

Дистанционное обучение по  
дисциплине: «Элективные курсы по  
физической культуре и спорту»

Направление: ОФП

Преподаватель: Дмитриев В.А.

# *Комплекс упражнений для специализации ОФП*

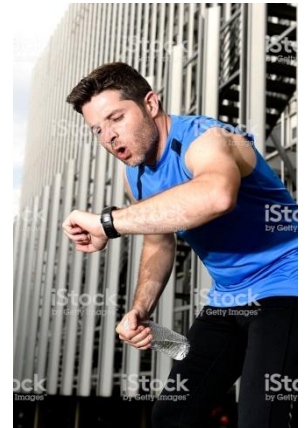
## «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»



Примечание: На занятии необходимо уметь показать, выполнить и объяснить все, относительно данных упражнений.

# Учебно-тренировочное занятие

- \* Тренировочное занятие начинается после 10 минутной разминки.
- \* Каждое упражнение выполняется на протяжении 40 секунд, оставшиеся 20 секунд отводятся на отдых. Один круг – включает в себя все упражнения по очереди. Общее число кругов должно равняться 5. Пауз отдыха между кругами нет.



# Упражнения

- \* Hot feet;
- \* Отжимание с прыжком к рукам;
- \* Выпад накрест с подъёмом колена;
- \* «Супермен» с тягой.



# Техника выполнения упражнений

## \* Hot feet

Идеально подходит к втягивающему режиму, но далее интенсивность нарастает, что соответственно усложняет выполнение. Руки держать перед собой.



# Отжимание с прыжком к рукам

- \* Отжимание выполнять в полном диапазоне - до касания грудью пола, следить за тем, чтобы локти смотрели назад, а не уходили в стороны. Во время прыжка к рукам наблюдать за тем, чтобы не было провала в поясничном отделе. Резкая раскачка перед прыжком может создать компрессию в пояснице и обернуться болью. Для тех, кто не умеет отжиматься, можно выполнять данное упражнение простым прыжком к рукам и обратно в упор лежа.



# Выпады на крест с подъёмом колен

- \* Во время выпада следить за спиной, она должна оставаться прямой, обязательное касание коленом пола за опорной ногой. Не нужно переусердствовать с подъёмом колена: движение в том диапазоне, на который способны. Слишком резкое движение может повредить мышцы на внутренней поверхности бедра.



# «Супермен» с тягой

- \* Данное упражнение чем-то схоже с тягой вертикального блока. Во время упражнения можно представить, что тянем к себе тяжёлый предмет. Так получится сделать движение мощным и напрячь мышцы спины.







# Самостоятельно !

- \* Придумать заминку в конце учебно-тренировочного занятия.