

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Вытнова Мария
ОБ-АФ-32*

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.

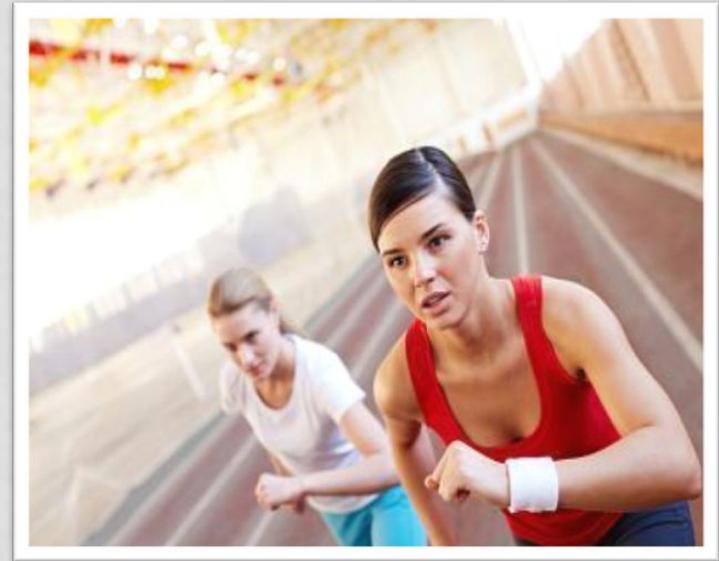
В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например гимнастика, бег, бодибилдинг, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры.

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



ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

- 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.



ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ 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



ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ 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.



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.



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



Дата	Двигательная активность в режиме дня	Дозировка	Нагрузка (ЧСС) до /и после занятия	Самочувствие	Активность	Настроение
24.11	1. Кардио-упражнение с акцентом на живот (бег с высоким подъемом колен, берпи, горизонтальный бег, краб, прыжки в планке с разведением ног)	110 сек	До 75 / после 90	Отл.	100%	ОК
	2. Кардио-упражнение с акцентом на ноги (боковые прыжки, прыжки в выпадах, прыжки на 180 градусов, прыжок в широкий присед, сумо-приседание с выпрыгиванием)	100 сек	До 75 / после 90	Отл.	100%	ОК
	3. Упражнение для верхней части тела (жим гантелей для плеч, отжимания, отжимания на трицепс, подъемы рук на бицепс, разведение рук в наклоне для спины)	100 сек	До 85 / после 95	Отл.	100%	ОК
	4. Упражнение для живота (скручивания, двойные скручивания, касание ног, подъем ног, русский поворот)	70 сек	До 85 / после 95	Отл.	100%	ОК
	5. Упражнение в планке (боковая планка, касание плеч в планке, отведение ног в планке, паук, ходьба в планке)	70 сек	До 85 / после 100	Отл.	100%	ОК