

Данное занятие предназначено для учащихся по дополнительной образовательной программе «Хип-хоп». Занятие предлагает продолжить обучение искусству брейк-данса в дистанционном формате.

Тема: «ОФП – общая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений. Очень важно при составлении комплекса ОФП избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.



Цели и задачи общей физической подготовки:

- Развитие всесторонних и специальных физических качеств.
- Общее повышение уровня физических возможностей организма.
- Воспитание необходимых двигательных умений и навыков
- Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, или специальной трудовой деятельности.



И самое главное – ОФП является прекрасным инструментом для укрепления здоровья. При регулярных занятиях ОФП увеличиваются сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет, укрепляется дыхательная и сердечно сосудистая система организма.

При занятиях общефизической подготовкой не существует возрастных или половых ограничений. Любой желающий может заниматься ОФП.

На этом занятии мы разберём несколько упражнений ОФП:

- ✓ Отжимания от пола;
- ✓ Упражнение на пресс «подъём ног»;
- ✓ Приседания;
- ✓ Упражнение «Лодочка» в статике.

Задания:

- Посмотреть видео по ссылке: https://drive.google.com/open?id=1fYYI_9c-aLt4gYdgK4GiQ6tIfPtQHqw8
- Выполнить 4 упражнения ОФП. При выполнении упражнений используйте зеркало.
- Сделай фото (видео) выполнения упражнений:
 - Viber: +79089590362
 - WhatsApp: +79089590362