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.

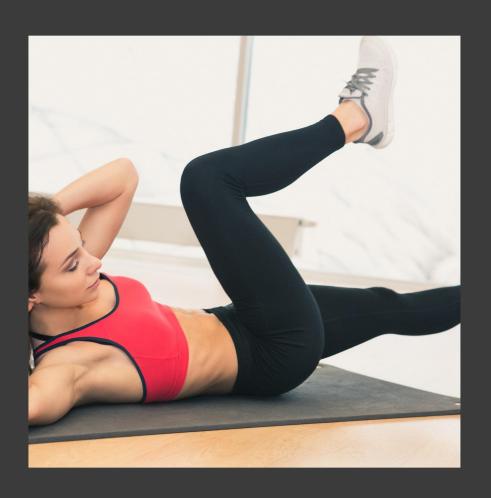
Чем полезны круговые тренировки

Экономят время

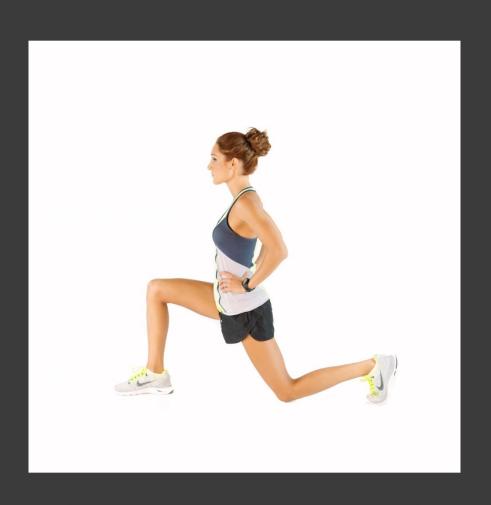
За счёт короткого отдыха вы успеваете сделать больше за меньшее время. Например, если ваша тренировка состоит из 5 силовых упражнений по 3 подхода каждое, вы потратите на неё около 43 минут и 28 из них будете отдыхать между подходами. Сократив отдых до 30 секунд в круговой тренировке, вы управитесь со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

Помогают худеть

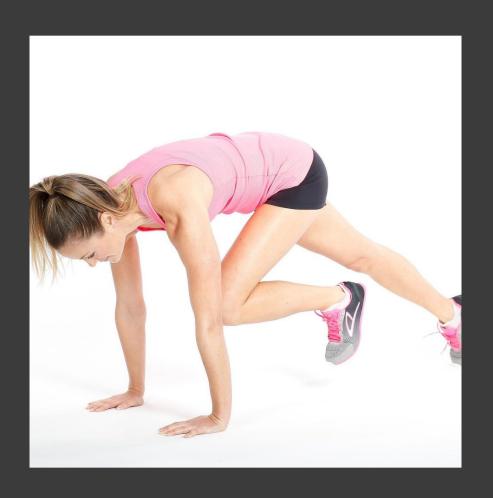
Высокий пульс на протяжении всей тренировки помогает быстро снизить количество жира и увеличить мышечную массу.



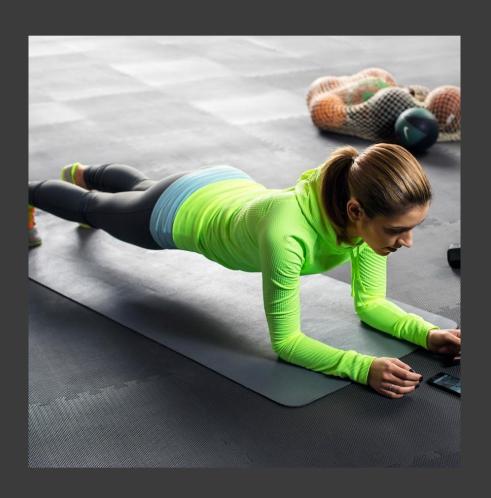
Скручивания



Выпады



Альпинист



Планка



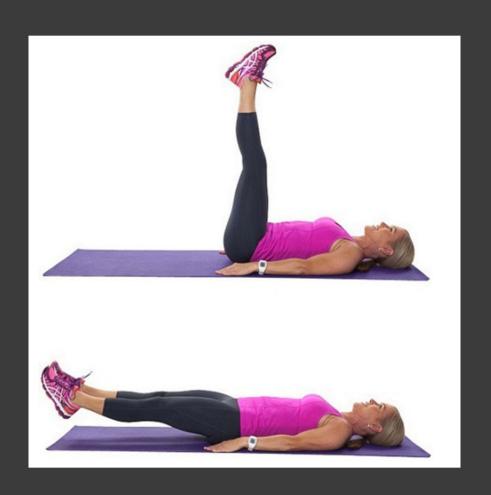
Берпи



Отжимания



Велосипед



Подъем ног лежа