

Задания по ОФП по дистанционным занятиям

Тренер-преподаватель МАЛЬКОВ Г.П.

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается. Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Движение необходимо, как пища и сон. Недостаток пищи и сна улавливается организмом, вызывая целый комплекс тягостных ощущений. Двигательная же недостаточность проходит совершенно незамеченной, а нередко сопровождается даже чувством комфорта. При дефиците двигательной активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов.

Приобщение человека к физической культуре - важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

ЗАДАНИЕ:

1. Выберите комплекс упражнений, подходящий для себя.
2. Выполнять комплекс упражнений ежедневно.
3. По возможности выполнить фотоотчет до 17.04.2020г.

Комплекс упражнений № 1 по ОФП.

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз

(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).

2. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).

На раз – отвести руки в стороны;

На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)

3. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.

На раз – руки вперед;

На два – руки вверх;

На три – руки в сторону;

На четыре – и.п. (до 20 раз)

4. И.П. – упор, сидя сзади.

Наклон к правой ноге, к середине, к левой ноге – по 15-20 раз.

5. И.П. – упор, сидя сзади.

Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.

6. *И.П.* – *лечь на пол, руки вдоль туловища.*

Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).

7. *И.П.* *лёжа на коврикe, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).*

Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.

8. *И.П.* *стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.*

Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.

9. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп).

Комплекс упражнений № 2 по ОФП.

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. *И.П.* (*исходное положение*) – *упор, стоя на коленях.*

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.

2. *И.П.* – *упор лёжа.*

Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз
(особое внимание – держать туловище прямо).

3. *И.П.* – *о. с. руки к плечам (в руках гантели).*

На раз – руки вверх;

На два – и.п.;

На три – руки в стороны;

На четыре – и.п. (10 – 15 раз)

4. *И.П.* – *основная стойка, в руках гантели.*

На раз – приседание, руки вперёд;

На два – и.п.

5. *И.П.* – *о.ст., руки на поясе.*

На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;

На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.

(30 – 40 раз в каждую сторону)

6. *И.П.* – *упор, сидя сзади.*

Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.

7. *Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.*

8. *И.П.* – *стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).*

На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На два – и.п.;

На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)

9. *И.П.* – *упор присев.*

На раз – упор лёжа.

На два - Упор присев. (15 – 20 раз)

10. Обруч – до 30 минут.

Комплекс упражнений № 3 по ОФП.

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. И. П. – упор лёжа.

Медленно опускаем туловище в течение 4 – 5 секунд.

Медленно поднимаем туловище, до упора лёжа (4 – 5 секунд).

2. Отжимание от дивана (кровати, стула) – три подхода по 10 – 12 раз.

3. И.П. – о.ст. (в руках гантели).

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три – руки в сторону;

На четыре – опустить руки в низ (до 12 – 15 раз в каждом направлении).

4. И.П. – о.ст., руки на поясе.

40 наклонов вперёд (достаём пол кулаками, ладонями).

5. И.П. – упор, сидя сзади (рисунок 1)

На раз – согнуть ноги;

На два – выпрямить ноги в угол (рисунок 2);

На три – согнуть ноги в угол (рисунок 3);

На четыре – опустить прямые ноги на пол (рисунок 4).

6. И.П. – лечь на коврик, руки вдоль туловища.

Одновременное поднятие туловища и ног.

И.П. (10 – 14 раз)

7. И.П. – лечь на коврик, руки за головой, ноги согнуты в коленях.

Поднятие туловища с поворотом в правую или левую стороны.

И.П. (5 – 8 раз в каждую сторону)

8. И.П. – стойка, ноги врозь, руки за спиной.

«Перекаты» (упражнение № 8 из комплекса № 2) – по 20 – 30 раз на каждую ногу.

9. И.П. упор лёжа.

Прыжком упор присев, упор, лёжа – 20 – 30 раз.

10. Обруч – 30 – 40 минут.