

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙС
КОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**«КУБАНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА»**

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН

ОБЗОРНЫЕ ЛЕКЦИИ
ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ЛЕКЦИЯ № 1

ТЕМА:

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:
ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И
ТЕРМИНЫ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

- СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
- ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
- СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ
- МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ
- ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА
- ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

РАЗДЕЛ:
СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ
СОРЕВНОВАНИЙ И
ХАРАКТЕРИСТИКА
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



ТЕОРИЯ СПОРТА: ТЕРМИНЫ

- **Массовый общедоступный спорт** – это часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных соревнованиях
- **Виды** – детско-юношеский, студенческий, профессионально-прикладной, кондиционный, оздоровительный и адаптивный.

- **Спорт высших достижений** – это деятельность направленная на удовлетворение интереса занимающихся к определенному виду спорта, при этом основной ее целью является достижение высоких спортивных результатов, которые в итоге получают должное общественное признание.
- **Виды** – любительский или олимпийский спорт и профессиональный коммерческий спорт.

- **Спортсмен** – человек, регулярно занимающийся совершенствованием своих возможностей в выбранном виде спорта или спортивной дисциплине и выступающий на спортивных соревнованиях.
- **Спортивное соревнование** – это многостороннее явление спортивной жизни, в сфере которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные его способности и обеспечивать их максимальное проявление, а также обусловленные ими отношения непосредственных участников и «соучастников», поведение которых организуется в сложившихся для определенных видов спорта формах

Классификация соревновательной деятельности



Собственно спортивные соревнования

- Представляют собой соревнования с активной состязательно-достиженческой установкой соревнующихся, полным комплексом присущих им черт и официальным статусом проведения. Состав соревновательной деятельности, условия ее осуществления и оценка достижений основаны на принципе неантагонистической конкуренции

Субспортивные соревнования

- Не имеют ярко выраженной функции соревновательного ранжирования, в их основе имеется приоритет какой-либо другой стороны. В частности может быть характерна подготовительная функция, либо условно-показательная, либо рекреативная.

Главные соревнования

- В годичном цикле подготовки у спортсмена может быть от 1 до 3 главных соревнований. Целью участия является достижение победы. Спортсмен ориентирован на достижение максимального результата.

Ординарные соревнования

- Регулярно проходящие по спортивному календарю соревнования, в которых спортсмену приходится выступать как участнику команды.. В них спортсмен планирует достижение определенных достаточно высоких результатов, приносит команде зачетные очки.

Отборочные соревнования

- По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований.

Подготовительные соревнования

Складываются из числа официальных и неофициальных соревнований, которым придается преимущественно подготовительная, контрольная и реабилитационная направленность.

Основной целью является адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных технико-тактических решений, приобретение соревновательного опыта.

Подводящие соревнования

- Планируются в основном во второй половине подготовительного и в начале соревновательного периода. В них отрабатывается модель соревновательной деятельности, которую спортсмен предполагает реализовать в главных соревнованиях.

Контрольные соревнования

- Проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психических возможностей спортсмена, выявляются слабые и сильные стороны в структуре соревновательной деятельности.

Рекреативные соревнования

- Имеют характер эмоционально насыщенного отдыха – развлечения. При этом, как правило, происходит переключение с основной соревновательной деятельности на какую-либо другую, чаще игровую. Основная цель этих соревнований – оздоровительная и восстановительная.

Показательные соревнования

- Организуют и проводят на манер театрализованного представления, не имеющего функции соревновательного ранжирования.

Раздел: ОБЩАЯ
ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

- **Спортивная тренировка** представляет специализированный педагогический процесс, построенный преимущественно на системе физических упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов.

- **Физическое упражнение** – это основное и специфическое средство физического совершенствования, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на занимающихся.

Физические упражнения

- Двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные и задачи физического развития. Многократное выполнение двигательных действий образует двигательную деятельность.

Понятие о технике физических упражнений

- Различные способы решения двигательной задачи принято называть **техникой физических упражнений**
- ОСНОВА ТЕХНИКИ – это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения задачи движений.

Методы спортивной тренировки

«Что следует понимать под методом и какие их разновидности применяются в практике?»

«Метод» -определяют как путь достижения поставленной педагогической цели

Метод

- Это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога, целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности

Методический прием

- Понимают способы реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации
- Прием – это составная часть метода, выражающая однократные действия педагога.

Методика

- Понятие «Методика» в теории физической культуры употребляется в двух смыслах:
- **В узком**, как совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями (бега, прыжков, метаний)
- **В широком**, как совокупность не только методов, приемов, но и форм организации занятий (методики физического воспитания – в дошкольных учреждениях, в школе)