

29 марта 2021 года (группа 02-58)

Кросс-фит.

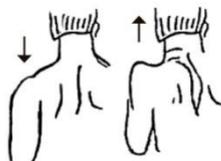
Тема. «ОФП. Комплекс упражнений с гантелями».

1. Выполните разминку:

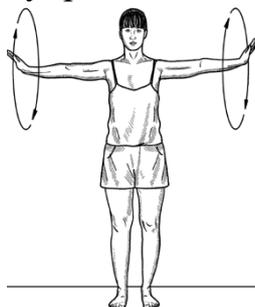
- упражнения для головы: наклоны крестом, круговое вращение, повороты; (10 раз)



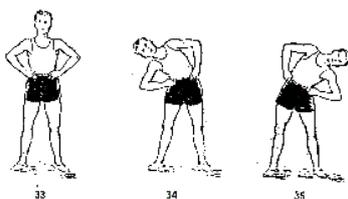
- упражнения для плеч: поднимание-опускание, вращение; (10 раз)



- упражнения для рук: вращение кистями, предплечьями, всей рукой; (10 раз)



- упражнения для корпуса: наклоны вперед-назад, в сторону; (10 раз)



2. Посмотрите внимательно два видео.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8888805325645652346&from=tabbar&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D1%81+%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%D0%B8> – упражнения с гантелями

<https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BE%D1%84%D0%BF%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&path=wizard&parent-reqid=1608816109594635-569113692263027069600178-production-app-host-sas-web-yp->

3. Внимательно прочтите .

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

4. Примеры упражнений.

1. Техника выполнения отжиманий на брусьях: Исходное положение: примите упор на параллельных брусьях на вытянутых руках. Медленно сгибайте руки в локтях, опуская туловище между брусьев до тех пор, пока плечи не примут положение параллельное полу. Напрягая трицепсы и мышцы груди, разгибайте руки, пока не вернетесь в исходное положение. Повторите упражнение.



2. Техника выполнения упражнения тяга блока к груди сидя:

мышцы: спина, бицепс

Сядьте на скамью блочного тренажера и возьмитесь за рукоятку узким хватом. Слегка отклонитесь назад и согните ноги в коленях. Держите мышцы кора в напряжении, а спину в прямом положении. Напрягая бицепсы, потяните рукоятку в направлении груди. Не раскачивайтесь и не используйте инерцию движения. Задержись на 1 секунду, разогните руки, а затем повторите упражнение.



Выводы

Спорт и физическая культура - это не только здоровый образ жизни - это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации своих сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизни была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим.

Регулярные физические упражнения способствуют уменьшению риска развития хронических болезней, увеличивают продолжительность жизни, улучшают качество жизни на многие годы вперед. Когда упражнения становятся частью повседневной

жизни, становится гораздо легче выполнять обычные задачи, например, ходить по магазинам, подниматься по лестнице, работать в саду и по дому. Занятия улучшают состояние костей, суставов и мышц. Регулярные физические нагрузки помогают сохранить гибкость и подвижность и улучшают качество жизни.