



Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.

Общая физическая подготовка-
тренировочный процесс, направленный на
всесторонне развитие
физических качеств человека.

Задачи ОФП:

- -повышение функциональных основных жизненно-важных систем организма:дыхания,кровообращения, энергообеспечения.
- -повышения уровня развития основных физических качеств:сила,быстрота,выносливость,гибкость,координация,ловкость.
- -повышение адаптивных (приспособительных) свойств организма к социально-экологическим и климатическим условиям среды жизнеобитания
- -повышение защитных функций организма,устойчивости к заболеваниям,стрессам и псих.напряжениям.

Планирование индивидуальных занятий включает в себя:

- 1.выбор физических упражнений по признакам их воздействия на функциональную активность органов и систем организма
- 2.определение величины нагрузок, объема и продолжительности в отдельном занятии,в системе
- 3.разработку содержания каждого занятия и системы занятий на недельный,полугодовой и годовой курс.

Планирование самостоятельных занятий.

- Осуществляется на основе результатов физической подготовленности занимающихся. (сравнение данных тестирования- бег 60м, гибкость, бег на выносливость, челночный бег, подтягивание или отжимание, прыжки в длину с места)

Величина нагрузок:

- До 120 уд/мин-оздоровительная
- До 140 уд/мин-поддерживающая
- До 160 уд/мин-развивающая
- Свыше 160 уд/мин-тренирующая

Индивидуальный план физических занятий

- Составлен на (1 месяц) цикл(3 занятия в неделю) по мин.
- 1.дата
- 2.упражнения
- 3.количество выполнения (10р.Х 1 серия)
- 4.время выполнения
- 5 самочувствие

Профессионально-прикладная физическая подготовка

- ППФП-это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности

Цель ППФП:

- Психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности

Задачи ППФП:

- Формировать необходимые прикладные знания
- Осваивать прикладные умения и навыки
- Воспитывать прикладные психофизические качества
- Воспитывать прикладные специальные качества

Основные факторы, определяющие содержание ППФП

- -формы(виды) труда специалистов
- -условия и характер труда
- -режим труда и отдыха
- -особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости