

# ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Пронина (АБ-АФ-31)

# ПОНЯТИЕ ОФП

- Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, координации, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.



# ЦЕЛЬ ОФП

- подготовка и создание необходимой спортивной базы, которая позволит в будущем, развиваться в любом из спортивных направлений, а так же обеспечит ребенку здоровое детство без травм и переломов, которые случаются у ослабленных и физически неразвитых детей.



# ПОЛЬЗА ОФП



Прекрасный инструмент для укрепления здоровья. При регулярных занятиях ОФП увеличиваются сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет, укрепляется дыхательная и сердечно сосудистая система организма



# ЗАДАЧИ ОФП

- Развитие всесторонних и специальных физических качеств.
- Общее повышение уровня физических возможностей организма.
- Воспитание необходимых двигательных умений и навыков
- Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, или специальной трудовой деятельности.



# ОСНОВНЫЕ КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ РАЗВИВАЕТ ОФП

## ○ Сила

- В зависимости от вида выполняемой работы мышцы могут проявлять силу без изменения своей длины — такой режим работы называется статическим или изометрическим и с изменением длины — в динамическом режиме. При уменьшении длины имеет место преодолевающий, и ли миометрический режим работы, при удлинении — уступающий, или плиометрический.



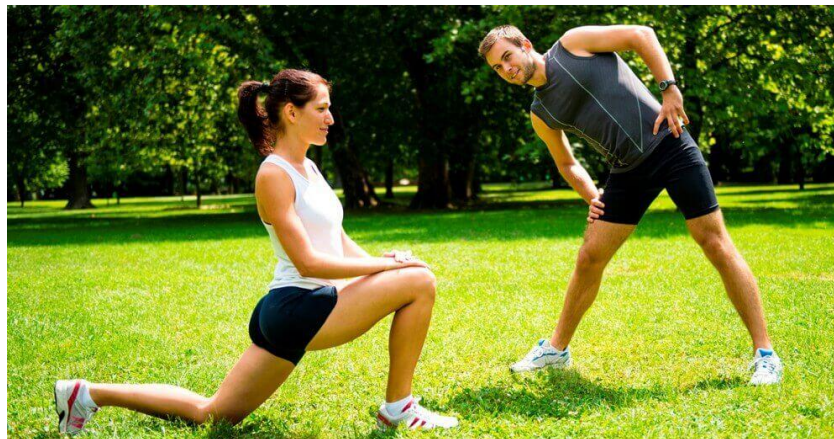
# ОСНОВНЫЕ КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ РАЗВИВАЕТ ОФП

- **Быстрота**
- Обычно выделяют элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным относят: время простой реакции, время одиночного движения и частоту односуставных движений. К комплексным формам проявления быстроты следует отнести: время сложной реакции (реакции на движущийся объект и реакции выбора) и частоту многосуставных движений.



# ОСНОВНЫЕ КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ РАЗВИВАЕТ ОФП

- **Выносливость**
- Способность выполнять работу без изменения ее параметров (например, не снижая интенсивности, точности движений и т. д.) называется выносливостью. Если выполняемая работа носит неспецифический характер, то способность выполнять ее без изменения параметров называют общей выносливостью, если работа носит специфический характер — специальной.





# ОСНОВНЫЕ КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ РАЗВИВАЕТ ОФП

## ◎ Ловкость

- ◎ Под ловкостью понимают, во-первых, способность осваивать двигательные действия, во-вторых, способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.



# ОСНОВНЫЕ КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ РАЗВИВАЕТ ОФП

## ○ Гибкость

- Существует три разновидности гибкости, каждая из которых может быть у человека развита в большей или меньшей степени: динамическая (кинетическая) гибкость — возможность выполнения динамических движений в суставе по полной амплитуде, статически-активная гибкость — способность принятия и поддержания растянутого положения только мышечным усилием, статически-пассивная гибкость — способность принятия растянутого положения и его поддержания своим собственным весом, удержанием руками или с помощью снарядов или партнёра.



# ОСНОВНЫЕ КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ РАЗВИВАЕТ ОФП

- ◎ **Пространственная точность движений**
- ◎ Способность точно выполнять движения зависит от природной одаренности и общей двигательной подготовленности как спортсмена, так и любого человека, и проявляется она в возможности точно дифференцировать направление и скорость движения.



# ОСНОВНЫЕ КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ РАЗВИВАЕТ ОФП

- **Способность к расслаблению**
- Различают три вида напряженности мышц: тоническую, скоростную и координационную. Тоническая напряженность мышц отмечается при повышенном тонусе мышц в состоянии покоя. Скоростная напряженность возникает при высоком темпе движения в силу того, что мышца не успевает расслабляться. Координационная напряженность возникает как следствие повышенной напряженности мышц при недостаточно совершенном выполнении технических приемов.



# КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

- 1-я станция. «Пресс» - Поднимание и опускание туловища из положения лежа.
- 2-я станция. Прыжки через скакалку.
- 3-я станция. Поднимание и опускание прямых ног из положения лежа.
- 4-я станция. «Лягушка»- И.П. из упора лёжа на полу-отталкивание и поднос ног к рукам.
- 5-я станция. Отжимания от пола.
- 4-5 кругов (1 упр-30 сек. Отдых 1 мин)