

**Круговая тренировка в  
домашних условиях.**

Для проведения в домашних условиях занятий по ОФП вам понадобится минимум инвентаря: коврик, скакалка, турник (перекладина), секундомер.



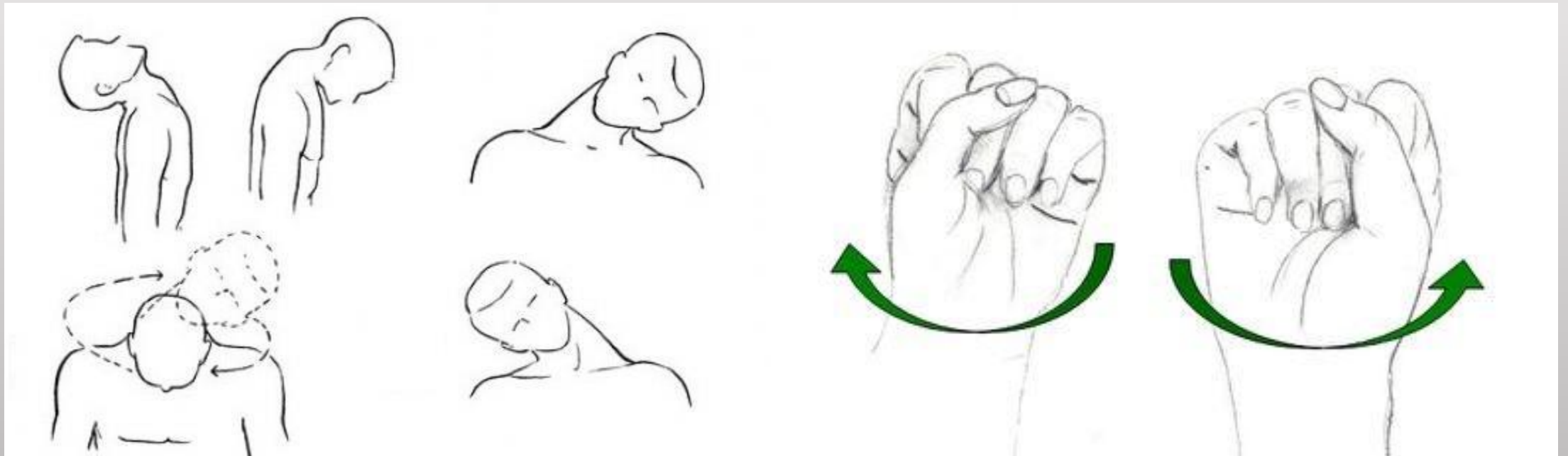
Перед началом выполнения упражнений по ОФП необходимо провести подготовительную часть тренировки (разминку).  
Время на проведение разминки около 15-20 минут.

Начинаем разминку с бега на месте (3 мин), затем, бег на месте высоко поднимая колени (1 мин.), бег на месте с захлестыванием голени назад (1 мин). Прыжки со скакалкой.



# Разминку проводим «сверху-вниз»:

- 1) Голова Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали.
- 2) Кисти Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки., особое внимание следует уделить запястьям, сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз.



### 3) Плечевой пояс

Положите кисти к себе на плечи - сделайте 10 оборотов вперед, назад.

Стандартное положение. Сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. Руки на уровне плеч (параллельно, начинаем вращение рук в разную сторону. Затем меняем направление вращения.

Стандартное положение. Правая рука согнута в локте и поднята вверх. Кистью левой руки давим локоть вниз. Меняем руки.

Стандартное положение. Соединяем руки в замок за спиной. Сначала правая рука опускается сверху согнутая в локте, а левая снизу. Затем делаем наоборот.

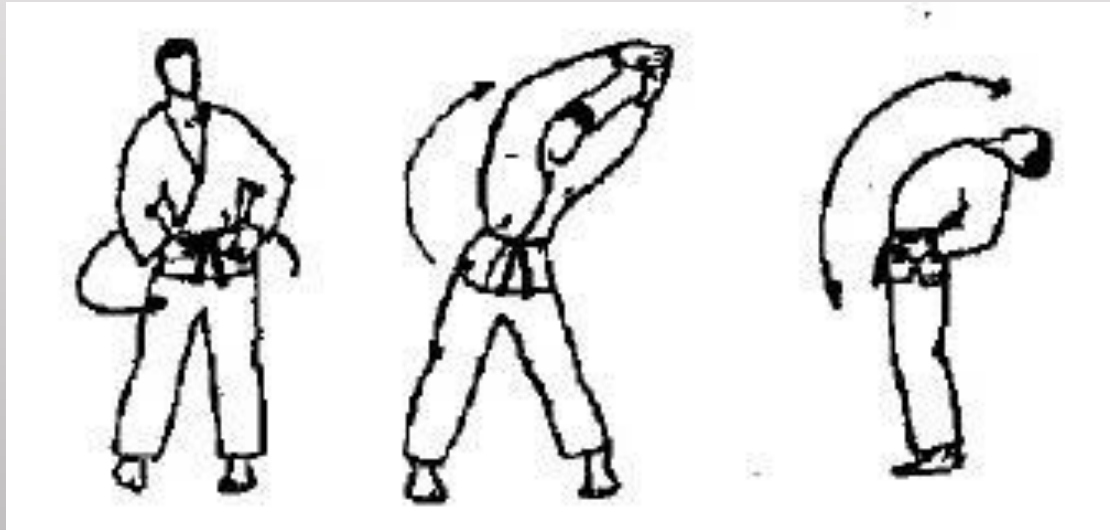


## 4) Туловище

Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. После этого руки идут вслед за наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги.

Руки на поясе. Ноги не двигаются - повороты туловища на больший возможный угол от начального положения влево и вправо.

Круговые движения тазом по часовой и против часовой стрелки. Ноги на ширине плеч. Достаем правой рукой. Прогибаясь, назад правой пятки, затем левой рукой - левой пятки. Выполняем 8-10 раз.



## 5) Ноги

- Ноги шире плеч. Наклонитесь вперед и достаньте обеими руками пола (пока насколько возможно, старайтесь положить обе ладони на пол без всякого напряжения)
- Ноги вместе. Наклоните голову к коленям , затем зафиксируйте данную позицию на 5-10 секунд.
- Сядьте на пол. Ноги вместе. Сделайте выше сказанные движения только уже из такого положения.
- Встаньте ровно. Ноги вместе. Сделайте маховые движения поочередно левой и правой ногами вперед. Также сделайте маховые движения вправо и влево, из положения, стоя на месте.
- Сядьте на корточки. Отведите правую ногу вправо. Медленно передвиньте ваш центр тяжести на нее, передвижение параллельно полу. Потом передвиньтесь на левую ногу.
- Ноги вместе. Немного присядьте. Вращение колен по часовой стрелке, потом против часовой.

## 6) Стопы

- Стоя на одной ноге вращайте стопу в одну сторону, а затем в другую. Поменяйте ноги.
- Опора – любая стенка. Поставьте на нее руки. Отведите ноги назад. Переминайтесь со стопы на стопу (медленно и потом немного быстрее). Походите на внутренней стороне стопы и на внешней.
- Расслабьте ноги, встряхните ими.



Круговая тренировка – это форма организации занятий, которые основываются на серийном повторении упражнений, подобранных и объединённых в комплексе. Время выполнения каждого упражнения - 1 минута, перерыв между упражнениями 10-15 сек. Каждый комплекс повторяется не менее 3-х раз с перерывом между кругами - 30 сек.



# Комплекс 1.

1. Отжимание от пола широким хватом.

Ладони на расстоянии большем, чем ширина плеч, развернуты немного наружу (от себя) для более комфортного и устойчивого положения.

2. Планка на прямых руках. Кисти рук строго под плечами, старайтесь не сгибать ноги в коленях, спина прямая.

Направьте взгляд вперед и следите, чтобы голова не опускалась вниз. Максимально напрягите мышцы пресса, чтобы получить больше пользы от упражнения планка.

3. Подтягивание (классическое) или негативные, с блоками;
4. Выпады со сменой ног в прыжке;
5. Упражнение Гиперэкстензия. Расположитесь лицом вниз на высокой скамье, зацепив за какую-нибудь опору ноги. Положите ладони на затылок или сложите руки на груди. Плавно наклоните тело вперёд насколько это позволяет тренажёр. Движение должно происходить исключительно в тазобедренных суставах. Спину удерживайте прямой. Опустившись, сразу же начните плавно подниматься. Задержитесь в поднятом положении на секунду, затем снова плавно опуститесь.

## Комплекс 2.

1. Отжимание от пола узким хватом. Ладони расположены на расстоянии меньшем, чем ширина плеч, они должны почти касаться друг друга.
2. Планка на локтях. При выполнении упражнения следите за тем, чтобы спина была прямая. Поясница не должна прогибаться, бедра не должны подниматься вверх, взгляд направьте в пол.
3. Вис на перекладине;
4. Упражнение Гиперэкстензия с руками расположенными за головой.
5. Упражнение со скакалкой на двух ногах.

# Комплекс 3.

1. Боковая планка. Корпус образует прямую линию, ноги стоят одна на другой. Максимально напрягите мышцы пресса, свободную руку направьте вверх, ладонь раскройте. Следите, чтобы бедра не провисали вниз.
2. Пистолетики по 5 раз на ногу, затем смена;
3. Подъем таза лежа (так называемый «ягодичный мостик»). Выполняется лежа на спине (ноги согнуты в коленях на 90 градусов), руки вытянуты вдоль туловища, ладони вниз. При подъеме делаем задержку на 1-2 сек в верхней точке;
4. Подъем коленей у груди на турнике;
5. Приседания на двух ногах - 20-30 раз за 1 минуту;

## Комплекс 4.

1. Планка с поднятой ногой или рукой. Исходное положение — классическая планка. Оторвите от пола руку или ногу, стараясь при этом удерживать равновесие. Следите, чтобы ноги, плечи и тазобедренные суставы составляли одну линию.
2. Классический пресс (как на ГТО);
3. Выпрыгивания из положения сидя;
4. Упражнение «Стульчик у стены». Необходимо присесть и прижаться спиной к стене так, чтобы вся её поверхность прилегала к плоскости. Верхняя часть ног должна находиться параллельно полу. Руки должны располагаться параллельно корпусу.
5. Прыжки на скакалке

**Спасибо за внимание!**