

Общая физическая подготовка

Общая Физическая Подготовка

- Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, координации, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.



Цель и польза ОФП

- Цель ОФП - подготовка и создание необходимой спортивной базы, которая позволит в будущем, развиваться в любом из спортивных направлений, а так же обеспечит ребенку здоровое детство без травм и переломов, которые случаются у ослабленных и физически неразвитых детей.
 - **Польза ОФП**
Прекрасный инструмент для укрепления здоровья. При регулярных занятиях ОФП увеличиваются сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет, укрепляется дыхательная и сердечно сосудистая система организма.
-



Основные физические качества, развиваемые посредством ОФП:



- ▣ **Сила**
- ▣ **Быстрота**
- ▣ **Выносливость**
- ▣ **Ловкость**
- ▣ **Способность к расслаблению**
- ▣ **Способность сохранять равновесие**
- ▣ **Пространственная точность движений**
- ▣ **Гибкость**



Круговая тренировка

- Круговая тренировка — это комплекс из 4-8 функциональных упражнений, выполняемых в несколько циклов. Подобная тренировка длится 15-20 минут и включает от 3 до 5 циклов. При этом перерыв делается лишь между блоками («кругами»), тогда как сами упражнения программы следуют одно за другим, без отдыха.



Из каких упражнений может состоять **тренировка дома**?

- Для верхней части тела: отжимания (в том числе обратные), планка (статичная или динамичная), жим гантелей, скручивания
 - Для нижней части тела: прыжки из приседа, приседания, выпады
 - Для всего тела: берпи, боковые подъемы, ножницы для пресса, супермен или «лодочка», прыжки со скакалкой
 - Кардио: челночные спринты, скакалка, бег на лестнице, бег с высоким подниманием бедра
-



Станции круговой тренировки

- Приседания. Выполнять 40 секунд, отдыхать 20.



-
- **Отжимания.** Выполнять 40 секунд, отдыхать 20.



□ Джампинг-Джек. Выполнять 40 секунд, отдыхать 20.



□ Выпады. Выполнять 40 секунд, отдыхать 20.



-
- Планка. Выполнять 40 секунд, отдыхать 20.



□ Боковые подъемы. Выполнять 40 секунд, отдыхать 20.

