

Общая физическая подготовка на занятиях



Презентацию подготовила:

Зотова Полина

ОБ-МИ-31

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс, направленный на укрепление здоровья и развитие функциональных возможностей организма.



Цели и задачи общей физической

ПОДГОТОВКИ

Цель общей физической подготовки – гармоничное физическое развитие человека. Этот целенаправленный процесс включает в себя 5 основных задач.

1. Повысить двигательную активность человека.
2. Укрепить иммунную систему и повысить сопротивляемость организма к заболеваниям.
3. Развить физические качества – силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость.
4. Обеспечить гармоничное развитие мышечной системы и телосложения человека.
5. Заложить базовую основу для развития специальных физических возможностей.

Здоровье

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.



Специальная подготовка

Даже высокий уровень общей физической подготовки не всегда может быть достаточен. В некоторых случаях (определенный вид спорта, личные потребности, профессиональный труд) требуется повышенный уровень специальной физической подготовки. Одним требуется повышенное развитие силы, другим выносливости, третьим гибкости. Поэтому целью общей физической подготовки также является:

Развитие всесторонних и специальных физических качеств.

Общее повышение уровня физических возможностей организма.

Воспитание необходимых двигательных умений и навыков.



Упражнения и нормативы по ОФП

Общеустановленных, единых нормативов по ОФП не существует. Каждая организация (школа, ВУЗ, ВС, правоохранительные органы) опираются на внутриведомственные документы. Тесты составляют из базовых упражнений.

Бег на длинную дистанцию – этот норматив существует для проверки выносливости.

Спринт или челночный бег – упражнения для оценки быстроты и ловкости.

Подтягивания на перекладине и отжимания – характеризуют силу мышц спины, рук и плечевого пояса.

Подъемы туловища из положения лёжа на спине – помогают оценить развитие мышц брюшного пресса.

Наклоны вперед – по глубине наклона определяют гибкость.

Физическая подготовленность

В процессе общефизического развития происходит формирование так называемой физической подготовленности.

Физическая подготовленность – степень умений, способностей и навыков конкретного человека, и его готовность преодолевать физические нагрузки.

Эта характеристика имеет качественный показатель. То есть позволяет оценивать уровень развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Чтобы оценить физическую готовность человека проводят испытания (тесты), которые состоят из комплекса упражнений.



Способы двигательной деятельности

- Гимнастические упражнения
- Подвижные игры
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные игры



Основные требования к уровню ПОДГОТОВКИ

Учащийся должен уметь:

В циклических и ациклических движениях

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия;
- проплывать дистанцию освоенными способами уметь выполнять старты, повороты;
- метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;
- выполнять броски набивного мяча из разных исходных положений.

В спортивных играх:

- уметь выполнять ловлю, передачу, броски мяча, удары по мячу;
- уметь выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча;
- демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия;
- выполнять игровые задания, играть по правилам.



В гимнастических и акробатических упражнениях:

- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;
- выполнять кувырки вперед назад, в сторону; стойки на руках, на лопатках, висы, комбинации из освоенных элементов;
- подтягивание;
- выполнять прыжки через скакалку.

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

**Круговая тренировка из специальных
упражнений для выполнения в домашних
условиях**

Дата	Двигательная активность	Дозировка	Нагрузка (ЧСС) до /и после занятия	Самочувствие	Активность	Настроение
24.11.2020	Отжимание	1 мин	72/123	Хорошее	Хорошая	Отличное
	Планка	1 мин	88/134			
	Скручивание на пресс	1 мин	85/130			
	Поднятие ног на до положения 90 градусов	1 мин	73/125			
	Приседание	1 мин	80/131			
	Выпады	1 мин	71/121			