

Подготовил: Чигров Илья

# ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ЗАНЯТИЯХ

# 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.

# Основные физические качества, которые развивает ОФП:

- ✓ **Выносливость**
- ✓ **Ловкость**
- ✓ **Быстрота**
- ✓ **Сила**
- ✓ **Гибкость**
- ✓ **Способность сохранять равновесие**
- ✓ **Пространственная точность движений**

# Круговые тренировки

Круговая тренировка – это выполнение нескольких циклов по 5-15 физических упражнений (как силовых, так и кардио), следующих одно за другим с минимальным (5-20 секунд) отдыхом. Суммарно за тренировку выполняется от 3 до 10 блоков упражнений, а перерыв в 1-3 минуты делается исключительно между циклами. Для поддержания нужного темпа вы будете выполнять большее число повторений с меньшим весом (если сравнивать с типичной силовой тренировкой).

Классическая модель круговой тренировки – это упражнения на основные мышечные группы плюс аэробные упражнения. Подобная комбинация анаэробных упражнений (силовых) с аэробными упражнениями приводит к достаточно сильной нагрузке на сердце, так что будьте внимательны и бережны к себе.

Преимущество круговых тренировок – вариативность. Вы можете чередовать кардио и силовые нагрузки или делать такие упражнения, в которых сочетается и кардио, и силовая нагрузка одновременно. Разнообразие в тренировочном процессе поможет вам лучше узнать возможности своего тела и добавит новых эмоций.

# Чем полезны круговые тренировки

## *Экономят время*

За счёт короткого отдыха вы успеваете сделать больше за меньшее время. Например, если ваша тренировка состоит из 5 силовых упражнений по 3 подхода каждое, вы потратите на неё около 43 минут и 28 из них будете отдыхать между подходами. Сократив отдых до 30 секунд в круговой тренировке, вы управитесь со всеми упражнениями за 22 минуты.

## *Помогают худеть*

Высокий пульс на протяжении всей тренировки помогает быстро снизить количество жира и увеличить мышечную массу.



## Скручивания

Выполнять 40 секунд, после чего 20 секунд отдыхать.



## Выпады

Выполнять 40 секунд, после чего 20 секунд отдыхать.



## Альпинист

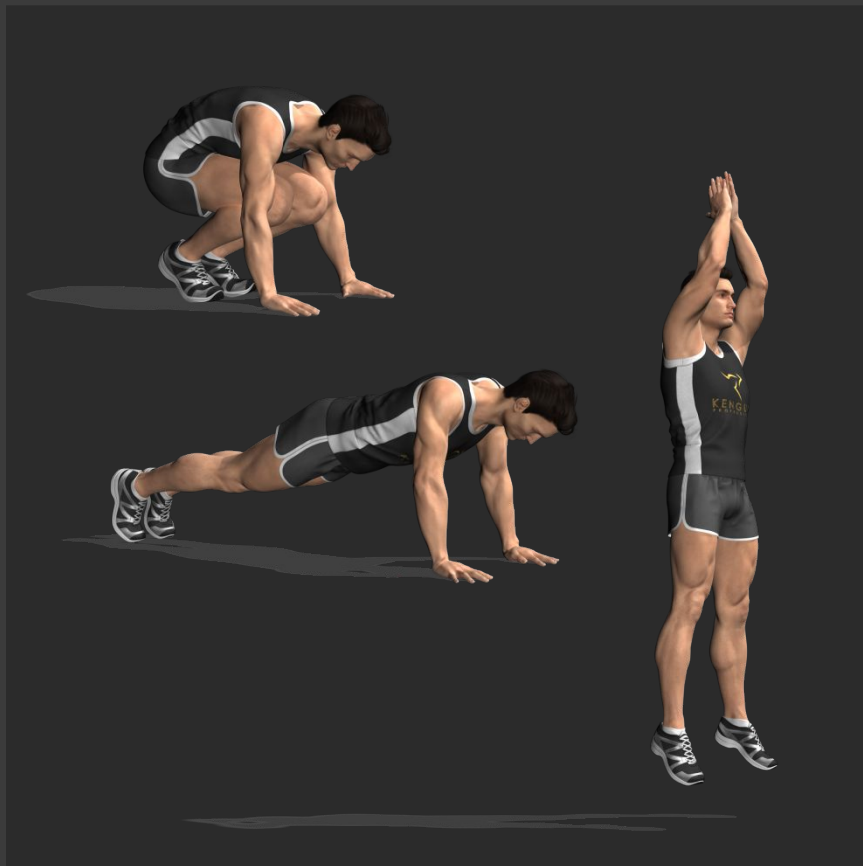
Выполнять 40 секунд, после чего 20 секунд отдыхать.





## Планка

Выполнять 40 секунд, после чего 20 секунд отдыхать.



# Берпи

Выполнять 40 секунд, после чего 20 секунд отдыхать.



## Отжимания

Выполнять 40 секунд, после чего 20 секунд отдыхать.



## Велосипед

Выполнять 40 секунд, после чего 20 секунд отдыхать.



## Подъем ног лежа

Выполнять 40 секунд, после чего 20 секунд отдыхать.