

**Программа (примерная) по ОФП
для обучающихся 14 - 16 лет
в условиях летних лагерных тренировочных сборов**

Цель: повышение общей физической подготовленности обучающихся в условиях летних лагерных сборов (программа рассчитана на 20 дней).

1 день:

1. Бег - 4 круга по 200 метров
2. Общие развивающие упражнения (далее – ОРУ) на месте –
растяжка
3. Специальные беговые упражнения (далее - СБУ)
 - Высокое поднятие бедра 3 раза по 50 м
 - Захлест голени 3 раза по 50 м
 - Проходы 3 раза по 50 м
4. Ускорения 6 раз по 60 м по прямой
5. Бег «Олень» 6 раз по 60 м по прямой
6. Разножка на месте со сменой ног 5 серий по 20 раз
7. Прыжки в глубину; с подскоком 2 x 40 раз
8. Прыжки на месте на 2-х ногах 3 минуты

2 день:

1. Кросс 15 минут
2. Разминка 10 минут
3. СБУ:
 - в\бедро 3 x 50 м
 - проходы 3 x 50 м
 - захлест 3 x 50 м
4. Бег в горку или по лестнице 20 м x 8 серий
5. Бег «Олень» в горку или по лестнице 20 м x 4 серии
6. Приставные прыжки в горку или по лестнице 20 м x 4 серии
7. Прыжки на месте на 2-х ногах 3 минуты

3 день:

1. Кросс 15 минут
2. Растяжка 15 минут
3. С.Б.У.:
 - в\бедро 3 x 50 м
 - проходы 3 x 50 м
 - захлест 3 x 50 м
4. Ускорения в горку в 2-х 10 раз x 20 м
5. «Лягушка» из полу приседа в горку 3 x 20 м
6. Прыжки на 2-х ногах 3 минуты

4 день: ВЫХОДНОЙ

5 день:

1. Кросс 15 минут
2. Разминка 15 минут
3. СБУ:
 - в\бедро 3 x 50 м
 - проходы 3 x 50 м
 - захлест 3 x 50 м
4. Ускорения по прямой 8 раз x 30 м
5. Бег «Олень» по прямой 6 раз x 50 м
6. Спрыгивание и запрыгивание (h = 40 см) 15 раз x 5 серий
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз x 5 серий
8. Прыжки на 2-х ногах (скакалка) 3 минуты

6 день:

1. Кросс 15 минут
2. Разминка 15 минут
3. СБУ:
 - в\бедро 3 x 50 м
 - проходы 3 x 50 м
 - захлест 3 x 50 м
4. Ускорения в горку 6 раз x 50 м
5. «Лягушка» в горку 6 раз x 20 м
6. Разножка на месте 20 раз x 5 серий
7. Прыжки на 2-х ногах (скакалка) 4 минуты

7 день:

1. Кросс 15 минут
2. Разминка 15 минут
3. СБУ:
 - в\бедро 3 x 30 м
 - проходы 3 x 30 м
 - захлест 3 x 30 м
4. Бег в горку 6 раз x 20 м
5. Бег «Олень» в горку 4 раза x 20 м
6. Прыжки с ноги на ногу в горку 4 раза x 20 м
7. «Лягушка» в горку 4 раза x 20 м
8. Прыжки на 2-х ногах (скакалка) 4 минуты

8 день: ВЫХОДНОЙ

9 день:

1. Кросс 15 минут
2. Разминка 15 минут

3. С.Б.У.:

- в\бедро 3 х 30 м
- проходы 3 х 30 м
- захлест 3 х 30 м

4. Ускорения по прямой

6 раз х 50 м

5. Бег «Олень» по прямой

6 раз х 50 м

6. Разножка на месте

30 раз х 6 серий

7. Прыжки на 2-х ногах (скакалка)

4 минуты

10 день:

1. Разминка 15 минут

2. СБУ:

- в\бедро 3 х 30 м
- проходы 3 х 30 м
- захлест 3 х 30 м

3. Ускорения по прямой

8 раз х 50 м

4. Разножка на месте

20 раз х 5 серий

5. Тройной с места

10 раз х 2 серии

6. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

10 раз х 5 серий

7. Прыжки на 2-х ногах (скакалка)

4 минуты

11 день:

1. Кросс 20 минут

2. Разминка 15 минут

3. СБУ:

- в\бедро 5 х 30 м
- проходы 5 х 30 м
- захлест 5 х 30 м

4. «Лягушка» в горку

5 раз х 20 м

5. Ускорения в горку

8 раз х 20 м

6. Прыжки приставным

4 раза х 20 м

7. «Пистолет» приседания

10 раз х 5 серий на каждой ноге

12 день: ВЫХОДНОЙ

13 день:

1. Кросс 15 минут

2. Разминка 15 минут

3. СБУ:

- в\бедро 3 х 30 м
- проходы 3 х 30 м
- захлест 3 х 30 м

4. Челночный бег

10 серий х 15 м х 3 раза

5. Спрыгивание + запрыгивание (тумба)

5 серий х 20 раз

6. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

5 серий х 10 раз

7. Прыжки на 2-х ногах (скакалка)

4 минуты

14 день:

- | | | |
|---|----------|------------------|
| 1. Кросс | 15 минут | |
| 2. Разминка | 15 минут | |
| 3. СБУ: | | |
| • в\бедро | 3 x 30 м | |
| • проходы | 3 x 30 м | |
| • захлест | 3 x 30 м | |
| 4. Ускорения в горку | | 10 раз x 20 м |
| 5. Бег «Олень» в горку | | 5 раз x 20 м |
| 6. Прыжки на одной ноге в горку 2+2 | | 4 раза x 15 м |
| 7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | 5 серий x 10 раз |
| 8. Прыжки на 2-х ногах (скакалка) | | 4 минуты |

15 день:

- | | |
|-------------|----------|
| 1. Растяжка | 15 минут |
| 2. Футбол | 45 минут |

16 день: ВЫХОДНОЙ

- | | |
|--|----------|
| 1. Растяжка | 15 минут |
| 2. Плавание, восстановительные мероприятия | |

17 день:

- | | |
|-------------|----------|
| 1. Растяжка | 15 минут |
| 2. Лапта | 40 минут |

18 день:

- | | |
|--|--|
| 1. Растяжка -15 минут | |
| 2. Плавание, восстановительные мероприятия | |

19 день: ВЫХОДНОЙ

20 день:

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. Растяжка -15 минут | |
| 2. Контрольные нормативы по ОФП | |

Примечание: в рамках реализации программы необходимо учитывать индивидуальный подход к обучающимся.