

# Общая физическая подготовка на занятиях

## СОДЕРЖАНИЕ:

- Общая физическая подготовка
- Задачи общей физической подготовки
- Задачи и организация физического воспитания в колледже
- Программное построение курса физического воспитания
- Физиологические основы оздоровительной тренировки
- Методические принципы физического воспитания
- Круговая тренировка

# ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или в виде спорта.

Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи: достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц; приобрести общую, выносливость; повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности; увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц; улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения; научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться

Общая физическая подготовка (ОФП) - включает разностороннее воспитание его физической культуры, которое не сводится к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но обуславливают успех спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка является основным, базовым видом физического воспитания, реализующим обще-подготовительное направление системы физического воспитания. Ее содержание, средства, методы и формы организации занятий, направлены на создание широкой базы физической подготовки (ФП) для любого вида деятельности людей в быту, спорте, и других видах деятельности.

Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

# ЗАДАЧИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Общая физическая подготовка определяет уровень и темпы развития основных двигательных способностей человека. Поэтому задачами общей физической подготовки являются:

- Укрепление здоровья (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы).
- Противодействие неблагоприятным влияниям на человека условий жизни, быта, трудовой деятельности.
- Обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития человеческого организма;
- Воспитание трудолюбия, настойчивости, интереса к физическим упражнениям;
- Расширение фонда двигательных умений и навыков;
- Создание базы для специальной физической подготовленности к конкретному виду деятельности: трудовой, военной, спортивной

# ЗАДАЧИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

В процессе обучения в учебных заведениях по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач: воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду; сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; всесторонняя физическая подготовка студентов; профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности; приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей; совершенствования спортивного мастерства студентов - спортсменов; воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом

# ПРОГРАММНОЕ ПОСТРОЕНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Содержание курса физического воспитания регламентируется государственной учебной программой "Физическое воспитание". Учебный материал программы предусматривает решение задач физического воспитания студентов и состоит из теоретического и практического разделов. Содержание теоретического раздела программы предполагает овладение студентами знаний по основам теории и методики физического воспитания. Теоретические знания сообщаются в форме лекций, систематических бесед, на практических занятиях, а также путём самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы. Теоретические занятия направлены на приобретения студентами знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания, на формирование у студентов сознания и убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом. Практический раздел программы содержит учебный материал для всех учебных отделений, который направлен на решение конкретных задач физической подготовки студентов.

# ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня, называется оздоровительной тренировкой. Первоочередной задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье. Важнейшей целью тренировки для людей среднего и пожилого возраста является профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, являющихся основной причиной нетрудоспособности и смертности в современном обществе. Кроме того, необходимо учитывать возрастные физиологические изменения в организме в процессе инволюции. Все это обуславливает специфику занятий оздоровительной физической культурой и требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки. В оздоровительной тренировке различают следующие основные компоненты нагрузки, определяющие ее эффективность: тип нагрузки, величину нагрузки, продолжительность (объем) и интенсивность, периодичность занятий (количество раз в неделю), продолжительность интервалов отдыха между занятиями.



# Методические принципы физического воспитания

- принцип сознательности и активности; принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип систематичности;
- принцип динамичности;

## Круговая тренировка в домашних условиях

Круговая тренировка – это комплекс из 4-8 упражнений для всего тела, которые повторяются в несколько кругов. Вы можете самостоятельно подобрать для себя список упражнений, продолжительность их выполнения и количество кругов.

Круговая тренировка проходит в быстром темпе, упражнения выполняются друг за другом без перерыва (или он очень короткий), остановка есть только непосредственно между кругами. Вы можете тренироваться как с весом собственного тела, так и с использованием дополнительного инвентаря.

# Основные правила выполнения круговой тренировки :

- Круговая тренировка включает в себя 4-8 силовых и кардиоупражнений с нагрузкой для всего тела.
- Упражнения выполняются в один подход друг за другом без перерыва (или с минимальным перерывом в 10-20 секунд).
- Упражнения выполняются на счет или на время на ваше усмотрение (не менее 10 повторений или не менее 20 секунд по времени).
- Между кругами предполагается отдых 1-3 минуты.
- Количество кругов определяйте сами, но чаще всего круговая тренировка длится около 30 минут.

# Противопоказания для круговой тренировки:

- Слабая физическая подготовка (новички в спорте)
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Недавно перенесенные операции или травмы
- Проблемы с опорно-двигательным аппаратом или суставами
- Беременность и послеродовой период (минимум 2 месяца)

## **Упражнения :**

- Боковые прыжки
- Касание плеч в планке
- Приседание с гантелями
- Скручивание
- Берпи
- Боковой подъем ноги на четвереньках
- Подъемы рук на бицепс

## **План круговой тренировки:**

- Каждое упражнение выполняется 20-30 секунд или 10-20 повторений.
- Отдых между упражнениями 10-15 секунд.
- Отдых между кругами 2-3 минуты.
- Общее время тренировки 15-25 минут.