**Инструкция дистанционного занятия в off – line режиме**

**Образовательная программа «Общая физическая подготовка», 3 год обучения**

**Тема занятия: Основные принципы системы физического воспитания**

**Физическое воспитание -** процесс, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

**Принципами физического воспитания** являются основные положения, которых необходимо придерживаться при решении задач физического воспитания.

* сознательность и активность;
* наглядность;
* доступность и индивидуализация;
* систематичность;
* динамичность (постепенность).

**Физические качества** - это морфофункциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека.

**Физические качества**

* сила
* быстрота
* выносливость
* гибкость
* ловкость

На занятиях по общей физической подготовке мы с вами и должны развивать именно физические качества нашего организма.

А для этого мы должны выполнять разнообразные комплексы упражнений.

Сегодня мы с вами познакомимся с комплексом упражнений на развитие силы.

**Комплекс упражнений на развитие силы**

Разминка перед силовыми упражнениями длится 10 минут.

* Движения предплечьями вперед и назад (разогреваем локтевые суставы);
* Движения руками вперед, назад и вращение (разогрев плечевых суставов);
* Вращения кистями (разогрев суставов запястья);
* Вращение головы влево/вправо (разогрев мышц шеи). Поскольку шейные позвонки малы по размеру и очень подвижны, они очень легко повреждаются, поэтому все упражнения, в которых задействована шея, должны выполняться медленно и наиболее точно.
* Круговые движения туловищем (разогрев позвоночника в поясничной области);
* Приседания (разогрев коленных и тазобедренных суставов).

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнение | Графическое изображение |
| **Подтягивание**  Исходное положение: стоя, руками ухватиться за перекладину, несколько раз подтянуть туловище к ней без рывков и маховых движений ногами, подбородок должен быть выше перекладины. Повторить 7-10 раз. Со временем можно увеличить количество подтягиваний с прямыми ногами, а когда мышцы рук и брюшного пресса окрепнут значительно, можно удерживать ноги в положении «угол», что дает дополнительную нагрузку на мышцы ног и спины. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_1.jpeg |
| **Поднимание и опускание ног в висе**  Исходное положение: стоя. Подтянуться подбородком выше перекладины, медленно поднять прямые ноги до положения «угол», опустить. Упражнение повторить несколько раз. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_2.png |
| **Круговые махи левой (правой) ногой над спинкой стула** прекрасно укрепляют мышцы брюшного пресса.  Исходное положение: встать лицом к спинке стула, стоящего на расстоянии около 1 м, руки развести в стороны.  Описать окружность вправо левой ногой, ноги при этом не сгибать. Дыхание при выполнении упражнения должно быть произвольным, темп — от медленного до среднего. Упражнение повторить 6-8 раз каждой ногой в 2-3 подхода. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_6.png |
| **Отжимание в упоре лежа** укрепляет и развивает мышцы груди, широчайшие мышцы и трицепсы.  Исходное положение: ноги положить на стул. Сгибать и разгибать руки.   При этом ноги не сгибать и не опускать таз. Выдох выполняется при сгибании рук, а вдох — при выпрямлении. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_7.png |
| **Поднимание ног из положения лежа на спине** позволит укрепить мышцы брюшного пресса.  Исходное положение: лежа на спине. Ноги поднять вверх и опустить их за голову, стараясь коснуться носками пола.  Вернуться в исходное положение. Вдох выполнять в положении лежа. Выдох — при опускании ног за голову. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_8.png |
| **Поднимание туловища до прогиба в пояснице** укрепляет мышцы — разгибатели туловища.  Исходное положение: лечь бедрами на табурет, лицом вниз, ступни ног зафиксировать, руки согнуть в локтях за головой. Сначала наклониться вперед, затем прогнуться в пояснице. Выдох — при наклоне, вдох — при поднимании туловища, темп — от умеренного до среднего. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_9.jpeg |
| **Отжимание от пола с широко расставленными руками** для формирования и укрепления трицепсов.  Исходное положение: согнутыми руками упереться в пол и отжаться в упоре лежа. Вдох — при разгибании рук, выдох — при сгибании. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_10.jpeg |
| **Приседание на одной ноге на стуле** укрепляет мышцы ног.  Исходное положение: встать одной ногой на стул, руки опустить вдоль туловища. Присесть на всю ступню.  Вдох — при приседании, выдох — при выпрямлении. Темп выполнения упражнения должен быть медленным. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_11.jpeg |
| **Прыжки вверх толчком обеих ног** укрепляют мышцы таза и ног.  Исходное положение: встать на стул. Соскочить на пол и в темпе подпрыгнуть вверх как можно выше.  При выполнении соблюдать средний темп, дыхание произвольное. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_12.jpeg |
| **«Пистолет»**  И.п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_13.png |
| **Выпад**  И. П. - выпад вперед, другая немного согнута. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положе­ние ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.  При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_14.png |

Выполняем упражнения!

Жду фото в Viber!!!