



# 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