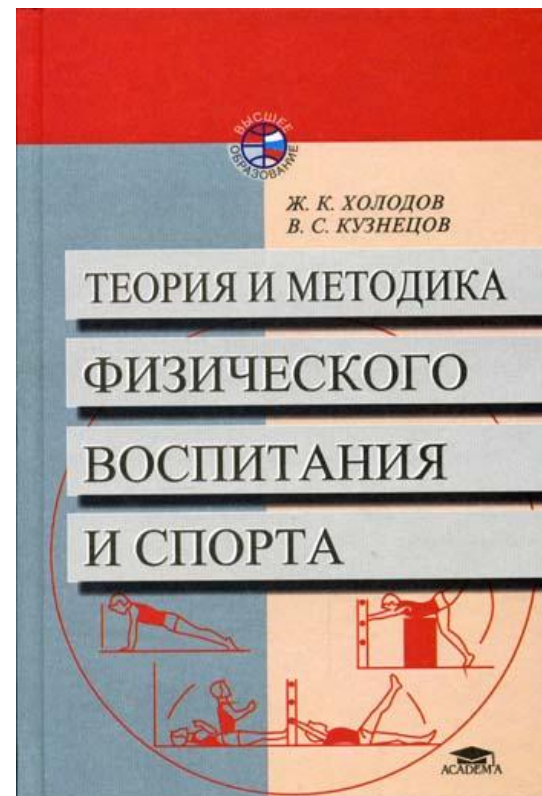
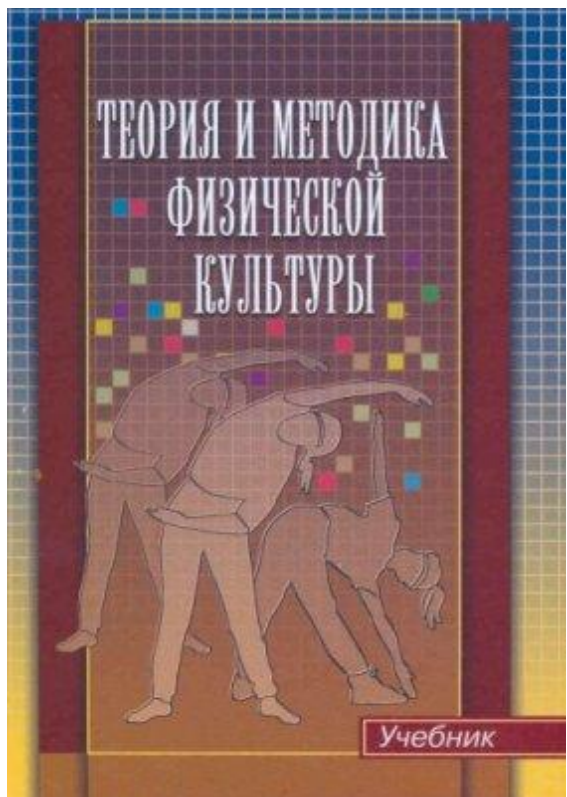


# **ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН**

**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**

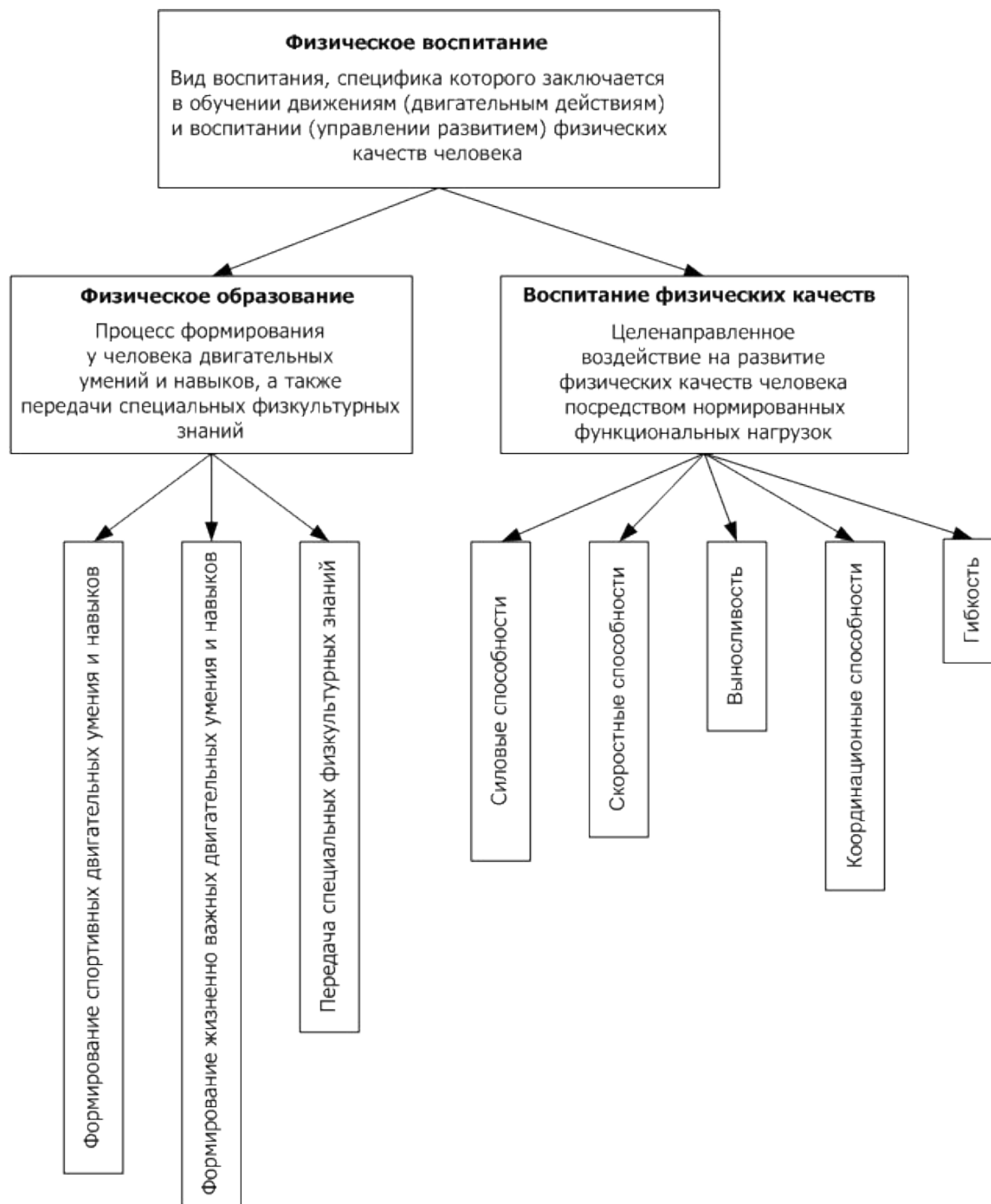
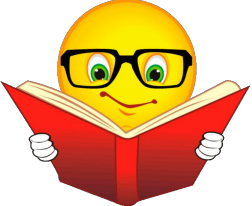
**и**

**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**

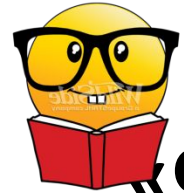
**двигательных способностей**

**человека, необходимых ему для**

**осуществления специальной**

**деятельности**

**(спортивной, трудовой, учебной, бытовой)**



# **«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ»**

-

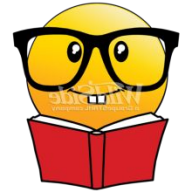
*РЕЗУЛЬТАТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ*

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**

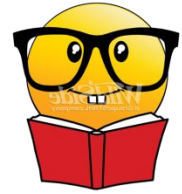




# МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

*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**

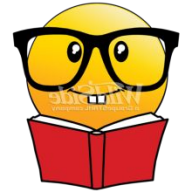


# СПОРТИВНО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС*

направлен

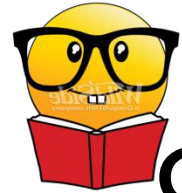
**на овладение рациональными  
формами ведения спортивной  
борьбы во время соревнований**



# 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**

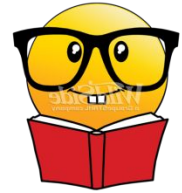
**развитие функциональных**

**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!**