

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/152395>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 3

Глава 1. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания 4

Глава 2. Использование легкоатлетических упражнений в ОФП как основного средства 8

Заключение 13

Список использованных источников 14

Введение

Актуальность темы реферата обусловлена тем, что хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой работоспособности во всех видах как учебной, так и спортивной деятельности. Таким образом, современную физическую подготовку необходимо рассматривать как многоуровневую систему. Каждый уровень физической подготовки обладает своей структурой и особенными специфическими свойствами.

Общая физическая подготовка (далее -ОФП) способна создать основу для изучения упражнений, содействует развитию двигательных способностей, а также развитию общей работоспособности. Также общая физическая подготовка в различных видах спорта способствует развитию физических качеств, которые необходимы спортсмену для достижения высоких результатов на соревнованиях.

Цель реферата – изучить легкоатлетические упражнения как основное средство ОФП.

В работе ставились следующие задачи:

1.Изучить общую физическую подготовку в системе физического воспитания.

2. Раскрыть использование легкоатлетических упражнений в ОФП как основного средства.

Руководствуясь поставленными задачами, с учетом характера и специфики темы, структура работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

Глава 1. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания

ОФП - процесс совершенствования двигательных физических качеств, которые направлены на разностороннее и гармоничное физическое развитие индивида.

Под физическими качествами в теории и методике физического воспитания подразумеваются те функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности индивидуума [5, с.145].

В современной научной литературе отмечается, что структура каждого физического качества является очень сложным явлением. Как правило, компоненты данной структуры мало или совсем не являются связанными друг с другом. К примеру, компонентами быстроты, будут быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движений, способность быстро набирать максимальную скорость, способность длительное время поддерживать достигнутую максимальную скорость. Компонентами координационных способностей будут точность воспроизведения, дифференцирование и отмеривание пространственных, силовых и временных параметров движений, чувство ритма, равновесие, способность к ориентированию и быстрому реагированию в сложных условиях, способности к согласованию (связи) и перестроению двигательной деятельности, вестибулярную устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц и др [4, с.45].

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности, общую работоспособность человека, является основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Список использованных источников

1. Бартош, О. В. Сила и основы методики ее воспитания. Методические рекомендации /О.В. Бартош .- Владивосток: Мор. гос. ун-т. – 2009. – 47 с.
2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах // Издательство "Спорт".- 2016.-240с.
3. Грецов, Г. В., Янковский А. Б. «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура"» // Москва: Академия.- 2013, 288с.
4. Теория спорта. Курс лекций. / В.П. Якушев.- Витебск: Витебский университет им. П.М. Машерова, 2020. – 126 с.
5. Холодов, Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студ. высш. учеб. Заведений /Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов.-- М.: Academia, 2016.- 480 с.
6. Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания краткий курс лекций /В.Г. Шпак, А.А. Синютин.- Витебск. Издательство УО «ВГУ им. Машерова» 2020 – 168 с

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/152395>