

**План дистанционной тренировки (ОФП). 1 часть. "БАЗОВАЯ СТАТИЧЕСКАЯ РАЗМИНКА".  
САМОПОДГОТОВКА.**

Стойка-ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки и закрывают голову на уровне переносицы. Все элементы повторяются по 20 раз в каждую сторону.

1. Подъем с пяток на носки.
  2. Стоя на одной ноге, вторую вытянуть вперед и вращать голеностоп. Сменить опорную ногу.
  3. Стоя на правой ноге, левая нога поднята согнутой в колене. Вращение поднятой ноги по 20 в каждую сторону. Сменить опорную ногу и проделать то-же.
  4. Ноги на ширине плеч. Туловище согнуто в пояснице, ладони уперты в колени. Круговые вращения коленей. По 20 внутрь/наружу.
  5. Стоя на одной ноге, круговые вращательные движения тазобедренного сустава. По 20 внутрь / наружу. Смена опорной ноги.
  6. Сесть на правую ногу, левую максимально вытянуть в сторону и полностью разогнуть колено. Плавно делать перекаты с одной опорной ноги на другую. При этом сохранять равновесие и не опираться руками об пол.
  7. Стоя в высокой стойке круговые вращения тазобедренного сустава. По 20 в каждую сторону. Без прогиба туловища.
  8. То-же самое с прогибом туловища. Кисти сжаты в кулаки и находятся у лица.
  9. Высокая стойка. Руки закрывают голову. Быстрые короткие повороты влево /вправо.
  10. Та-же стойка. Руки вытянуть максимально в стороны на уровне плеч. И мощные вращения влево / вправо.
  11. Та-же стойка, но туловище наклонено вперед на 90°. Руки так-же в стороны. Повороты туловища влево / вправо.
  12. Высокая стойка. Вращение прямых рук. Кисти в кулаках. По 20 вперед /назад.
  13. Высокая стойка. Руки вытянуты прямо перед собой. Вращение предплечий внутрь /наружу по 20 раз.
  14. Высокая стойка. Руки опущены вдоль туловища. Вращение плеч. Вперед /назад. По 20 раз.
  15. Высокая стойка. Вращение головы влево / вправо по 20 раз.
  16. Повороты головы влево / вправо -до упора.
  17. Высокая стойка. Подъем головы вверх / вниз-до упора.
- ВНИМАНИЕ! ЭТО БАЗОВАЯ СТАТИЧЕСКАЯ РАЗМИНКА.**

**ВНИМАНИЕ! КРОМЕ БАЗОВОЙ РАЗМИНКИ НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

1. Сгибание рук в упоре лежа стоя на кулаках. Количество суммируется из нескольких подходов. Для начальной группы-60 повторений.  
Для младшей-120.  
Для средней -200.  
Для старшей-300.
  2. Сгибание туловища из положения лежа ( в сумме)  
Начальная-60.  
Младшая-90.  
Средняя-120.  
Старшая-180.
  3. Выход в стойку из положения лежа-прогибом спины. (В сумме)  
Начальная-не исполняют.  
Младшая-10 раз.  
Средняя-20 раз.  
Старшая-30 раз.
  4. Упор на шею в партере.  
Начальная-3×1" ( с отдыхом 1" между подходами)  
Младшая- так-же как начальная.  
Средняя-6×1" ( отдых 1").  
Старшая-4×2" (отдых как у всех).
  5. Качание в упоре на шею в стойке "мост"- у всех групп схема исполнения;  
Начальная-3×1" ( с отдыхом 1" между подходами)  
Младшая- так-же как начальная.  
Средняя-6×1" ( отдых 1").  
Старшая-4×2" (отдых как у всех).
- Подтягивание на перекладине (в сумме подходов) средним хватом ( у кого в доме перекладина в наличии)  
Начальная-10-12 повторов.  
Младшая-15-18 повторов.  
Средняя-20 повторов.  
Старшая-40 повторов.