

ТЕМА: « СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА»



ТЕМА: «ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Учебные вопросы: 1. Принципы и методы физического воспитания. 2. Основы и этапы обучения движениям. 3. Формирование основных физических качеств. физического воспитания.

1. Принципы и методы физического воспитания. Физическая культура — это органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область, это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Принципы (общедидактические) физической культуры: 1. Сознательность и активность, 2. Наглядность, 3. Доступность (фронтальный, групповой подход) 4. Систематичность (непрерывность, повторяемость, вариативность, последовательность) 5. Динамичность (прямолинейное, ступенчатое, волнообразное повышение физических



5 основных физических качеств: Сила, Быстрота, Выносливость, Гибкость, Ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, от их подготовленности к двигательным действиям (понятие физическое «воспитание» - это процесс формирования двигательного качества; физическое «развитие» - это уровень этого качества).

Методы развития силы: 1.

Методы максимальных усилий (или метод "до отказа") предусматривает упражнения с отягощением, составляющим 90% рекордного.

2. Метод динамических усилий связан с применением малых и средних

Быстрота – это комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции. 1. Быстрота (или скорость) одиночного движения 2. Быстрота сложного движения 3. Частота (или темп движений) 4. Быстрота ответной реакции



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)



Ловкость – это 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



ЗАДАНИЕ: ПОСМОТРЕТЬ ВИДЕО В ЮТУБЕ СПФ

<https://www.youtube.com/watch?v=JYAUUPAzp-E>

https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0

<https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7l8mA>

<https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE>

<https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70>

ЖЕЛАЮ УСПЕХОВ

