



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

Цель, задачи, средства,
принципы и методы

Старший преподаватель кафедры
спортивных дисциплин и адаптивной
физической культуры

Гончаров Константин Вадимович



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММ МИКРОЦИКЛОВ:

Микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММ МИКРОЦИКЛОВ:

Продолжительность микроциклов может колебаться от 3—4 до 10—14 дней.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММ МИКРОЦИКЛОВ:

Наиболее распространены семидневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни занимающихся.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Типы микроциклов:

- **втягивающие,**
- **ударные,**
- **подводящие,**
- **соревновательные,**
- **восстановительные.**



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Втягивающие:

Направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Втягивающие:

Отличаются относительно невысокой суммарной нагрузкой. Особенно невелика нагрузка таких микроциклов в начале года, после переходного периода. Суммарная нагрузка втягивающих микроциклов может возрасти и достигать 70—75 % нагрузки последующих ударных микроциклов.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Ударные:

Характеризуются большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Ударные:

Задача - стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение основных задач технико-тактической, физической, психологической и интегральной подготовки.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Восстановительные:

Обычно завершается серия ударных микроциклов. Их планируют и после напряженной соревновательной деятельности.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Восстановительные:

Задача-обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Подводящие:

Направлены на непосредственную подготовку спортсмена к соревнованиям.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Подводящие:

Подводящие микроциклы обычно составляют содержание 2—3-недельного мезоцикла, непосредственно предшествующего главным соревнованиям.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Подводящие:

В первых подводящих микроциклах обычно предусматривают узкоспециализированную подготовку к конкретным соревнованиям при относительно невысоких суммарной нагрузке и общем объеме работы. Направлен на специальную подготовку спортсменов к конкретной соревновательной деятельности.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Подводящие:

Заключительный подводящий микроцикл этого мезоцикла, непосредственно предшествующий стартам в главных соревнованиях, по основным характеристикам почти не отличается от восстановительных.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Соревновательные:

Строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Соревновательные:

В соревновательных микроциклах пик нагрузки, естественно, приходится на дни соревнований. В зависимости от количества соревновательных стартов могут быть выделены однопиковые, двухпиковые или многопиковые.



ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММ МЕЗОЦИКЛОВ:

ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Мезоцикл представляет собой относительно целостный этап тренировочного процесса продолжительностью от 3 до 6 недель. Наиболее популярны четырехнедельные мезоциклы.



ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММ МЕЗОЦИКЛОВ:

ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать тренировочный процесс в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику нагрузок,



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Типы мезоциклов:

- Втягивающие,
- базовые,
- контрольно-подготовительные,
- предсоревновательные,
- соревновательные.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Втягивающие:

Основной **задачей** втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Втягивающие:

Это обеспечивается применением упражнений, направленных на решение задач общей и вспомогательной физической подготовки. В определенном объеме используют специально-подготовительные упражнения для повышения возможностей систем и механизмов, определяющих уровень разных физических качеств.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Базовые:

Проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма спортсмена, развитию физических качеств, становлению технической, тактической и психической подготовленности.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Базовые:

Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности работой, широким использованием занятий с большими нагрузками.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Контрольно- подготовительные:

Синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Контрольно- подготовительные:

Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным, а также собственно соревновательных упражнений.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Предсоревновательные:

Предназначены для устранения мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах приобретает целенаправленная психическая и тактическая подготовка.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Соревновательные:

Определяются спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и степенью подготовленности.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ПОСТРОЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА

В каждом макроцикле выделяются три периода:

- подготовительный,
- соревновательный
- переходный.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Подготовительный период.

Закладывается технико-тактическая и функциональная основа для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях, обеспечивается становление различных сторон подготовленности. Этот период делится на два этапа:
**общеподготовительный и
специальноподготовительный.**



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Соревновательный период.

Происходит дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, осуществляется непосредственная подготовка и участие в основных соревнованиях.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Переходный период.

Направлен на восстановление физического и психического потенциала спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов подготовки, осуществление мероприятий, направленных на подготовку к очередному макроциклу.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Этапы подготовки.

- Спортивно-оздоровительный
- Начальной подготовки
- Учебно-тренировочный
- Совершенствования спортивного мастерства
- Высшего спортивного мастерства



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Спортивно-оздоровительный.

Основная задача:

Укрепление здоровья и компенсация
дефицита двигательной активности



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Спортивно-оздоровительный.

Частные задачи:

Расширение двигательных возможностей;
общая физическая подготовка;
формирование широкого круга двигательных умений (в том числе выбранного вида спорта); формирование интереса к занятиям спортом; овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Спортивно-оздоровительный.

Средства:

общеразвивающие упражнения;
подвижные и спортивные игры;
технической подготовки - имитационные
упражнения, упражнения для освоения
элементов и формирования простых
целостных двигательных действий
выбранного вида спорта;



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Спортивно-оздоровительный.

Средства:

теоретической подготовки - просмотр соревнований, кино и видеоматериалов, встречи с известными спортсменами, рассказы и беседы, специальная литература;



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Спортивно-оздоровительный.

Методы:

преимущественно игровой, равномерный и другие, соответствующие возрастно-половым возможностям организма занимающихся. Систематический педагогический и врачебный контроль.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Начальной подготовки.

Основная задача:

Базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Начальной подготовки.

Частные задачи:

Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; обучение основам техники двигательных действий выбранного вида спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Начальной подготовки.

Средства:

физической подготовки - подвижные и спортивные игры, общеразвивающие и специальные упражнения, в том числе с небольшими и средними отягощениями;



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Начальной подготовки.

Средства:

технической подготовки - специальные упражнения для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный;
теоретической подготовки - анализ соревнований и кино-, видеоматериалов, встречи с известными спортсменами, рассказы и беседы, специальная литература.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Начальной подготовки.

Методы:

игровой, равномерный, переменный, круговая тренировка и другие, соответствующие возрастно-половым возможностям организма спортсменов. Систематический педагогический и врачебный контроль.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Учебно-тренировочный.

Основная задача :

Специализация и углубленная тренировка
в выбранном виде спорта



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Учебно-тренировочный.

Частные задачи :

Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующих специфике вида спорта; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Учебно-тренировочный.

Средства:

физической подготовки - специальные упражнения с использованием различных отягощений и тренажерных устройств, общеразвивающие упражнения;



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Учебно-тренировочный.

Средства:

технической подготовки - специальные упражнения, соответствующие специфике вида спорта;

теоретической и тактической подготовки - анализ соревновательной деятельности, кино- и видеоматериалов, специальная литература.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Учебно-тренировочный.

Методы:

равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговая тренировка и другие, соответствующие возрастно-половым возможностям организма спортсменов. Систематический педагогический и врачебный контроль.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Совершенствования спортивного мастерства.

Основная задача:

Совершенствование спортивного
мастерства



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Совершенствования спортивного мастерства.

Частные задачи:

Повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психической подготовленности; совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Совершенствования спортивного мастерства.

Средства:

физической подготовки - специальные упражнения, в том числе с применением тренажерных устройств, общеразвивающие упражнения;



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Совершенствования спортивного мастерства.

Средства:

технической подготовки - упражнения, соответствующие специфике соревновательной деятельности и техники выбранного вида спорта; тренировочные формы соревновательных упражнений и собственно соревновательные упражнения; теоретической и тактической подготовки - анализ собственной соревновательной практики, кино- и видеоматериалов, анализ специальной (в том числе иностранной) литературы.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Совершенствования спортивного мастерства.

Методы:

соответствующие возрастно-половым
возможностям организма спортсменов и
характерные для современного спорта
высших достижений. Систематический
педагогический и врачебный контроль.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Высшего спортивного мастерства.

Основная задача:

Реализация индивидуальных
возможностей



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Высшего спортивного мастерства.

Частные задачи:

Достижение результатов уровня сборных команд России; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных соревнованиях; сохранение здоровья



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Высшего спортивного мастерства.

Средства и методы:

используемые для совершенствования специальных физических качеств, технико-тактической и психической, интегральной подготовленности; совершенствования навыков соревновательной деятельности;



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Высшего спортивного мастерства.

Средства и методы:

поддержания высокого уровня спортивной мотивации в соответствии с требованиями технологии подготовки спортсменов сборных команд и специфики избранной спортивной дисциплины. Систематический педагогический и врачебный контроль.