Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра информатики и программирования

**Общая физическая подготовка**

ОТЧЕТНАЯ РАБОТА

студента 3 курса 342 группы

направления 02.03.03 – Математическое обеспечение и администрирование

информационных систем (МОиАИС)

факультета компьютерных наук и информационных технологий (КНиИТ)

Мартышина Ивана Алексеевича

Преподаватель:

Старший преподаватель кафедры

физического воспитания и спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Беляничева

подпись, дата

Саратов 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

[Введение 3](#_Toc71655943)

[1. Дать характеристику своей общей физической подготовке, учитывая свою медицинскую группу здоровья 5](#_Toc71655944)

[2. Основные формы занятий физическими упражнениями 6](#_Toc71655945)

[3. Средства общей физической подготовки 8](#_Toc71655946)

[4. Задачи общей физической подготовки 11](#_Toc71655947)

[Заключение 13](#_Toc71655948)

[Список использованных источников и литературы 14](#_Toc71655949)

# Введение

Вспышка короновируса радикально изменила жизнь обычных людей, перенеся её в режим онлайн. Приоритеты сместились в сторону соблюдения социальной дистанции, социальной изоляции, укрепления здоровья, саморазвития. Влияние пандемии на человечество оказалось связано не только с риском быть инфицированными. Карантин, который был объявлен из-за распространения COVID-19, негативно отразился на всех сферах – от экономики до области культуры и бизнеса. Вспышка инфекции подчеркнула преимущества использования Интернета не только для развлечений, но и для работы, учебы, общения в те периоды, когда вживую контактировать нельзя. Общение видоизменилось. Появилось больше свободного времени.

Во всех развитых странах мира в развитии педагогических технологий, в ходе реформирования систем образования, был сделан крен в сторону обучения умению самостоятельно добывать нужную информацию, вычленять проблемы и искать пути их рационального решения, уметь критически анализировать получаемые знания и применять их для решения все новых задач [1].

Сегодня общество с большим трудом начинает понимать, что воспроизводство здоровья как физического, социального и психического благополучия человека – функция главным образом воспитания, а не лечения, поскольку известно, что даже соматический компонент здоровья зависит от состояния медицины и здравоохранения лишь на 10-15% [2].

Исследование особенностей самосохранительного поведения в рамках программы «Heat Promotion» (обеспечение здоровья) появилось в связи с увеличением удельного веса хронических неинфекционных заболеваний, что потребовало выработки определенных стереотипов поведения у реально и потенциально больных людей. Впервые за рубежом в политике охраны здоровья был осуществлен радикальный переход «от рассмотрения людей как пассивных потребителей медицинских услуг к осознанию ими собственной активной роли в создании условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья».

В настоящее время приоритетным становится не просто физическое развитие молодого поколения, приобретение им двигательных умений и навыков, а формирование физической культуры личности, воспитание потребности в здоровом, спортивном стиле жизни, ориентация на сознательное укрепление здоровья путем повседневных занятий физическими упражнениями.

# 1. Дать характеристику своей общей физической подготовке, учитывая свою медицинскую группу здоровья

Я нахожусь в специальной группе здоровья т.к имею некоторые ограничения по здоровью, но это не означает, что я совсем не поддерживаю свою форму.

Оценку своей физической подготовки я могу оценить по нескольким критериям ежедневной физической активности:

* Зарядка;
* Бег;
* Регулярные катание на велосипеде (сезонное);
* Игра в футбол (сезонное).

Казалось бы, что такой перечень несет за собой большие нагрузки, которые возможно могли бы нанести вред моему здоровью, но т.к все тренировки выполняются в рамках дозволенных нагрузок, я чувствую себя в полном порядке. Определенно это идет на пользу моему организму и возможно я достигну того момента, когда эти ограничения я смогу с себя снять.

Поэтому смело могу сказать, что моя физическая подготовка в рамках специальной группы отличная.

# 2. **Основные формы занятий физическими упражнениями**

На основе государственных стандартов высшего профессионального образования вузы самостоятельно (с учетом содержания примерной учебной программы по физической культуре, местных условий и интересов обучающихся) определяют формы занятий физической культурой. В настоящее время используются обязательные урочные (учебные) и неурочные формы занятий.

Учебные занятия — основная форма физического воспитания. Они имеются в учебных планах вуза (учебная дисциплина «Физическая культура») на всех факультетах. Учебные занятия могут быть:

* Теоретические, практические, контрольные;
* Элективные практические занятия (по выбору) и факультативные;
* Индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации);
* Самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Обязательный теоретический раздел программы излагается студентам в форме лекций (в отдельных случаях на групповых занятиях).

Практический раздел состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного. Практический раздел реализуется на учебных занятиях различной направленности, а в спортивном учебном отделении — на учебно-тренировочных занятиях.

Индивидуальные, индивидуально-групповые дополнительные занятия 221 (консультации) проводятся по назначению и по расписанию кафедры физического воспитания для студентов, не справляющихся с зачетными требованиями, а также для желающих углубить свои знания и практические навыки.

Самостоятельные занятия могут проводиться по заданию и под контролем преподавателя как в учебное, так и во в не учебное время.

Контрольные занятия призваны обеспечить оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала. Контрольные занятия проводятся в течение семестра после прохождения отдельных разделов программы. В конце семестра и учебного года студенты всех учебных отделений сдают зачеты по физической культуре, а по завершению всего курса — экзамен.

Внеучебные занятия организуются в форме:

* Физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня (утренней зарядки);
* Занятий в секциях, организованных профсоюзом, спортивным клубом или другими внутри-вузовскими организациями;
* Самодеятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
* Массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных внутри-вузовских и вневузовских мероприятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники).

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научно обоснованного объема двигательной активности (не менее 5 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма молодого человека студенческого возраста [2].

# 3. Средства общей физической подготовки

Основными специфическими средствами спортивной подготовки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения. Состав этих упражнений в той или иной мере специализируется применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного совершенствования. Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений:

* Избранные соревновательные;
* Специально подготовительные;
* Обще подготовительные, подготовительные.

Избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта. Удельный вес избранных соревновательных упражнений в большинстве видов спорта, за исключением спортивных игр, невелик, так как они предъявляют к организму спортсмена очень высокие требования.

Специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Например, к числу специально подготовительных упражнений бегуна относится бег по отрезкам избранной дистанции; у гимнастов аналогичную роль играет выполнение элементов и связок соревновательных комбинаций; у игровиков — игровых действий и комбинаций. Другим примером могут служить упражнения, приближенно воссоздающие форму соревновательного действия (упражнения на лыжероллерах у лыжников, упражнения на батуте у прыгунов в воду и гимнастов и т.д.). К числу специально подготовительных относятся в определенных случаях и упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств, необходимых дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах работы. Состав специально подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранной спортивной дисциплины. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более направленное и дифференцирование.

Влияние обще подготовительных упражнений на повышение результатов является опосредованным. Специализированные средства (соревновательные и специально подготовительные упражнения), с одной стороны, оказывают более непосредственное влияние на повышение результатов. С другой стороны, можно утверждать, что недостаточный прирост результатов или даже прекращение их роста на этапе высших достижений, а также повышенный травматизм спортсмена обусловлены недостаточным объемом обще подготовительных упражнений на тренировке и особенно на ее ранних этапах.

При выборе обще подготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования:

1) На ранних этапах спортивного пути общая физическая подготовка спортсмена должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития;

2) На этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования она должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих спортивный результат:

— при воспитании неспецифической, т.е. общей, выносливости длительный бег умеренной интенсивности, лыжные кроссы, плавание;

— при воспитании собственно силовых способностей

— упражнения со штангой, заимствованные из тяжелой атлетики, а также упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики с раз личного рода отягощениями и сопротивлением;

— при воспитании быстроты движений и двигательной реакции — спринтерские упражнения, тренировочные разновидности спортивных игр и подвижные игры;

— при воспитании координационных способностей — элементы спортивной гимнастики, акробатики, игры с высокими требованиями к координации движений.

Однако необходимо помнить, что обще подготовительные упражнения должны вместе с тем выражать особенности спортивной специализации. Между различными физическими упражнениями возможны как положительные, так и отрицательные взаимодействия, обусловленные закономерностями положительного и отрицательного «переноса» различных физических качеств и двигательных навыков.

Уже по одной этой причине средства общей физической подготовки не могут быть одинаковыми для различных спортивных дисциплин. Наряду с некоторым сходством состав этих средств в каждом конкретном случае должен иметь свою специфику. Это касается и их подбора, и места, которое они занимают в структуре тренировочного процесса.

Включение обще подготовительных упражнений в тренировочный процесс обычно способствует его общей эффективности [3].

# 4. Задачи общей физической подготовки

Общая физическая подготовка определяет уровень и темпы развития основных двигательных способностей человека. Поэтому задачами общей физической подготовки являются:

1. Укрепление здоровья (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы).
2. Противодействие неблагоприятным влияниям на человека условий жизни, быта, трудовой деятельности. 3. Обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития человеческого организма;
3. Воспитание трудолюбия, настойчивости, интереса к физическим упражнениям;
4. Расширение фонда двигательных умений и навыков;
5. Создание базы для специальной физической подготовленности к конкретному виду деятельности: трудовой, военной, спортивной.

В содержании ОФП ведущую роль играют естественные виды действий и их вариации, сопутствующие человеку на протяжении всей жизни. К ним относятся различные виды и формы физической рекреации, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, могут использоваться упражнения на различных тренажерах.

Необходимость широкого разнообразия средств ОФП определяется тем, что в сферу занятий физическими упражнениями с обще-подготовительной направленностью вовлекаются почти все контингенты населения. Их популяризация и внедрение в быт всего народа имеют весьма важное значение для вовлечения людей в систематические занятия физической культурой, в результате чего происходит укрепление здоровья, повышение производительности труда и рост спортивных достижений.

Следует учитывать особенности занимающихся: их состояние здоровья, возраста, уровня и степени разносторонности физического развития, целевой установки при занятиях общей физической подготовкой.

Задачи ОФП детей и подростков, занимающихся спортом, будут отличаться от тех, которые ставятся в ОФП у юных спортсменов разрядников.

Задачи ОФП спортсменов в подготовительном периоде спортивной тренировки будут иметь свою специфику в зависимости от вида спорта и уровня спортивного мастерства. Общая физическая подготовка - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие личности.

Основной целевой задачей физической подготовки студентов является ОФП. Именно с ориентацией на достижение минимально необходимого уровня основных качеств при ОФП в учебную программу для ВУЗов по дисциплине «Физическая культура» были введены научно разработанные тесты и их оценки в баллах:

* Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м;
* На силовую подготовленность- подтягивание, пресс;
* На общую выносливость - 2 и 3 км.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства - уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства и других сферах общественной жизни. Но может обеспечить успех в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда. Это значит, что в одних случаях требуется повышенное развитие силы, в других - выносливости и так далее, то есть, необходима специальная физическая подготовка (СФП) [5].

# Заключение

Такая дисциплина как физическая культура, имеет крайне важное значение, она заставляет людей проявлять физическую активность и воспитывать в себе любовь к занятию спортом, и тем самым укрепляет их физическое состояние, воспитывая в них характер, т.к спортивные нагрузки дают отличный стресс на организм, что позволяет ему закаляться.

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверх возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительному труду).

# Список использованных источников и литературы

1. Полат Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. – М.: Академия, 2001. – 272 с.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2002. - 448 с
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., и доп. - М.: Издательский центр "Академия", 2001. - 335 с.
4. Инженерно-строительный институт Сибирского федерального университета: «Основы общей и специальной физической подготовки. спортивная подготовка» [Электронный ресурс]. URL: <http://isi.sfu-kras.ru/sites/is.institute.sfu-kras.ru/files/Kurs_3.1_OSNOVY_OBShchEY_I_SPECIALNOY_FIZIChESKOY_PODGOTOVKI.pdf> (дата обращения: 01.05.2021).
5. Studwood.ru [Электронный ресурс]. URL: <https://studwood.ru/1163140/turizm/zadachi_obschey_fizicheskoy_podgotovki> (дата обращения: 01.05.2021).
6. Спортивный клуб единоборств «Magma» [Электронный ресурс]. URL: [http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/3-3-6-formy-zaniatii-fizicheskimi-uprazhneniiami-studentov](http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/3-3-6-formy-zaniatii-fizicheskimi-uprazhneniiami-studentov%20) (дата обращения: 01.05.2021).
7. Научные материалы: «Задачи общей физической подготовки» [Электронный ресурс]. URL: [https://works.doklad.ru/view/aAyWlgv2GfQ.html](https://works.doklad.ru/view/aAyWlgv2GfQ.html%20) (дата обращения: 01.05.2021).