

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества «Павловский»
Пушкинского района Санкт-Петербурга

Материалы по дополнительной
общеобразовательной программе
«Спортивный туризм»
ОФП

Основы физической подготовки

- ▶ Форма одежды спортивная, кроссовки, коврик, стул или табуретка устойчивая
- ▶ Все упражнения выполняются последовательно друг за другом с перерывом в 30 сек.
- ▶ 1-3 год продолжительность 60 сек, 4-5 год 90 сек на упражнение.
- ▶ Упражнения выполняются по порядку.
- ▶ В таблицу вносится количество повторений упражнения или ставиться + если упражнение на статику.
- ▶ После окончания ОФП нужно скинуть фотографию заполненной таблицы текущего дня (по желанию) и заполнить форму.

I. Разминка

Разминка выполняется в течении 10 минут на все группы мышц. Перед началом ОФП все мышцы должны быть разогреты.

II. Упражнения на руки и спину

1. Классические отжимания

Можно отжиматься с колен. Обычные отжимания.

Основные ошибки: руки сгибаются в локтях не до 90 градусов, таз уходит сильно вверх или проваливается вниз



2. Планка на локтях (статика) Классическая планка.

Выполняется стоя на локтях.

Основные ошибки: таз уходит
сильно вверх или
проваливается вниз



3. Отжимания на трицепс

Можно отжиматься с колен. Руки находятся ровно под плечами. В результате отжимания локти уходят назад вдоль туловища.

Основные ошибки: локти сильно уходят в стороны, таз уходит сильно вверх или проваливается вниз



4. Планка на прямых руках (статика)

Отличие от классической планки
только в выпрямленных руках

Основные ошибки: таз уходит
сильно вверх или проваливается
вниз

5. Скалолаз

Исходное положение планка на прямых руках. По очереди ноги сгибаются к грудной клетке.

Основные ошибки: таз уходит сильно вверх или проваливается вниз



6. Планка прямые руки с переходом на локти и обратно.
Исходное положение планка на прямых руках. Дальше одну руку сгибаем и ставим на локоть, затем вторую. После этого одну руку выпрямляем, затем вторую. То есть переходим из планки на прямых руках, в планку на локтях и обратно.
Основные ошибки: таз уходит сильно вверх или проваливается вниз, обе руки опускаются одновременно



7. Обратные отжимания от стула

Левая картинка для тех, кому попроще. Ноги согнуты под углом 90 градусов. Кто сильнее правая картинка, ноги прямые. Важно занять устойчивое положение, чтобы не уронить стул.

Основные ошибки: локти уходят слишком широко



8. Планка с подъемом ноги

Исходное положение планка на прямых руках. По очереди поднимаем ноги до горизонта.

Основные ошибки: таз уходит сильно вверх или проваливается вниз



9. Планка с подъемом руки

Исходное положение планка на прямых руках. По очереди вперед поднимаются прямые руки и ставятся обратно.

Основные ошибки: таз уходит сильно вверх или проваливается вниз

10. Планка с подъемом руки и ноги
Исходное положение планка на
прямых руках. По очереди
поднимается до горизонта левая
рука и правая нога, затем
опускается обратно. После этого
аналогично правая рука и левая
нога.

Основные ошибки: таз уходит
сильно вверх или проваливается
вниз



11. Классические отжимания

Можно отжиматься с колен. Обычные отжимания.

Основные ошибки: руки сгибаются в локтях не до 90 градусов, таз уходит сильно вверх или проваливается вниз

12. Планка с подъемом локтей
Исходное положение планка на
прямых руках. По очереди руки
сгибаются в локтях и
поднимаются вверх за спину.
Основные ошибки: таз уходит
сильно вверх или
проваливается вниз, руки
поднимаются недостаточно
высоко



13. Обратные отжимания от стула

Левая картинка для тех, кому попроще. Ноги согнуты под углом 90 градусов. Кто сильнее правая картинка, ноги прямые. Важно занять устойчивое положение, чтобы не уронить стул.

Основные ошибки: локти уходят слишком широко



14. Планка на локтях (статика)

Классическая планка. Выполняется стоя на локтях.

Основные ошибки: таз уходит сильно вверх или проваливается вниз

III. Растяжка

Выполняем упражнения на
растяжку мышц спины и рук 10
минут.