



**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
И СПЕЦИАЛЬНАЯ  
ПОДГОТОВКА  
В СИСТЕМЕ  
ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ**

# Методические принципы физического воспитания

- 1 сознательности и активности
- 2 наглядности
- 3 доступности
- 4 систематичности
- 5 динамичности

# Средства физического воспитания

физические  
упражнения

(двигательные действия, по  
форме и содержанию  
соответствующие задачам  
физического воспитания)



оздоровительные  
силы природной  
среды

гигиенические  
факторы



# Методы физического воспитания

**Специфические методы  
физического воспитания:**

методы строго регламентированного  
упражнения

игровой метод (использование  
упражнений в игровой форме)

соревновательный метод  
(использование упражнений в  
соревновательной форме)

**Общепедагогические  
методы физического  
воспитания:**

словесные методы

практические

методы наглядного воздействия



# Обучение двигательным умениям и навыкам

*Двигательное умение* – это такая степень владения техникой действия, при которой повышена концентрация внимания на составных операциях (частях) действия, наблюдается нестабильное решение двигательной задачи.

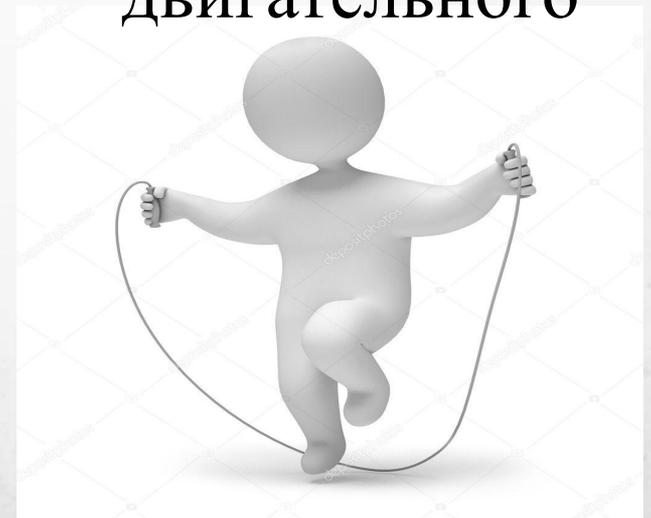


*Двигательный навык* – такая степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью.



# Обучение двигательным умениям и навыкам

- *Первый этап* — ознакомление, первоначальное разучивание движения.
- *Второй этап* — углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения.
- *Третий этап* — формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства.



# Совершенствования физических качеств



Физические качества  
— функциональные  
свойства организма,  
характеризующие  
одаренность человека

# Физические (двигательные) качества

быстрота

сила

координация

гибкость

выносливость



# Физические (двигательные) качества

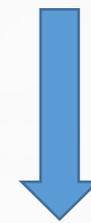
## Сила

способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий



### Абсолютная сила

сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении.



### Относительная сила

величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека



# Физические (двигательные) качества

## Быстрота

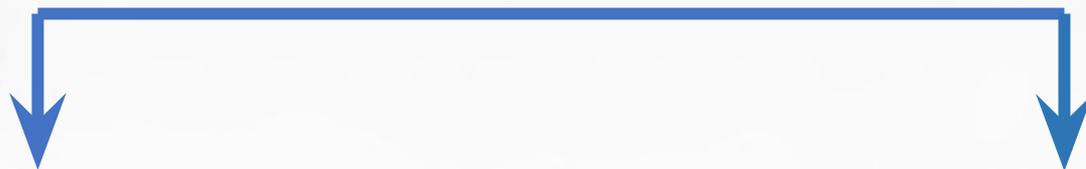
комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.



# Физические (двигательные) качества

## Гибкость

физическая способность человека выполнять двигательные действия с наибольшей амплитудой движений.



### Активная

выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц

### Пассивная

способность выполнять движение с большой амплитудой за счет действия внешних сил



# Физические (двигательные) качества

## Ловкость

способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи.



# Физические (двигательные) качества

## Выносливость

способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности, противостоять утомлению общую и специальную

### Общая выносливость

способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергии

### Специальная выносливость

способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности

статическая

скоростная

силовая



# Общая физическая подготовка (ОФП)

процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека



# Специальная физическая подготовка (СФП)

процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или трудовой деятельности.

спортивная подготовка

профессиональная  
прикладная физическая  
подготовка



# Структура подготовленности спортсмена



## *техническая подготовленность*

степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта

## *физическая подготовленность*

возможности функциональных систем организма

## *тактическая подготовленность*

спортсмена зависит от того, насколько он овладеет средствами спортивной тактики (например, техническими приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

**Структура  
подготовленности**



# Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

разновидность специальной физической подготовки, оформившаяся в самостоятельное направление физического воспитания и нацеленная на психофизическую подготовку человека к профессиональной деятельности



# Зоны и интенсивность физических нагрузок

*Нулевая зона* характеризуется аэробным процессом энергетических превращений при ЧСС до 130 уд/мин. При такой интенсивности не возникает кислородного долга, поэтому тренировочный эффект может обнаружиться только у слабо подготовленных занимающихся.

*Первая тренировочная зона* интенсивности нагрузки (от 130 до 150 уд/мин) наиболее типична для начинающих спортсменов, т.к. прирост достижений и потребление кислорода (с аэробным процессом его обмена в организме) происходит у них начиная с ЧСС 130 уд/мин.

*Вторая тренировочная зона* (150-180 уд/мин) – подключаются анаэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Считается, что 150 уд/мин – это порог анаэробного обмена (ПАНО). Однако, у слабо подготовленных занимающихся и у спортсменов с низкой спортивной формой ПАНО может наступить и при ЧСС 130-140 уд/мин, тогда как у тренированных спортсменов ПАНО может отодвинуться к границе 160-165 уд/мин.

*Третья тренировочная зона* (более 180 уд/мин) – совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения на фоне значительного кислородного долга. ЧСС перестает быть информативным показателем дозирования нагрузки, но приобретают вес показатели биохимических реакций крови и её состава, в частности количество молочной кислоты.

# Мышечная релаксации

*Расслабление (релаксация) мышц* это уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу.

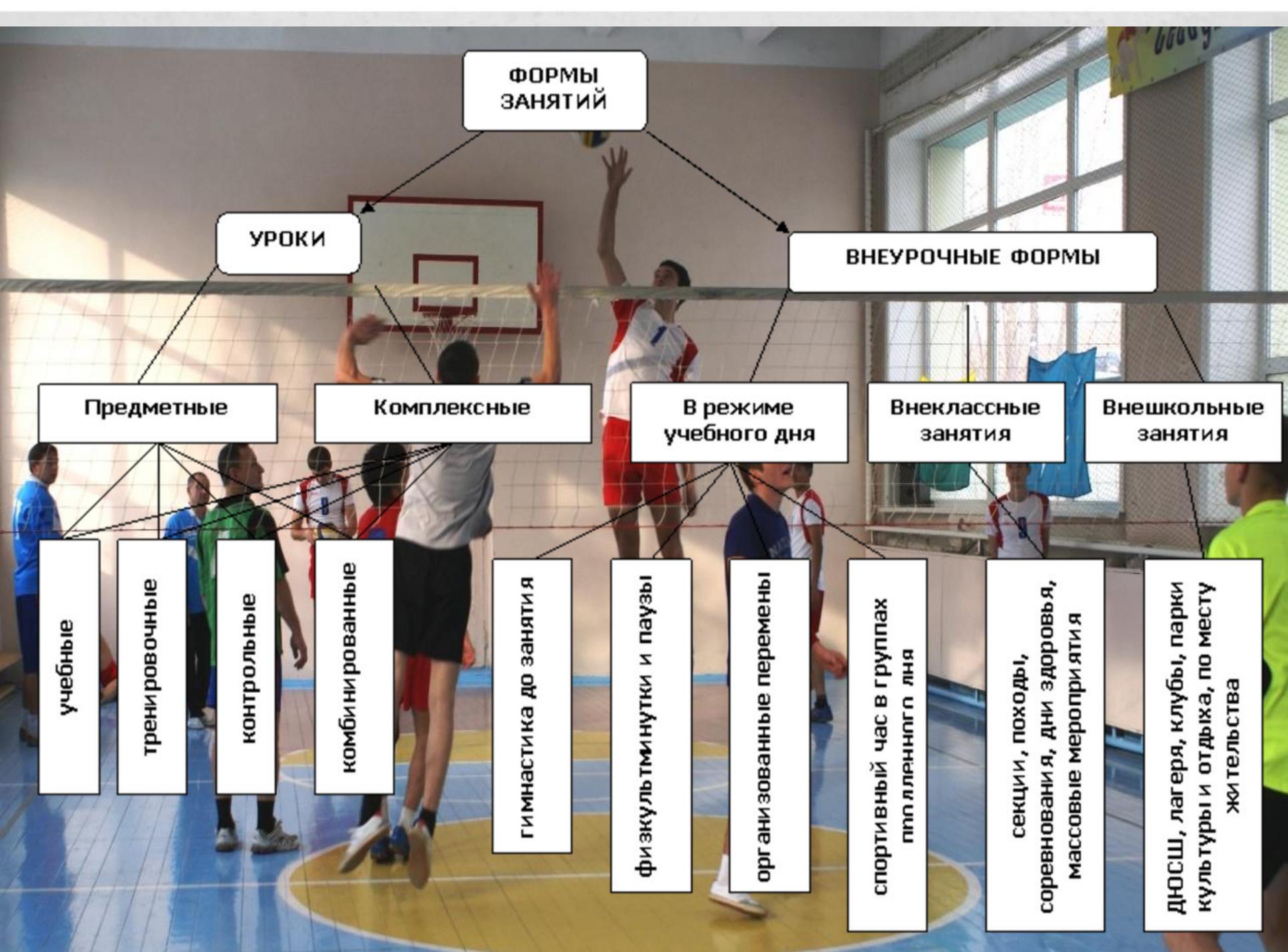
Формы мышечной  
напряженности

тоническая (повышенная напряжённость в мышцах в условиях покоя);

скоростная (мышцы не успевают расслабляться при выполнении быстрых движений)

скоростная (мышцы не успевают расслабляться при выполнении быстрых движений)





**ФОРМЫ  
ЗАНЯТИЙ**

**УРОКИ**

**ВНЕУРОЧНЫЕ ФОРМЫ**

**Предметные**

**Комплексные**

**В режиме  
учебного дня**

**Внеклассные  
занятия**

**Внешкольные  
занятия**

**учебные**

**тренировочные**

**контрольные**

**комбинированные**

**гимнастика до занятия**

**физкультминутки и паузы**

**организованные перемены**

**спортивный час в группах  
пплленгг лня**

**секции, походы,  
соревнования, дни здоровья,  
массовые мероприятия**

**ДЮСШ, лагеря, клубы, парки  
культуры и отдыха, по месту  
жительства**



# Форма занятий физическими упражнениями

(совокупность условий проведения и  
управления процессом занятия)



урочная

неурочная

## Урочная

(занятия, проводимые преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся)

*уроки физической культуры,* проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учреждениях

*спортивно-тренировочные занятия,* проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта



## Неурочные

(занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, и др.)

Занятия спортивно-тренировочного характера

«крупные» формы включают в себя занятия тренировочного, оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера

соревновательные формы образуются системой официальных и неофициальных соревнований

«малые» формы занятия, проводимые в режиме дня

**Спасибо  
за внимание!**

