Общая физическая подготовка на занятиях

Цели и задачи общей физической подготовки:

1. 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.

2. 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

Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья;
- решение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты, перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

Способы двигательной деятельности

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Легкоатлетические упражнения

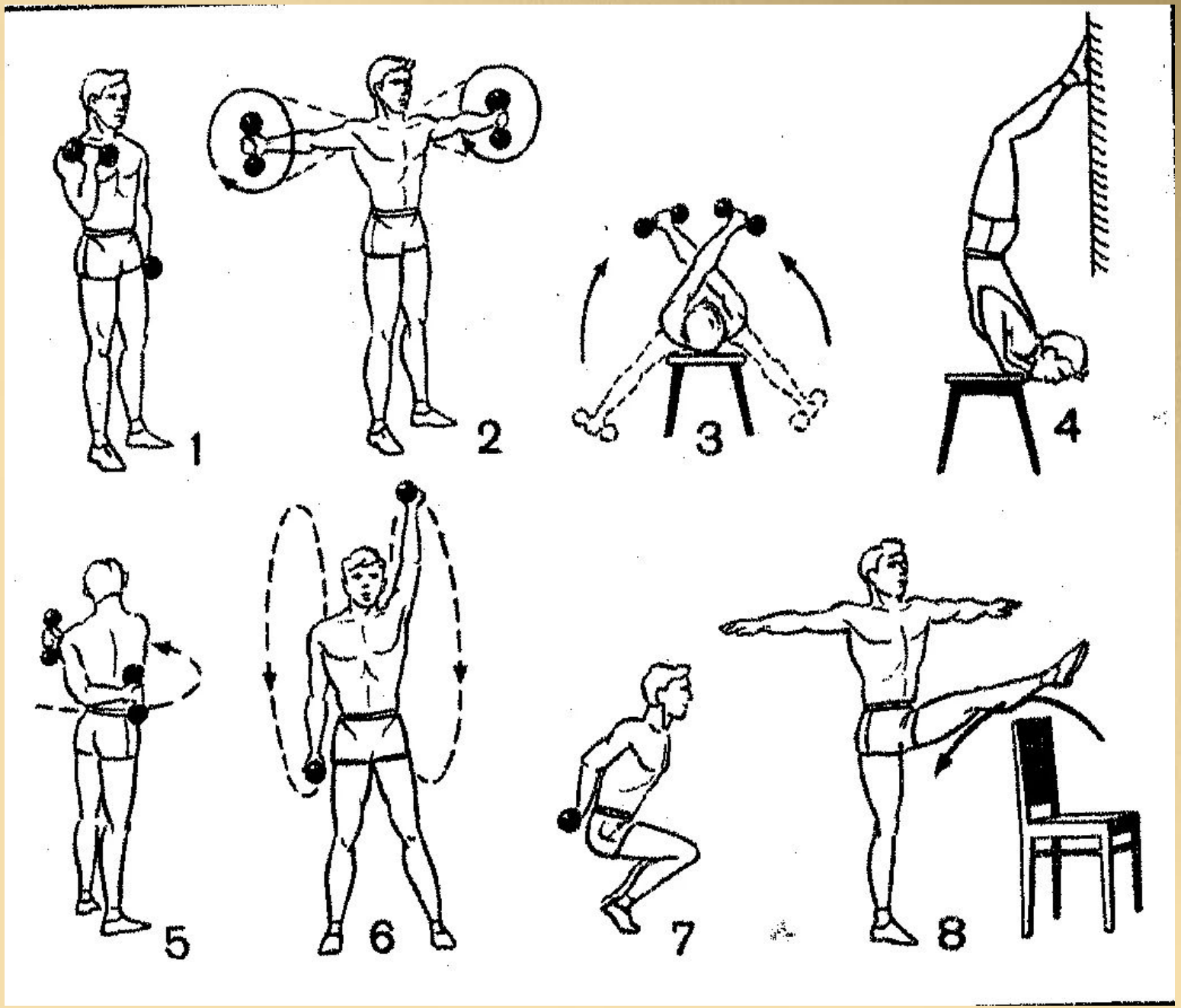
Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движении. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Спортивные игры

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно баскетбол, волейбол. При наличии традиций, соответствующих условий, подготовки педагога вместо указанных спортивных игр в содержание программы можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.). По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Дата	Двигательная активность	Дози- ровка	Нагрузка (ЧСС) до /и после занятия	Самочувствие	Активность	Настроение
25.11.2020	Отжимания. Приняв упор лежа, начинаем сгибать и разгибать руки в локтях, прикасаясь грудной клеткой к полу.	5 подходов	70/160	Хор.	Хор.	Хор.
25.11.2020	Планка. Принимаем положение для планки, а именно становимся на локти и пальцы ног и стоим в таком положении определенное время. В таком упражнении отлично работает пресс.	5 подходов	70/160	Хор.	Хор.	Хор.
25.11.2020	Ложимся на спину, ноги закрепляем и начинаем делать знакомые всем скручивания, которые отлично помогут вам увидеть свои кубики.	5 подходов	70/160	Хор.	Хор.	Хор.

25.11.2020	**Отлично для ног подойдут и обычные выпады. Из положения стоя просто одной ногой якобы шагаем вперед. Повторяем с другой ногой.**	**5 подходов**	**70/160**	**Хор.**	**Хор.**	**Хор.**
25.11.2020	Кардио упражнение, которое называется берпи (burpee). Суть в следующем: из положения стоя приседаем и принимаем упор лежа, отжимаемся, после чего опять принимаем положение сидя и выпрыгиваем с хлопком. Это считается за одно повторение.	5 подходов	70/160	Хор.	Хор.	Хор.
25.11.2020	Прыжки со скакалкой – также отличный вариант кардио нагрузок.	5 подходов	70/160	Хор.	Хор.	Хор.
25.11.2020	Бег на месте поможет сжечь лишние калории, главное – выполнять его, интенсивно и высоко поднимая колени.	5 подходов	70/160	Хор.	Хор.	Хор.


1
2
3
4
5
6
7
8

Проведения занятий методом круговой тренировки

1.Жим ногами, сидя на станке: 10-15 раз.
2.Жим лежа: 10-15 раз.
3.Тяга штанги к животу широким хватом, стоя в наклоне вперед: 10-15 раз.
4.Разгибание-сгибание ног в коленных суставах, сидя на станке для тренировки мышц бедра: 8-10 раз.
5.Сгибание-разгибание ног в коленных суставах лежа вниз лицом на станке для тренировки мышц бедра: 8-10 раз.
6.Приседания со штангой на плечах: 8-10 раз.
7.Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу: 5-6 раз.
8.Попеременные сгибания-разгибания ног, лежа спиной на скамье, с преодолением сопротивления резинового амортизатора. Выполнять в максимальном темпе 10-20 секунд.
9.Поднимание ног к перекладине: 8-10 раз; или упражнение «складной нож»: 15-30 раз.

Проведение уроков методом круговой тренировки

- **Круговая тренировка – это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования**

Ведение мяча.
Поднятие туловища.