



«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

ВЫПОЛНИЛА : СТУДЕНТКА ГРУППЫ Т-197
ФЕДОТОВА ЭЛЛИНА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например гимнастика, бег, бодибилдинг, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры.

Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб

остальных.



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.



РАЗВИТИЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Общефизическую выносливость развивают несложные циклические движения в течение максимально длительного промежутка времени.

- Бег на длинные дистанции и переменный бег.
- Многократное повторение специфических упражнений через малые промежутки времени или подряд.
- Выносливость можно тренировать целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировки, направленной на развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.



ПОДГОТОВКИ

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



ПОДГОТОВКИ

3. 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.



НОРМАТИВЫ ОФП

ОФП - целевая задача физической подготовки студентов.

ОФП можно оценить с помощью обязательных и дополнительных тестов учебной программы, а также нормативов американского физиолога К.Купера (нормативов для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы при преодолении расстояния за 12 мин.).

Тест Купера – 12-минутный бег



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ! 😊