

комплекс ОФП (общая физическая подготовка).

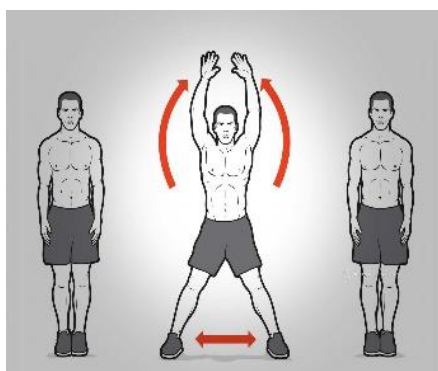
Для 9-11 классов

**НЕ ЗАБЫВАЕМ О ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И САМОКОНТРОЛЕ!
ОТДЫХ МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ 20-30 СЕКУНД ОБЯЗАТЕЛЕН!
ДОЗИРОВКУ МОЖНО ПОДБИРАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО ПО САМОЧУВСТВИЮ!**

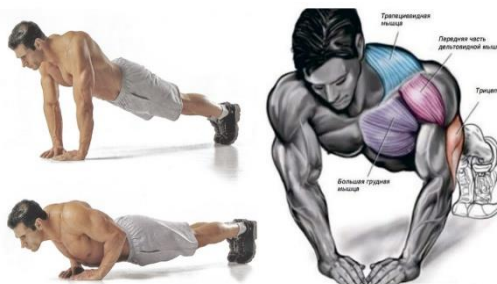
1. «Перекаты» с пяток на носки – 30 - 40 раз в среднем темпе;



2. «Пружинистые» прыжки на месте на носках в среднем темпе, слегка сгибая колени, отталкиваясь двумя ногами одновременно (держим осанку; руки на поясе или согнуты в локтях) – от одной до двух минут (по самочувствию);
3. Прыжки ноги вместе - ноги врозь с хлопком над головой – 2 – 3 серии по 30 секунд;



4. Разминка (любые упражнения по выбору на все суставы и на все группы мышц) – 4 минуты;
5. Отжимания с узкой или средней постановкой рук (девочки с колен) – 2-3 серии по 8 – 10 раз;



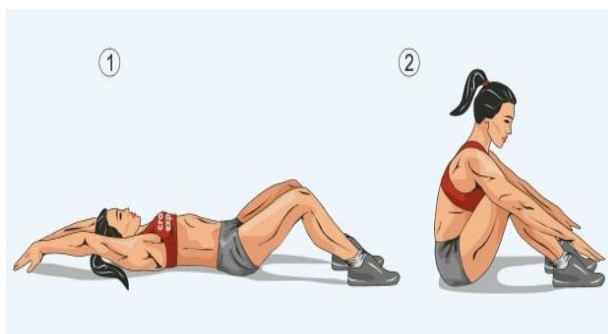
6. Отжимания с широкой постановкой рук (девочки с колен) – 2-3 серии по 8 – 10 раз;



7. Обратные отжимания – 2-3 серии по 8-12 раз;



8. Поднимание туловища – 2 серии по 20 – 30 раз;



9. Скручивания на пресс – 2 серии (сета) по 20 – 30 раз;



10. Подъём таза из положения сед, упор сзади, согнув ноги – 2 серии по 20 – 30 раз;



11. Поднимание рук и ног лёжа на животе – 2 серии по 10 – 20 раз;



12. Приседания – 2 серии по 15 - 20 раз;



13. Приседания в широкой стойке – 2 серии по 15 – 20 раз;



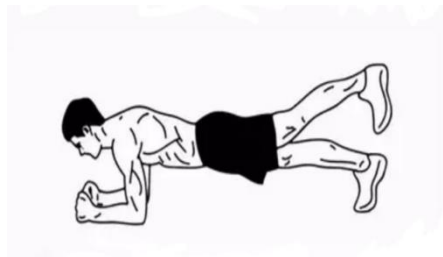
14.Приседания в выпаде - 2 серии по 10 - 15 раз на каждую ногу;



15.Высокая планка – 20-30 секунд;



16.Низкая планка с вытянутой вверх прямой ногой – 5 - 10 секунд на каждую ногу с отдыхом 5 секунд;



17.Низкая планка с вытянутой рукой вперёд – 5 - 10 секунд на каждую руку с отдыхом 5 секунд;



18. Обратная планка – 10 секунд;



19. Высокая боковая планка – 5 - 10 секунд на каждую сторону;



20. Низкая боковая планка – 5 - 10 секунд на каждую сторону;



21. Стойка на носках руки вверх – 20 – 30 секунд



22. Упражнения на гибкость (растяжка) – 2-3 минуты

Любые упражнения по выбору и обязательно наклон туловища вперёд из положения сидя – 2 серии по 20 раз, выполнять медленно и плавно

