



# ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Выполнила: тренер МБУ СШОР  
Омутнинского района Бояринцева Т.В.  
2020

Общая физическая подготовка - это процесс совершенствования двигательных способностей, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.



**СИЛА** - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

**БЫСТРОТА** - способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ** - способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, также его восстановлению.

**ЛОВКОСТЬ** - способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи.

**ГИБКОСТЬ** - способность выполнять движения с большой амплитудой.

## Отжимания

– это силовое упражнение с весом собственного тела, которое является ключевым для развития мышц верхней части тела. Регулярное выполнение отжиманий не просто повышает вашу выносливость и укрепляет отдельные группы мышц, но и помогает тонизировать все тело целиком.



Исходное положение: упор лежа на вытянутых руках, ноги опираются на пальцы. Все тело от головы до пяток образует прямую линию;

Живот и ягодицы напрягите;

На вдохе начинаем сгибать локти, опуская туловище вниз;



Как только локти образуют прямой угол, достигнута нижняя точка, при этом, грудь практически касается пола;

На выдохе за счет силы рук осуществляется подъем;

**ОШИБКИ**: – спина не округляется, пятая точка не оттопыривается, грудью на пол не ложимся, голову вниз не опускаем.

## Упражнение на пресс

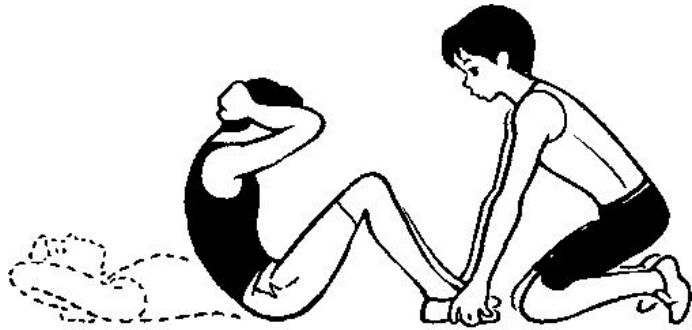
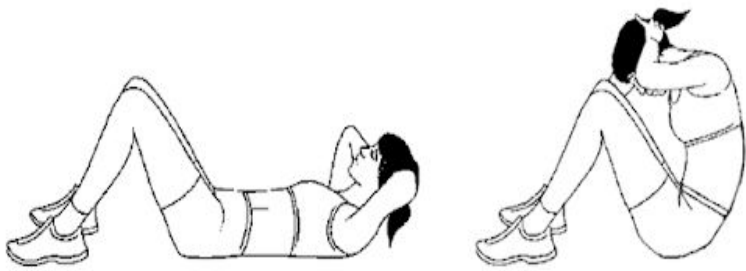


Рис. 31

это физическое упражнение физическое упражнение на развитие мышц живота физическое упражнение на развитие мышц живота при сгибании верхнего отдела туловища.

Исходное положение — лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову

делаем подъем тела на выдохе до положения сидя, затем на вдохе плавно возвращаемся в исходное положение



для удобства выполнения можно придерживать ноги или зацепить носочки за основание дивана, чтобы ноги при подъеме не отрывались от пола

Ошибки: нельзя резко падать прямым корпусом назад.

## Упражнение на спину

- физическое упражнение для развития выпрямителей спины и ягодичных мышц.



- Исходное положение- лежа на животе, руки сцеплены в замок за головой
- Делаем подъем верхней части туловища на выдохе до положения максимального прогиба
- На вдохе плавно возвращаемся в исходное положение
- для удобства выполнения можно придерживать ноги или зацепить носочки за основание дивана, чтобы ноги при подъеме не отрывались от пола
- ОШИБКИ: не закидываем голову назад, стараемся держать прямо

## Приседание

- Это одно из базовых силовых упражнений, считается одним из важнейших упражнений в общефизической подготовке.
- Исходное положение - стопы на ширине плеч. Спина должна быть прямая.
- Колени обязательно удерживать над продольной осью стопы, фиксировать их на одной линии со стопой.
- Подбородок рекомендуется держать слегка приподнятым, взгляд направить перед собой
- ОШИБКИ: нельзя допускать «округления» или сгибания спины, при вставании нельзя допускать наклона корпуса вперед, не допускать сведения коленей внутрь. Это значительно увеличит нагрузку на коленный сустав, и может вызвать дискомфорт при выполнении упражнения.



## *Поднимание на носки*



- Придерживаясь за опору, встаньте ноги вместе
- Поднимитесь на носки как можно выше, затем опуститесь на пятки
- Продолжайте работать вверх-вниз динамично и в хорошем темпе.
- ОШИБКИ: согнутые ноги, сутулая спина, сильная опора на руки

## Поднимание ног



Исходное положение



3-я фаза



4-я фаза

- Это физическое упражнение, направленное на укрепление нижней части живота.
- Исходное положение- лежа на спине, голова прямо, поясница прижата к полу, ноги вместе прямые, носки натянутые.
- Руки вдоль туловища ладонями вниз.
- Поднимание ног до касания пола за головой, и вернуться в исходное положение.
- ОШИБКИ: согнутые ноги, резкое опускание ног в исходное положение,

## Подтягивание



- это физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела.

При занятиях большое значение имеет правильное дыхание. Рывок вверх и возвращение в исходное положение нужно делать на выдохе. Глубокий вдох питает организм кислородом для подготовки к физическому усилию. Важно не только правильно дышать, а и правильно подтягиваться:

- Для начала нужно повиснуть на перекладине. На вдохе нужно поднять тело вверх.
- Перемещение должно осуществляться за счет движения лопаток. Выполнить действие нужно полностью так, чтобы подбородок оказался выше уровня планки.
- При этом локти располагаются близко к корпусу.
- Снова на вдохе нужно опустить тело вниз. Делать это нужно максимально плавно. После секундной паузы стоит снова повторить все с самого начала.



***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***