

Физическая подготовка

Цель: обеспечение физической готовности спортсмена к соревновательной и тренировочной деятельности

Задачи:

1. Гармонизация процесса физического развития
2. Формирование оптимального телосложения
3. Развитие физических способностей
4. Повышение функциональных возможностей организма

Виды физической подготовки

- Общая (ОФП).

Гл. принцип- всесторонность и гармоничность, оптимальность.

- Специальная (СФП)

Гл. принцип – направленность на максимальное развитие тех способностей и систем организма, которые определяют спортивный результат.

Средства ФП

- Физические упражнения
- Методика (Технология) спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки, способы выполнения ФУ.
- Условия тренировки и восстановления

Физические упражнения

- Соревновательные
- Подготовительные
- Подводящие
- Общего воздействия
- Избирательного воздействия

Методы физической ПОДГОТОВКИ

- Стандартного упражнения:
непрерывные и прерывные
- Вариативного упражнения:
непрерывные и прерывные.
Игровой
- Соревновательный

Стандартного упражнения

- Равномерный
- Повторный
- Интервальный

Стандартизируется характер упражнения,, объем и интенсивность нагрузки а также интервалы отдыха.

Вариативного упражнения:

- «Фартлек»
- Восходящая или нисходящая нагрузка (объем и интенсивность)

Развитие физических качеств

- Силовые
- Скоростные
- Выносливость
- Гибкость
- Ловкость

Режимы работы мышц

- Динамический: преодолевающий (концентрический), уступающий (эксцентрический),
- Изометрический
- изокинетический

Методы развития силы

- Максимальных усилий
- Баллистичекий
- Плиометрический.
- «До отказа»
- Экстенсивный
- Контрасный