

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

Тема: «СФП-Специальная физическая подготовка».

СФП - Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Не так давно Брейк-данс признан олимпийским видом спорта. На основании этого факта, мы рассмотрим Брейк-данс, как вид спорта. Современный спорт требует от спортсмена достижения весьма высокого функционального уровня, способности переносить очень большие тренировочные и соревновательные нагрузки, быстро восстанавливаться после них. Для этого нужен специальный фундамент, точно соответствующий требованиям избранного вида спорта и обеспечивающий подготовленность для эффективного выполнения основной специальной физической подготовки и всего дальнейшего тренировочного процесса.

Задачи построения специального фундамента: укрепление организма соответственно особенностям выбранного вида спорта, развитие в этом направлении органов и систем, в том числе «подтягивание отстающих» функций; налаживание совершенной координации в функциональной деятельности организма спортсмена; закрепление и экономизация техники движений; совершенствование других компонентов подготовленности соответственно желаемой модели.





На этом занятии мы разберём несколько упражнений СФП:

- ✓ 3 вида отжиманий от пола с внедрением элементов брейк-данса;
- ✓ Техника ускорения футворка;
- ✓ Упражнения на пресс: «уголок» и «горизонт».

Задания:

- Посмотреть видео по ссылке:
<https://drive.google.com/open?id=1YujrFWTqyol196MlqsNP2MP41LqR7XU>
- Выполнить упражнения СФП.
- Сделай фото (видео) выполнения упражнений:
 - Viber: +79089590362
 - WhatsApp: +79089590362