Комплекс ОФП

Понедельник 13.12.2021 г.

1. Вводно-подготовительная часть

- **РАЗМИНКА (8-10 мин.)**

Разминку выполняем самостоятельно. Вспоминаем упражнения которые выполняли в зале на очных и на дистанционных занятиях. Особое внимание уделяем суставам, мышцам рук, туловища и ног. Не спешим, стараемся выполнять упражнения качественно и по максимальной амплитуде.

2. Комплекс ОФП – Основная часть

БЛОК - I

- Отжимания – 45 повторений (разбиваем на подходы и набираем необходимое кол-во повторений упражнения. Девушки делают – 30 повторений, ребята из АФК – 20 отжиманий);
- Планка – 3*60 сек. (3 подхода по 60 сек, девушки выполняют – 3*40 сек., ребята из АФК – 3*30 сек.);
- Отжимания упор руки сзади – 30 повторений (от стула, дивана, скамьи, у кого что имеется. Девушки – 20, ребята из АФК – 15 повторений).

2. Комплекс ОФП – Основная часть

БЛОК - II

- Приседания – 50 повторений (разбиваем на подходы и набираем необходимое кол-во повторений упражнения. Девушки – 40, ребята из АФК – 30 приседаний);

- Приседания + Выпрыгивания – 30 повторений (после приседания выполняем небольшое выпрыгивание вверх. Девушки – 20, ребята из АФК – 10 повторений);

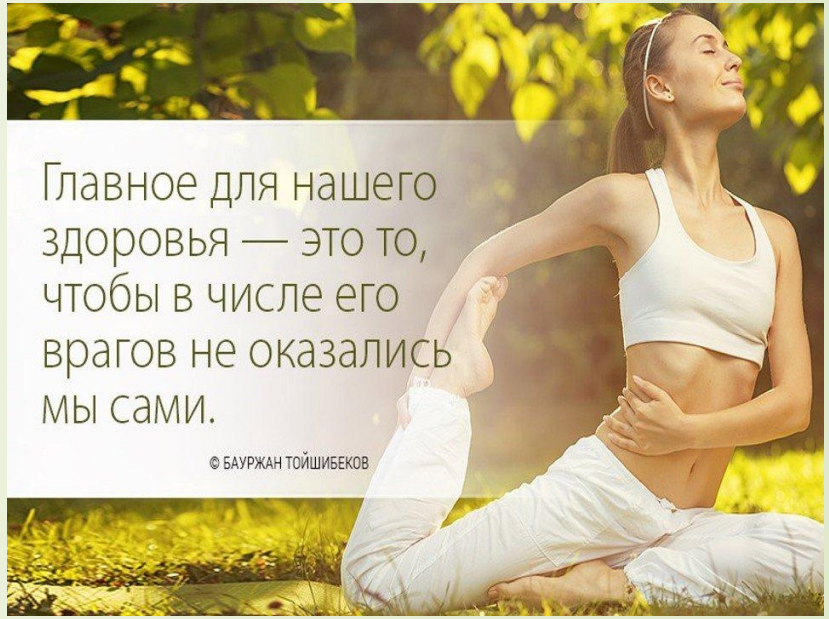
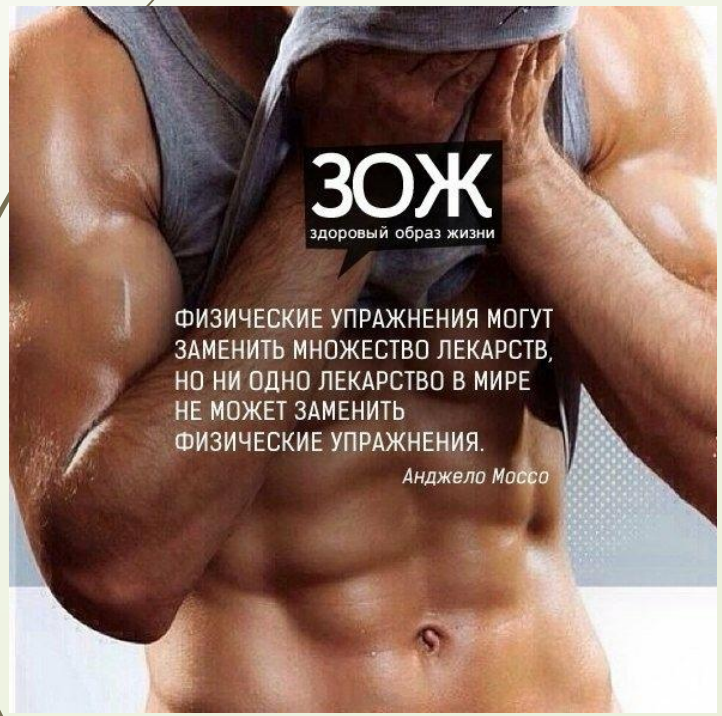
- Прыжки «Звездочка» – 60 повторений (девушки – 50 повторений, ребята из АФК – 20 повторений).

2. Комплекс ОФП – Основная часть

БЛОК - III

- Сгибания/разгибания туловища – «Пресс» – 50 повторений (разбиваем на подходы и набираем необходимое кол-во повторений упражнения. Девушки – 40, ребята из АФК – 30 повторений);
- «Велосипед» – 60 повторений (считаем количество движений каждой ноги. Девушки – 50, ребята из АФК – 40 повторений);
- «Скалолаз» – 60 повторений (считаем количество движений каждой ноги. Девушки – 50, ребята из АФК – 30 повторений).

Растяжка – Заключительная часть

Все упражнения делаем аккуратно, без резких рывковых движений. В меру сил и возможностей. В каждом положении – каждое упражнение – выполняем в течении 20-30 сек.

Всем хорошего дня, самочувствия и спасибо за занятие!