

## План работы детского объединения ВПК «ЗаЩИТник»

Дата: 18.01.2021 года

Время по расписанию: понедельник: 16.15-16.55; 17.05-17.45; 17.55-18.35

Тема занятия	Общесфизическая подготовка (3 часа)
Содержание занятия:	<b>Задание:</b> 1. Просмотреть видеоролик (для ознакомления) <a href="https://vk.com/zahitnik_achit?z=video-78357393_456239087%2F91e9b935e89bd809e6">https://vk.com/zahitnik_achit?z=video-78357393_456239087%2F91e9b935e89bd809e6</a> 2. Выполнить разминку 3. Выполнить упражнение «Бурпи» 4. Выполнить упражнение отжимания: девочки 10; мальчики 15 (по возможности) 5. Пройдите опрос 🗳️ <a href="https://vk.com/zahitnik_achit?w=wall-78357393_468%2Fall">https://vk.com/zahitnik_achit?w=wall-78357393_468%2Fall</a>
	По данной дисциплине мы продолжаем изучать: 1. Основы общесфизической подготовки <div data-bbox="600 778 1290 1169"><p style="text-align: center;"><b>Определение</b></p><p>► <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b> – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, допустим: гимнастика, бег, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного ф. качества за счёт и в ущерб остальных.</p></div> 2. Последовательность выполнения упражнения

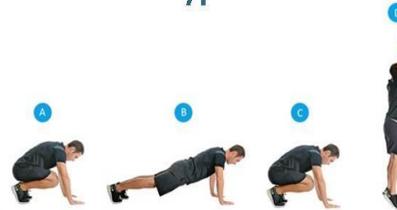
### Любая тренировка должна начинаться с хорошей разминки

- 2-3 минуты бег на месте;
- Общая разминка (упражнения для разогрева мышц);
- Упражнения на растяжку (несколько подходов к каждому упражнению).



### 3. Правильное пояснение выполнение упражнений

#### «Бурпи»

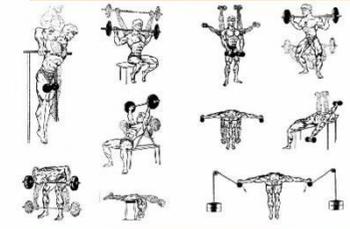


• Это упражнение на порядок сложнее. Исходное положение — на четвереньках, колени упираются в грудь. Резким толчком выбрасываем ноги назад и переходим в упор лежа. Из этого положения опять возвращаемся на четвереньки. Затем выпрыгиваем вверх, вытягиваясь всем телом, руки над головой делают хлопок. Возвращаемся на четвереньки. Все это нужно делать непрерывно, без остановок. Повторяем 3 подхода по 10 раз, между подходами отдых 1 минута.

#### ДОМАШНИЙ СПОРТЗАЛ



#### КОМПЛЕКС «ПЛАНКА»



Силовые упражнения в отдельном занятии могут занимать всю основную часть, если воспитание силы является главной задачей учебного занятия. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и расслабление. Величину отягощения обычно дозируют весом отягощения, количеством повторений в одном подходе, числом подходов (серий).

	 <p><b>Как называется исходное положение</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Выпад правой в сторону, руки на пояс</li><li>Наклон вперёд прогнувшись, руки на пояс</li><li>Сед ноги врозь, руки вперед</li><li>Наклон</li></ul>	
<b>Практическая работа:</b> <i>(образец)</i>	<b>Инструменты для использования:</b> Ноутбук или телефон	
	<b>Практические знания:</b> Пройти опрос <a href="https://vk.com/zahitnik_achit?w=wall-78357393_468%2Fall">https://vk.com/zahitnik_achit?w=wall-78357393_468%2Fall</a>	
<b>Форма обратной связи</b>	Результаты опроса	