|  | ПРИСЕДАНИЯ НА 1-Й НОГЕ | 10\*3 |
|  | «ХЛОПУШК» НА ВРЕМЯ | 20 \*3 |
|  | ВЫПРЫЖКА СО СКАМЕЙКИ ИЗ ГЛУБОКОГО СЕДА (с отягощением) | 10\*3 |
|  | ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКАМИ | 10\*3 |
|  | ПРЫЖКИ НА ПРЯМЫХ НОГАХ У СТЕНЫ | 50\*3 |
|  | БЕГ НА 1-Й НОГЕ | 3 дорожки |
|  | УДЕРЖАНИЕ УГОЛКА НА ПОЛУ | 30 сек, \* 3 раза |
|  | ЛОДОЧКА НА ПОЛУ (удержание) | 30 сек, \*3 раза |
|  | СТОЙКИ НА 1-Й РУКЕ У СТЕНЫ | 30 сек, \*3 раза |
|  | РАСТЯЖКА (шпагаты) | 5 минут |

ПОДКАЧКА ДЛЯ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

**ЕЖЕДНЕВНО С 11 мая по 30 МАЯ 2020 Г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Количество повторений | ФОРМА ОТЧЁТА |
|  | ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРКЛАДИНЕ | 10 \*3 | УЧАЩИЕСЯ ВЫПОЛНЯЮТ УПРАЖНЕНИЯ И ПРИСЫЛАЮТ ОТЧЁТ О ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ В ВИДЕ ФОТО, ФОТОКОЛЛАЖА ИЛИ ВИДЕОРОЛИКА  На электронную почту  [pestovarz@mail.ru](mailto:pestovarz@mail.ru)  или в WhatsApp на номер  89097594543 |
|  | ПОДНИМАНИЕ НОГ В ВИСЕ  (на шведской лесенке) | 10\*3 |
|  | ПРЫЖКИ НА КОНЯ | 25\*3 |
|  | ХЛОПУШКА НА СКОРОСТЬ | 25\*3 |
|  | ОТЖИМАНИЯ | 30\*3 |
|  | ПОДНИМАНИЯ НА СТОПЕ | 50\*3 |
|  | ПОДНИМАНИЕ ПЛЕЧ НА ПОЛУ  (с отягощением 10 кг.) | 25\*3 |
|  | ПОДЪЁМ ПЕРЕВОРОТОМ  (в висе на виноградной беседке) | 10\*3 |
|  | ЛОДОЧКА НА ковре  (с отягощением 2 кг.) | 50\*3 |
|  | «НАЕЗДНИКИ» | 5 кругов\*3 |
|  | РАСТЯЖКА (шпагаты) | 5 МИНУТ |