Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ПОНЯТИЕ ОБ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ»

Автор работы:

Курилова Алёна 9«Б» класс

Научный руководитель:

Фоменко Виктор Николаевич,

учитель физической культуры

г. Таганрог

2022 год

Содержание

[Введение 3](#_Toc65230132)

[Основная часть](#_Toc65230133) 4

[1. Разработка продукта 4](#_Toc65230134)

[2. Оформление буклета 4](#_Toc65230135)

[Заключение](#_Toc65230137) 4

[Список использованной литературы: 4](#_Toc65230138)

# 

# Введение

**Актуальность работы**: Быстрый ритм жизни постоянные перегрузки, умственны и эмоциональные всё это требуют выхода скопившейся в организме напряженности, разрядки через физические упражнения.

В современных условиях выносливость и сила есть резерв, который помогает противостоять натиску нервных и физических перегрузок сохранять отличное самочувствие быть доброжелательным к людям.

**Цель работы:** оформить буклет и дать в нём понятие об общей физической подготовке.

**Задачи**

1. Выяснить, что такое общефизическая подготовка?

2. Особенности при занятии общефизической подготовки, понятие нагрузки (ОФП).

3. Гармоничное развитие личности при занятии общефизической подготовкой.

**Объект проекта:** Физическая культура человека

**Предмет проекта:** Общефизическая подготовка.

**Методы проектирования**

1. Изучение литературы, поиск информации в интернет- источниках.

2. Анализ полученных данных.

3. Фотографирование

4. Моделирование.

**Материалы проектирования**

**Общая физическая подготовка:** физические упражнения сведённые в общую систему, которая направлена на развитие всех физических качеств; развитии скорости, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Все это способствует увеличению работоспособности человека, являясь основой для развития специальной подготовки и достижения высоких результатов в какой либо области. [1]

**Особенности при занятии общефизической подготовки**.

В обучение общефизической подготовке входят понятия физической активности, как плавание, бег, спортивные игры и подвижные игры, велоспорт, лыжи.

**Нагрузка**-это определённое воздействия мышечной мускулатуры при занятии общефизической подготовкой, представляет собой действие влияющее на организм занимающегося.

Нагрузки бывают объективного и субъективного характера. При физических нагрузках во время спортивных занятий у человека появляются признаки утомления.

Для неподготовленного человека сильные нагрузки могут иметь отрицательные последствия, лицо и губы могут приобрести синюшный оттенок, на спортивной форме видны выделения соли вместе с потом. Возникают головные боли , шум в ушах, всеобщее утомление организма. Поэтому под каждого занимающегося ОФП надо подбирать оптимальные нагрузки не несущие вред организму.[2]

**Гармоничное развитие личности при занятии общефизической подготовки:**

Планирование занятий физического воспитания оказывает положительное влияние на развитие личности. При этом формы физического развития должны быть индивидуально привлекательными для выработки потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Правильная организация общей физической подготовки с учетом интересов личности определяет возможность появления новообразований личности в юношеском возрасте:

* открытия своего внутреннего мира,
* становления своего образа "Я" связанного с развитием самосознания и появлением особого отношения к своей личности.

Применения в занятиях общефизической подготовки собственного двигательного опыта, способствует становлению и развитию познавательных интересов и активности личности. [3]

**Практическая ценность продукта**

Продукт можно использовать как рекомендации при занятии общефизической подготовки, в виде доклада на уроках физической культуры. Буклет значительно сэкономит время на поиск и просмотр информации, теперь это можно сделать без доступа в интернет. Так же он пригодится для самостоятельных и групповых занятий, для занимающихся в тренажёрных залах.

**Основная часть**

**1. Разработка продукта**

Были рассмотрены разные виды разработки буклета. Примеры 4х,3х,2х колоночные

буклеты. Был выбран 3х колоночный буклет, так как в нём оптимально можно

расположить накопленную информацию.

**2. Оформление буклета**

Для оформления буклета пользовался компьютерной программой Word 2007 год, Word Publisher, выставлялся лист А4 и делил его на три одинаковых частей. Когда закончил свою работу в Word Publisher, распечатал листы А4 и сложил их на 3 части.

Виды, упражнений и определений включены в буклет:

1-я часть: Титульный лист расположена тема «Понятие об общефизической подготовке» и данные исполнителя проекта и руководителя проекта.

2-я часть: Наименование организации , адрес и фото «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

3-я часть: Расположена символика лицея-интерната и используемая литература.

На развороте буклета

1-я часть: Фото «прыжки с места в длину», дано определение ОФП.

2-я часть: Фото «упражнения на полу», определены цели и задачи ОФП.

3-я часть: Фото «вратарь мини футбола», дано определение нагрузке.

**Заключение**

1. Общая физическая подготовка - система занятий физическими упражнениями направленная на развитие физических качеств личности.

2. Особенности при занятии общефизической подготовки - иметь понятие физической активности.

3. Гармоничное развитие личности при занятии общефизической подготовкой, это планирование занятий оказывающее благотворное влияние на развитие личности, занятия должны быть индивидуально привлекательными и систематическими.

Занятия общефизической подготовкой повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды (вирусным и бактериальным инфекциям). Это хорошо сказывается на укреплении защитных функций иммунной системы организма. Общая физическая подготовка значительно уменьшает процессы старения в организме.

**Список литературы**

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь, / Ю.И. Гришина. – 4–е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 249 с.

2.Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры / В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. –  416 с.

3.Смагин, Н.И. Общая физическая подготовка – фундамент здоровья / Проблемы и перспективы развития образования: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Пермь, июль 2013 г.). – Пермь: Меркурий, 2013. – 154 с.