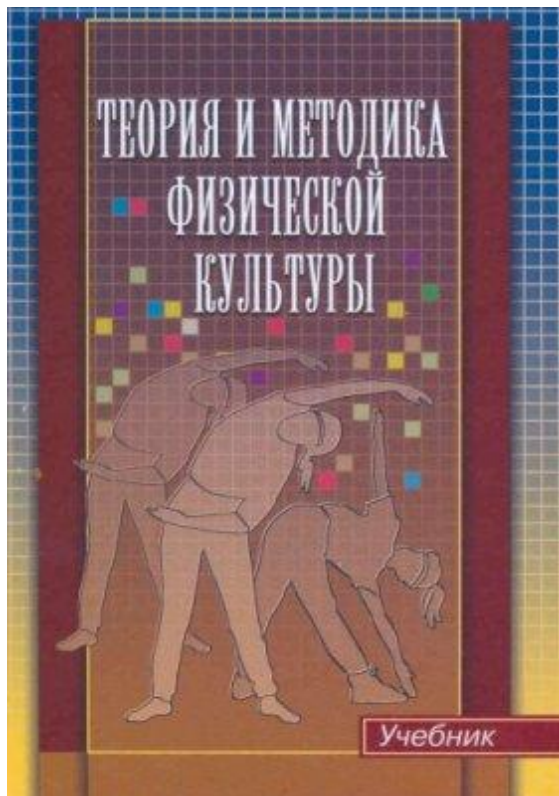


ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН

ОБЗОРНЫЕ ЛЕКЦИИ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Раздел: ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТМФК ПОНЯТИЙНЫЙ АППАРАТ

- *Понятие* – это основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование термина. Определяет наиболее существенные стороны, свойства или признаки определяемого объекта (явления)



«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ» - ЭТО

ВИД ВОСПИТАНИЯ

закljučается

в обучении движениям

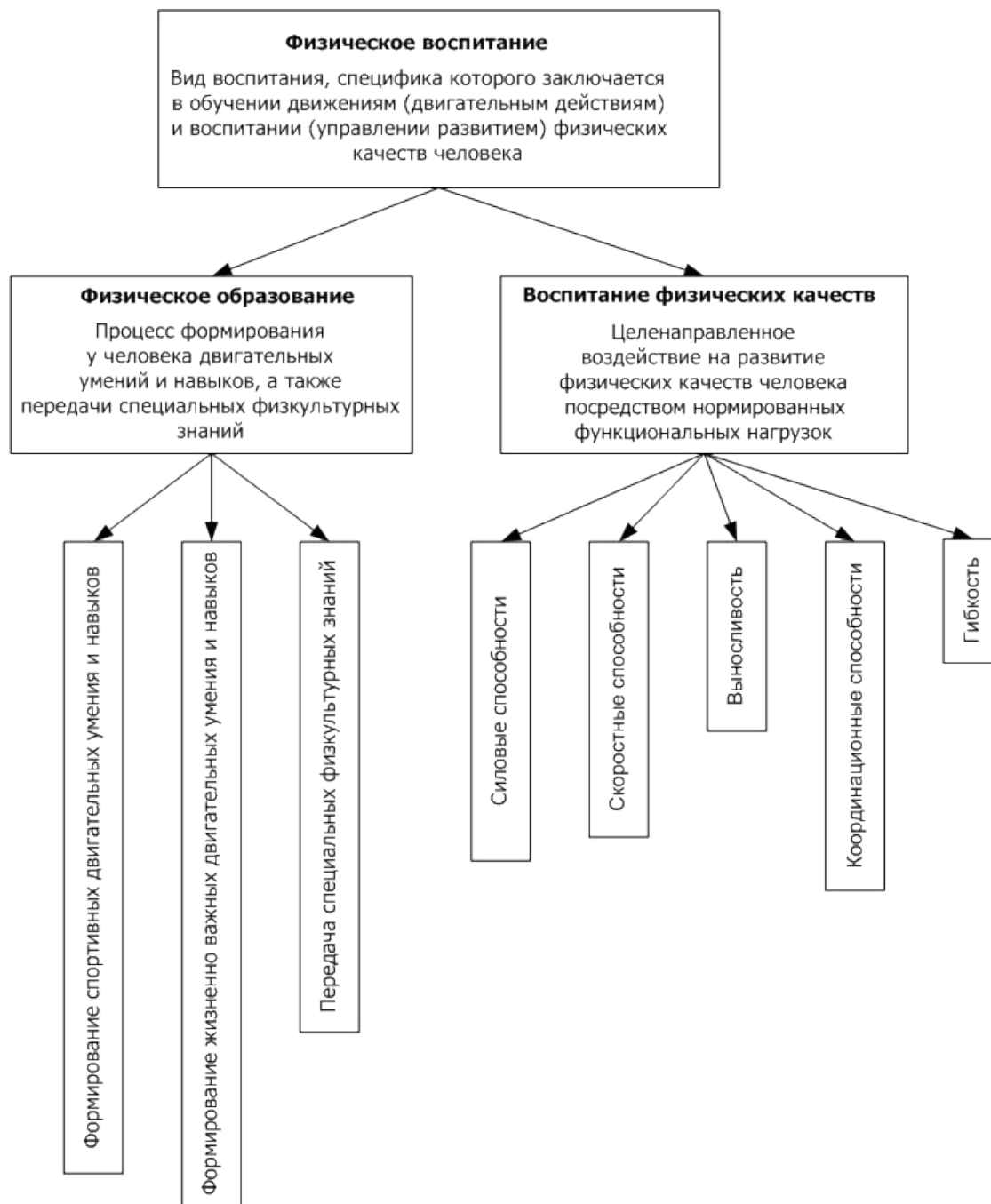
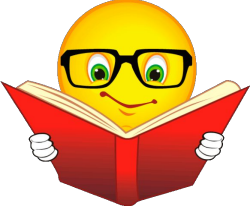
и

в воспитании физических качеств,

овладении специальными

физкультурными знаниями,

формировании потребности в занятиях





«ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» - ЭТО

ПРОЦЕСС

*Формирования у человека двигательных
умений и навыков*

и

*Передача специальных физкультурных
знаний*

Процесс – это совокупность последовательных действий, направленных на достижение определенного результата



ОБУЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯМ имеет своим

СОДЕРЖАНИЕМ

ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ –

**системное освоение человеком
рациональных способов управления
своими движениями**



«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

ПРОЦЕСС УПРАВЛЕНИЯ

ФИЗИЧЕСКИМ

*СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕМ ЧЕЛОВЕКА
ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ИМ ТРУДОВОЙ
ИЛИ БЫТОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*

По смыслу совпадает с термином «физическое воспитание», но акцент делает на результат, т.е. подчеркивает прикладную направленность физического воспитания по отношению к любой деятельности человека



«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

- ЭТО

НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ПРОЦЕСС

физического воспитания,

направленный на повышение общего

уровня физического развития

организма,

и

на создание широкого фонда движений в

форме умений и навыков



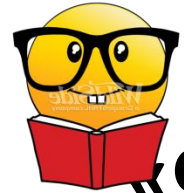
**« СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА» - ЭТО**

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ПРОЦЕСС,

направленный на

**формирование специальных
двигательных способностей
человека, необходимых ему для
осуществления специальной
деятельности**

(спортивной, трудовой, учебной, бытовой)



«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ»

-

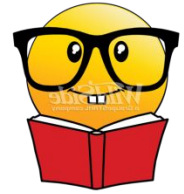
РЕЗУЛЬТАТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

в двух ее формах –

общей физической подготовки (ОФП)

и

специальной физической подготовки



**«ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО» -
ЭТО**

**идеал физического развития
и
физической подготовленности
современного человека**



«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» - ЭТО
ЧАСТЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА
представляющая собой

**совокупность ценностей и знаний
общества для физического и
интеллектуального развития
способностей человека**



СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

**подготовка по теории избранного
вида спорта**

техническая подготовка

физическая подготовка

тактическая подготовка

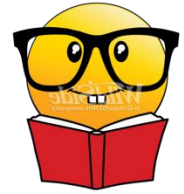
психическая подготовка



СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ТРИ ГРУППЫ УПРАЖНЕНИЙ:

**ИЗБРАННЫЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ
СПЕЦИАЛЬНО ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ
ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ**



МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ДВЕ ГРУППЫ МЕТОДОВ:

- **ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
(СЛОВЕСНЫЕ И НАГЛЯДНЫЕ)**
- **ПРАКТИЧЕСКИЕ (МЕТОД СТРОГО
РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО
УПРАЖНЕНИЯ, ИГРОВОЙ И
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ)**



МЕТОДЫ СТРОГО РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ

- *НАПРАВЛЕННЫ НА ОСВОЕНИЕ
СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ* (метод
разучивания упражнений в целом и
по частям)
- *НАПРАВЛЕННЫ НА ВОСПИТАНИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ*
(непрерывные и интервальные)



**СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА - это**

степень освоения спортсменом

системы движений,

соответствующей

данной спортивной дисциплины и

направленной

на достижение высоких спортивных

результатов

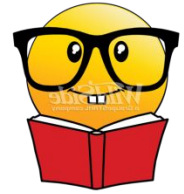


СПОРТИВНО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

направлен

**на овладение рациональными
формами ведения спортивной
борьбы во время соревнований**



ВИДЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ОБЩАЯ – направлена на овладение знаниями и тактическими навыками для успеха в ИВС

СПЕЦИАЛЬНАЯ – на овладение знаниями и тактическими действиями для успеха в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника



ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ПРОЦЕСС,

направленный на воспитание

физических качеств

и

**развитие функциональных
возможностей,**

создающих благоприятные условия для
совершенствования всех сторон

подготовки



ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

***СИСТЕМА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
ВОЗДЕЙСТВИЙ***

по формированию

ЛИЧНОСТИ И ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
СПОРТСМЕНА,

необходимых ему

**для успешного выполнения тренировочной
деятельности, подготовки к соревнованиям
и надежного выступления в них**



НАГРУЗКА – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности



ПО ХАРАКТЕРУ СПОРТИВНУЮ НАГРУЗКУ

подразделяют:

**тренировочную и соревновательную,
специфическую и неспецифическую**



ПО ВЕЛИЧИНЕ СПОРТИВНЫЕ НАГРУЗКИ

подразделяют на:

**малые,
средние,
значительные (околопредельные),
большие (предельные)**



ПО ВЕЛИЧИНЕ ВСЕ СПОРТИВНЫЕ НАГРУЗКИ

подразделяют на:

развивающие,

**поддерживающие
(стабилизирующие),**

восстановительные



РАЗВИВАЮЩАЯ НАГРУЗКА

относятся
БОЛЬШИЕ И ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ,
которые характеризуются

**ВЫСОКИМИ ВОЗДЕЙСТВИЯМИ НА
ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ
ОРГАНИЗМА И ВЫЗЫВАЮТ
ЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ УТОМЛЕНИЯ**

*восстановление до исходного уровня – от 24 ч
до 96ч*



ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ (СТАБИЛИЗИРУЮЩИЕ) НАГРУЗКИ

ОТНОСЯТСЯ

**СРЕДНИЕ НАГРУЗКИ,
ВОЗДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ОРГАНИЗМ
СПОРТСМЕНА НА ПОЛОВИНУ ОТ
БОЛЬШОЙ НАГРУЗКИ**

И

ТРЕБУЮТ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОТ 12 ДО
24ч



ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НАГРУЗКИ

ОТНОСЯТСЯ

**МАЛЫЕ НАГРУЗКИ
НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА
НА УРОВНЕ 25-30% ОТ БОЛЬШИХ И
ТРЕБУЮЩИЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ НЕ
БОЛЕЕ 6 ЧАСОВ**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!