

Комплекс кругового ОФП

Содержание	Дозировка	МУ
<p>1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола</p>	30 сек.	Руки выпрямляем полностью, смотрим вперед.
<p>2. И.П. – упор лёжа на спине Сгибание и разгибание туловища</p>	30 сек.	Лопатками касаемся пола, локтями касаемся коленей.
<p>3. И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели). На раз – гантели вверх; На два – и.п.;</p>	30 сек.	Руки полностью выпрямляем, спина прямая подбородок поднят.
<p>На три – гантели в стороны; На четыре – и.п.</p>		
<p>4. И.П. – основная стойка, в руках гантели. На раз – приседание, гантели вперед; На два – и.п.</p>	30 сек.	Пятки от пола не отрываем, подбородок поднят.
<p>5. И.П. – о.ст., руки на поясе. На раз – наклон вперед, кулаками (ладонями) касаемся пола; На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.</p>	30 сек.	При наклоне вперед ноги в коленях не сгибаем, при наклоне назад голову запрокидываем назад.
<p>6. И.П. – упор, сидя сзади. Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами букву О.</p>		Носочки тянем вперед.
<p>7. И.П. – стойка, ноги шире плеч, в руках гантели («перекаты»). На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, гантели вперед. На два – и.п.;</p>	30 сек.	
<p>На три – сесть на левую ногу, гантели вперед. На четыре – и.п.</p>	30 сек.	Спина прямая, угол должен составлять 90 градусов.
<p>8. И.П. – упор присев. На раз – упор лёжа. На два - Упор присев.</p>	30 сек.	
<p>9. Обруч</p>	30 сек.	Внимательно следить за обручем
<p>10. Планка стоя на прямых руках.</p>	30 сек.	Спина прямая.

Комплекс фронтального ОФП

Содержание	Дозировка	МУ
<p>1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола</p>	30 раз.	Руки выпрямляем полностью, смотрим вперед.
<p>2. И.П. – упор лёжа на спине Сгибание и разгибание туловища</p>	30 раз.	Лопатками касаемся пола, локтями касаемся коленей.
<p>3. И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели). На раз – гантели вверх; На два – и.п.;</p>	30 раз.	Руки полностью выпрямляем, спина прямая подбородок поднят.
<p>На три – гантели в стороны; На четыре – и.п.</p>		
<p>4. И.П. – основная стойка, в руках гантели. На раз – приседание, гантели вперед; На два – и.п.</p>	30 раз.	Пятки от пола не отрываем, подбородок поднят.
<p>5. И.П. – о.ст., руки на поясе. На раз – наклон вперед, кулаками (ладонями) касаемся пола; На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.</p>	30 раз.	При наклоне вперед ноги в коленях не сгибаем, при наклоне назад голову запрокидываем назад.
<p>6. И.П. – упор, сидя сзади. Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами букву О.</p>		Носочки тянем вперед.
<p>7. И.П. – стойка, ноги шире плеч, в руках гантели («перекаты»). На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, гантели вперед. На два – и.п.;</p>	30 раз.	
<p>На три – сесть на левую ногу, гантели вперед. На четыре – и.п.</p>	30 раз.	Спина прямая, угол должен составлять 90 градусов.
<p>8. И.П. – упор присев. На раз – упор лёжа. На два - Упор присев.</p>	30 раз.	
9. Обруч	30 раз.	Внимательно следить за обручем
10. Планка стоя на прямых руках.	30 раз.	Спина прямая.

Комплекс группового ОФП

Содержание	Дозировка	МУ
<p>1. И.П. – упор лёжа на спине Сгибание и разгибание туловища</p> <p>2. И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели). На раз – гантели вверх; На два – и.п.; На три – гантели в стороны; На четыре – и.п.</p> <p>3. И.П. – основная стойка, в руках гантели. На раз – приседание, гантели вперёд; На два – и.п.</p> <p>4. И.П. – о.ст., руки на поясе. На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола; На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.</p> <p>5. И.П. – упор, сидя сзади. Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами букву О.</p> <p>6. И.П. – стойка, ноги шире плеч, в руках гантели («перекаты»). На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, гантели вперед. На два – и.п.; На три – сесть на левую ногу, гантели вперед. На четыре – и.п.</p> <p>7. И.П. – упор присев. На раз – упор лёжа. На два – Упор присев.</p> <p>8. Планка стоя на прямых руках.</p>	<p>30 раз.</p>	<p>Лопатками касаемся пола, локтями касаемся коленей.</p> <p>Руки полностью выпрямляем, спина прямая подбородок поднят.</p> <p>Пятки от пола не отрываем, подбородок поднят.</p> <p>При наклоне вперед ноги в коленях не сгибаем, при наклоне назад голову запрокидываем назад.</p> <p>Носочки тянем вперед.</p> <p>Спина прямая, угол должен составлять 90 градусов.</p> <p>Спина прямая.</p>