

**ОФП**  
**теоретическая чатсь**



# Общая физическая и спортивная подготовка в системе школьного образования

## Общая физическая подготовка (ОФП) -

процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие школьника. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

# Задачи общей физической подготовки

- приобретение общей выносливости;
- гармоничное развитие мускулатуры и силы мышц;
- повышение общих скоростных возможностей (быстроты выполнения движений);
- увеличение подвижности основных суставов и эластичности мышц;
- улучшение ловкости в бытовых, трудовых и спортивных действиях (умение координировать простые и сложные движения);
- научить выполнять движения без излишних напряжений, а также умению расслабляться.

# Специальная физическая подготовка

## Специальная физическая подготовка (СФП)-

процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие двигательных способностей, необходимых для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или трудовой деятельности.

Виды СФП:

- спортивная подготовка;
- профессионально-прикладная ( в т.ч. военно-прикладная) физическая подготовка.

# Спортивная подготовка (тренировка)

Спортивная подготовка (тренировка) – направленное воздействие на развитие основных и специальных физических качеств юных спортсменов, обеспечивающее нужную степень готовности к спортивным достижениям на основе целесообразного использования принципов, методов средств и условий физической тренировки.

*Принципы, средства и методы спортивной тренировки аналогичны принципам, средствам и методам физического воспитания.*

В сфере массового спорта спортивная подготовка имеет целью: укрепление здоровья, улучшение физического состояния и активный отдых школьников.

*При разных целях стоящих перед массовым спортом и спортом высших достижений структура спортивной подготовки является для них принципиально общей .*

# Методические принципы физического воспитания

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип систематичности;
- принцип динамичности;

# Средства и методы физического воспитания

## Средства физического воспитания:

- физические упражнения;
- оздоровительные силы природной среды;
- гигиенические факторы.

*В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности.*

## Методы физического воспитания

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесные и сенсорные методы.

# Обучение двигательным навыкам и умениям

Двигательное умение - это такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления.

Признаки двигательного умения:

- управление движениями происходит неавтоматизированно;
- сознание ученика загружено контролем каждого движения;
- невысокая быстрота выполнения действия;
- действие выполняется неэкономно, при значительной степени утомления;
- относительная расчлененность движений;
- нестабильность действия;
- непрочное запоминание действия.

Двигательный навык — такая степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и, действия отличаются надежностью.



# Обучение двигательному действию

- Первый этап - ознакомление, первоначальное разучивание движения.
- Второй этап - углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения.
- Третий этап - формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства.

# Воспитание физических качеств

## Основные физические качества:

- сила
- быстрота
- ВЫНОСЛИВОСТЬ
- ГИБКОСТЬ
- ЛОВКОСТЬ

# Развитие силы

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Методы развития силы:

- ▣ *Методы максимальных усилий* (или метод "до отказа") предусматривает упражнения с отягощением, составляющим 30—70% рекордного
- ▣ *Метод динамических усилий* связан с применением малых и средних отягощений (до 30% рекордного).

# Развитие быстроты

Быстрота - комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

*Развитие быстроты простой двигательной реакции (метод повторного, возможно более быстрого реагирования на внезапно появляющийся сигнал).*

*Развитие сложной двигательной реакции (упражнения с постепенно увеличивающейся скоростью объекта, с его внезапным появлением в различных местах, с сокращением дистанции наблюдения и т.п.).*

# Развитие выносливости

Выносливость — это способность противостоять утомлению.

- ▣ *Общая выносливость* - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы (аэробная выносливость). Общая выносливость — основа для воспитания специальной выносливости.
- ▣ *Специальная выносливость* - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности (прыжковая выносливость, игровая выносливость, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т. д).

# Развитие ловкости

Ловкость - способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи

*Основная задача воспитания ловкости* - овладение новыми двигательными действиями. При этом используются следующие упражнения: спортивные и подвижные игры, гимнастика и акробатика, легкая атлетика (прыжки, барьерный бег), лыжи (движение попеременными ходами, повороты и спуск с горы, прыжки с небольших трамплинов) и т.п.

# Развитие гибкости

Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой.

Различают гибкость *динамическую* (проявленную в движении), *статическую* (позволяющую сохранять позу и положение тела), *активную* (проявленную благодаря собственным усилиям) и *пассивную* (проявленную за счет внешних сил).

Основные правила применения упражнений в растягивании:

- не допускаются болевые ощущения;
- движения выполняются в медленном темпе;
- постепенно увеличивается их амплитуда и степень применения силы помощника.

# ВЫВОД

Наблюдения педагогов и врачей, результаты научных исследований свидетельствуют о существовании тревожной тенденции снижения уровня здоровья, двигательной и функциональной подготовленности детей школьного возраста.

Активное использование общей физической и спортивной подготовки, массового спорта имеет огромное значение для эффективного функционирования традиционной системы физического воспитания в школьном образовании и может существенно его обогатить



# ОФП

## практическая часть

### Разминка на месте:

- 1.исходное положение (и.п.) –основная стойка ( о.с.). Руки через стороны вверх, потянуться за руками; вернуться в и.п.
- 2. и.п. – о.с., руки на поясе. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.
- 3.и.п. – руки к плечам. Вращения круговые 4 вперед, 4 назад.
- 4. и.п. – о.с., руки на поясе.
- Повороты туловища влево, вправо.
- 5. и.п. – о.с., руки на поясе.  
наклона вперед до касания руками пола и вернуться в и.п.
- 6. и.п.- руки на колени, круговые движения ног
- 7. Растяжка. Низкий перекат (выпады)
- 8 Круговые движения голеностопом
- 9. и.п. – о.с. Руки вперед, вверх, в стороны, вниз (дыхательные упражнения).

# Основная работа

- Работа по подходам(2-3 повторения):
  - 1 упражнение – приседания (10-15р)
  - 2 упражнения – отжимания (10-15р)
  - 3 упражнение– пресс (30р)
  - 4 упражнение – планка (30 сек)
  - Замер пульса на пике активности (засекаем 6 сек- полученное число умножаем на 10)
  - Дыхательная разминка
  - Упражнения на расслабление мышц- растяжка
- 