1. **Изучить лекцию по данной теме.**

**Виды подготовки:** Теоретическая подготовка в избранном виде спорта

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОФП, СПЕЦИАЛЬНА ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СФП**

**Теоретическая подготовка –**это педагогический процесс, направленный на освоение спортсменом системы знаний и умения их использовать в тренировочной и соревновательной деятельности.

Теоретическая подготовка волейболиста — одна из важных сторон в практической реализации результатов тренировочной работы в сорев­нованиях. Она включает в себя:

— идеологическую подготовку;

— общеобразовательную (школьную и профессиональную);

— знания об индивидуальной и групповой этике поведения;

— знания о деятельности организма;

— знания о методике тренировки;

— знания о питании, восстановлении, педагогическом и врачебном контроле;

— значения о психологических аспектах игры и приемах саморегу­ляции психического состояния;

— знания о структуре правилах игры;

— знания о тенденциях развития игры, средствах и методах борьбы с игровой системой противника;

— знания о научных разработках в избранном виде спорта..

Средства теоретической подготовки включают: лекции и семинары;

изучение специальной литературы; беседы с врачами, тренерами, на­учными работниками; просмотр и прослушивание кино, радио, теле­видения; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов;

анализ проведенных игр; ведение дневника самоконтроля.

Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию игроками сути выполняемого на тренировках и соревнованиях.

Теоретические занятия проводятся в аудитории, приспособленной для демонстраций слайдов, кино-, видеоматериалов и др. Всем спорт­сменам заранее сообщаются тема предстоящего занятия, рекомендуе­мая литература. Подготовленное сообщение подкрепляется цифровым материалом, плакатами, графиками, видеозаписями и др.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОФП** направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправления дефектов телосложения и осанки. ОФП помогает также в воспитании волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением трудностей. Под влиянием ОФП улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. А чем крепче здоровье и выше работоспособность организма, тем лучше спортсмен воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Особенно важно через ОФП укрепить слабые места в организме, повысить их функциональные возможности. Здесь уместно напомнить, что в ОФП заложена вся идея всестороннего физического развития. Поэтому качества, развиваемые посредством ОФП, можно называть общими, поскольку они выражают способность организма спортсмена, его психической сферы выполнять любую физическую работу более или менее успешно. Отсюда – общая выносливость, общая сила, общая подвижность в суставах, общее умение координировать движения, общая психологическая подготовленность. Очень важно, что всем спортсменам, независимо от подготовленности и вида спорта, необходимо повышать и поддерживать общую выносливость. Однако всем спортсменам на определенном этапе тренировки совершенно необходимы продолжительные занятия такими упражнениями, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают возможности органов дыхания, повышают общий обмен веществ в организме, позволяют выдерживать большие нагрузки в избранном виде спорта, быстрее протекать процессам восстановления после них, не уставать во время разминки. Общая выносливость – важная часть общего фундамента, обеспечивающего отличное функциональное состояние организма спортсмена, эффективность тренировки и успешность участия в соревнованиях. **СПЕЦИАЛЬНА ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СФП** направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта. СФП – специальный фундамент, точно соответствующий требованиям избранного вида спорта и обеспечивающий подготовленность для эффективного выполнения упражнений и всего дальнейшего тренировочного процесса. Задачи построения специального фундамента: укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта, развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в функциональной деятельности организма спортсмена, закрепление и экономизация техники движений, совершенствование других компонентов подготовленности соответственно желаемой модели. Для решения этих задач выбирается тренировочная работа, соответствующая характерным особенностям избранного вида спорта. Для приобретения специального фундамента тренирующимся в видах спорта со многими сложными действиями, к которым относится спортивная гимнастика и спортивная акробатика, следует использовать многократное повторение главных частей упражнения и повторение его в целом. При этом возможен вариант, когда проводится сначала силовая подготовка, формирование прекрасно развитой и отлично управляемой мускулатуры всего тела. В построении специального фундамента очень важно применять также упражнения, выполняемые в более трудных условиях. Это могут быть упражнения со значительно повышенными требованиями к силе, силовой выносливости, скоростносиловым качествам, а также выносливости. Такие упражнения могут выполняться дополнительно как часть тренировочного занятия или микроцикла. Упражнения, создающие специальный фундамент, выполняются с уменьшенной интенсивностью 75-80% от максимальной. Это позволяет выполнять очень большое количество тренировочной работы и в большом объеме. Если же увеличивать интенсивность (фактически форсируя тренировку), не укрепив предварительно органы и системы и весь организм в целом, то на долю ЦНС, мобилизующей скрытые резервы работоспособности, падут очень большие нагрузки. В результате у спортсмена могут наступить нервное переутомление и как результат – резкое снижение работоспособности. Однако, интенсивность можно уменьшать только до определенного предела. Кинематически этот предел – нижняя граница диапазона подвижности навыков в спортивной технике. Физиологически и психологически в ациклических видах спорта интенсивность тренировочной работы достигается по возможности непрерывным выполнением упражнений. Разумеется, при этом нагрузка будет носить несколько волнообразный характер, в диапазоне ЧСС от 120 до 190 сек. усилиями до 75-80% от максимального. Во всех случаях спортсмен, в зависимости от самочувствия, может непроизвольно чуть повышать интенсивность и, наоборот, несколько снижать ее. Как в течение одного подготовительного периода, так и из года в год, в процессе построения специального фундамента интенсивность должна постепенно возрастать в соответствии с ростом подготовленности спортсмена. Это естественный результат правильной тренировки. Особое внимание следует отнести к количеству выполняемой тренировочной работы. Оно, постепенно увеличиваясь, достигает больших величин – 2-4 и более часов непрерывной работы в день. В конечном итоге только большое количество работы играет решающую роль в приобретении специального фундамента. Естественно, что для спортсмена большая продолжительность занятия не должна быть следствием принуждения или «потому что надо» и не должна вызывать чувства неудовлетворения и угнетенности

1. **Написать по 5 заданий, упражнений на каждый вид подготовки в избранном виде спорта.**