

Общая физическая подготовка





▪ **Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.**

- **Здоровье.** Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет. ОФП сдерживает процессы старения.



Задание :

Просмотр видеоролика на ютубе лучший
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ и ВЗРОСЛЫХ

https://youtu.be/Z17gh_Oc0wM

Общее физическое развитие . ОФП не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности.

Оценивают уровень общей физической подготовки по следующим показателям или тестам:

Скорость – бег на 100м

Выносливость – бег на 2 – 3 км

Силовая подготовленность – подтягивания, пресс.



Домашнее задание
выполнить свой комплекс
упражнений, снять видеоролик

Желаю успехов
