

ТЕМА ПРОЕКТА:  
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: ЦЕЛИ И  
ЗАДАЧИ



Разработал:

Ученик 9 «\_\_» класса

МАОУСОШ № 22

Руководитель проекта:

Учитель физической культуры

Завалов Евгений Евгеньевич

# СОДЕРЖАНИЕ

- Введение (актуальность)
- Теоретическая часть
  1. Цель и задачи общей физической подготовки
  2. Средства общей физической подготовки
  3. Оздоровительный и профилактический эффект общей физической подготовки
- Практическая часть
  1. Интенсивность физических нагрузок
  2. Энергозатраты при физических нагрузках
- Заключение
- Библиографический список

# АКТУАЛЬНОСТЬ

- Общая физическая подготовка (ОФП) подразумевает собой систему занятий физическими упражнениями, направленную на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании.
- Занятия по общей физической подготовке позволяют обеспечивать учащимся длительные сохранения физической и умственной работоспособности, создавать условия для высокопроизводительного труда.
- К основным средствам ОФП относят физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
- Общая физическая подготовка способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости), содействует накоплению двигательного опыта и познанию своих двигательных возможностей.

# СТРУКТУРА

## Продукт проектной деятельности:

общая физическая подготовка

## Цель:

изучение содержания и особенностей общей физической подготовки.

## Задачи:

- Анализ литературных источников по теме исследования.
- Определить цель и задач общей физической подготовки.
  - Охарактеризовать общую физическую подготовку.
  - Сформировать заключение.

# СТРУКТУРА

## Методы исследования:

- Анализ литературных источников.
  - Сбор информации.
  - Математическая статистика.

## Этапы проектной деятельности:

- **Первый этап** – анализ литературных источников. На данном этапе проводился анализ научно-методической литературы по теме проекта. Первый этап помог выявить цель и задачи общей физической подготовки, средства и эффекты ОФП.
- **Второй этап** – сбор информации и математическая статистика. На втором этапе нами были определена интенсивность и энергозатратность при физических нагрузках.
- **Третий этап** – включает в себя формирование выводов по теме проекта, оформление работы.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

- Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или спорта.
- Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.
- Общая физическая подготовка определяет уровень и темпы развития основных двигательных способностей человека.



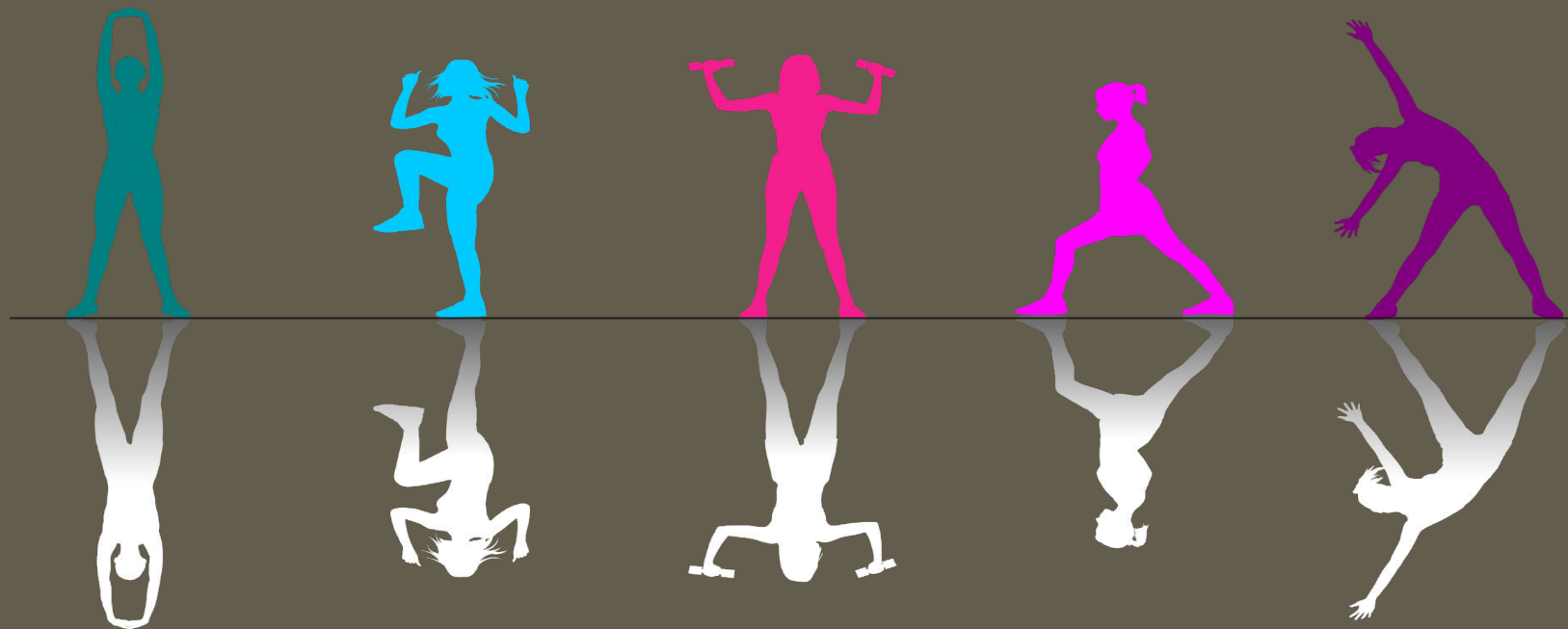
## ПОЭТОМУ ЗАДАЧАМИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЯВЛЯЮТСЯ:

- - Укрепление здоровья, противодействие неблагоприятным влияниям на человека условий жизни, быта. Трудовой деятельности, содержание отрицательного влияния процессов старения;
- - Обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития человеческого организма;
- - Создание базы для специальной физической подготовленности к конкретному виду деятельности: трудовой, военной, спортивной.



## ЦЕЛЯМИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЯВЛЯЕТСЯ:

- - Воспитание специальных физических качеств;
- - Общее повышение уровня функциональных возможностей организма;
- - Освоение необходимых двигательных умений и навыков.





# СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

- К основным средствам ОФП относятся физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велосезда, упражнения с отягощениями и др.), к дополнительным - оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
- Физические упражнения - это двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания. Число разработанных и используемых в различных видах спорта физических упражнений (циклических, ациклических, динамических, статических, аэробных, анаэробных и др.) велико. Они различны по форме, содержанию, направленности.



## КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПРИЗНАКУ ИХ ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА РАЗВИТИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ:

- - скоростно-силовые упражнения, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (например, бег на короткие дистанции, прыжки, метания и т. п.);
- - упражнения циклического характера на выносливость (например, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание и т. п.);
- - упражнения, требующие высокой координации движений (например, акробатические и гимнастические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание на коньках и т. п.);
- - упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (например, спортивные игры, борьба, бокс, фехтование).

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

- Общая физическая подготовка является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение уровня функциональной подготовленности и снижения адаптационных способностей организма в целом и сердечно-сосудистой системы, в частности, которые возникают в процессе регрессирующей активности и инволюции. Всегда нужно помнить, что основой развития тренированности организма, фундаментом которой остается ОФП, является совершенствование нервного управления всем организмом. В результате использования физических упражнений увеличивается сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов, что ведет к улучшению регуляции функций организма.



- Общая физическая подготовка не только укрепляет и оздоравливает организм, но и повышает его функциональные возможности и работоспособность, обеспечивает оптимальное развитие и формирование развивающегося организма. Физические упражнения, составляющие ОФП, с успехом применяются для профилактики и комплексного лечения больных различными заболеваниями в области лечебной физической культуры.
- Таким образом, использование физических упражнений в структуре ОФП предупреждает нарушение здоровья, которое развивается в результате недостаточной моторной активности человека. Особенно это относится к таким заболеваниям, как простуда, невроз, ожирение, болезни сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения и др.

# ИНТЕНСИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И ЭНЕРГОЗАТРАТЫ

- *Общее представление о расходе энергии (в ккал) во время прохождения разных дистанций дают следующие цифры, определенные известным физиологом спорта В.С. Фарфелем.*

## • Бег легкоатлетический, м

- 100 - 18
- 200 - 25
- 400 - 40
- 800 - 60
- 1500 - 100
- 3000 - 210
- 5000 - 310
- 10000 - 590
- 42195 - 2300

## • Бег на коньках, м

- 500 - 35
- 1500 - 65
- 5000 - 200
- 10000 - 410

## Плавание, м

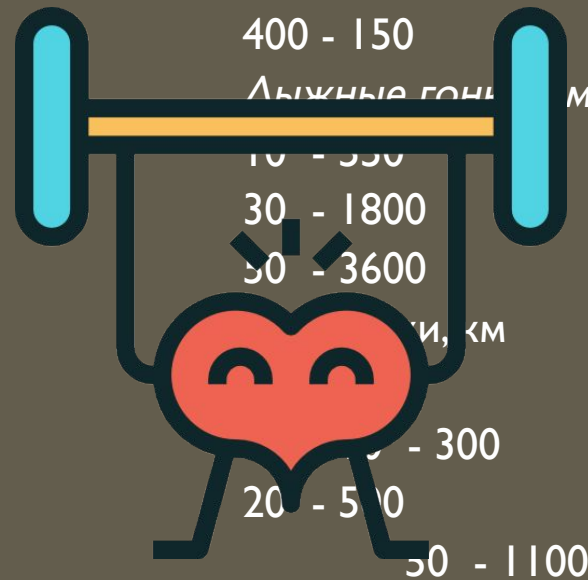
- 100 - 50
- 200 - 80
- 400 - 150

## Лыжные гонки, м

- 10 - 550
- 30 - 1800
- 50 - 3600

## Скандинавский лыжный спорт, км

- 5 - 300
- 20 - 510
- 50 - 1100
- 100 - 2300



# Г.В. БАРЧУКОВА И С.Д. ШПРАХ СРАВНИВАЮТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКУЮ «СТОИМОСТЬ» РАЗЛИЧНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СПОРТИВНОЙ И БЫТОВОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (В РАСЧЕТЕ ККАЛ/МИН).

## • Двигательная деятельность ккал/мин

• Лыжи	10,0-20,0
• Бег	10,6
• Футбол	8,8
• Теннис	7,2-10,0
• Настольный теннис	6,6-10,0
• Плавание (брасс)	5,0-11,0
• Волейбол	4,5-10,0
• Гимнастика	2,5-6,5
• Современные танцы	4,7-6,6



**ЗОНЫ МАКСИМАЛЬНОЙ МОЩНОСТИ В  
СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ  
(ПО В.С. ФАРФЕЛЮ, Б.С. ГИППЕНРЕЙТЕРУ).**

<b>Степень мощности</b>	<b>Продолжительность работы</b>	<b>Виды физических упражнений при рекордном выполнении</b>
<b>Максимальная</b>	<b>От 20 до 25 с</b>	<b>Бег 100 и 200 м. Плавание 50м Велогонка 200 м с хода</b>
<b>Субмаксимальная</b>	<b>От 25 с до 3-5 мин</b>	<b>Бег 400, 800, 1000, 1500 м. Плавание 100, 200, 400 м Бег на коньках 500, 1500, 3000 м Велогонки 300, 1000, 2000, 3000, 4000 м</b>
<b>Большая</b>	<b>От 3-5 до 30 мин</b>	<b>Бег 2, 3, 5, 10 км Плавание 800, 1500 м Бег на коньках 5, 10 км Велогонки 5000, 10000, 20000 м</b>
<b>Умеренная</b>	<b>Св. 30 мин</b>	<b>Бег 15 км и более Спортивная ходьба 10 км и более Бег на лыжах 10 км и более Велогонки 100 км и более</b>

# ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ В ЗОНАХ РАЗЛИЧНОЙ МОЩНОСТИ ПО В.С. ФАРФЕЛЮ).

Показатель	Зона относительной мощности работы			
	Максимальная	Субмаксимальная	Большая	Умеренная
Предельная длительность	От 20 до 25 с	От 25 с до 3-5 мин	От 3-5 до 30 мин	Св. 30 мин
Потребление кислорода	Незначительная	Возрастает к максимальной	Максимальная	Пропорциональна мощности
Кислородный долг	Почти субмаксимальная	Субмаксимальная	Максимальная	Пропорциональна мощности
Вентиляция легких и кровообращение	Незначительная	Субмаксимальная	максимальная	Пропорциональна мощности
Биохимические сдвиги	Субмаксимальные	Максимальные	максимальные	Незначительные



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

