

УДК 796.015  
ББК 75.15  
К 524

**Рецензенты:**

С.В. Артышко, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания ДВГГУ;

Д.В. Стуков, доцент кафедры теории физической культуры и спорта ДВГАФК

**Ключникова, А.Н.**

К 524 Теория физической культуры, спортивная тренировка [Текст]: курс лекций / А.Н. Ключникова. – 3-е изд., испр. и доп. – Хабаровск: Изд-во ФГБОУ ВПО «ДВГАФК», 2013. – 130 с.

ISBN 978-5-8028-0160-4

Учебное пособие написано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по программе дисциплины «Физическая культура и спорт» для специальности 032101 «Физическая культура и спорт», специальности 032102 «Адаптивная физическая культура» и по направлению 032100 «Физическая культура».

В учебном пособии излагается сущность спорта, а также принципы, средства и методы спортивной тренировки, дается характеристика управления спортивной формой спортсменов, как в годичном цикле, так и в многолетнем процессе подготовки к соревнованиям различного уровня, раскрывается понятия «нагрузки в спорте» и контроль за ними.

Для самостоятельной подготовки студентов к семинарским, практическим занятиям, зачету и экзамену, а также, при подготовке к итоговому государственному междисциплинарному экзамену по разделу теория и методика физического воспитания и спорта, кроме того может использоваться тренерами, преподавателями, аспирантами.

УДК 796.015  
ББК 75.15

ISBN 978-5-8028-0160-4

© А. Н. Ключникова, 2013.

© Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2013

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	4
Тема 1. Спорт в современном обществе и тенденции его развития .....	5
1.1. Общая характеристика спорта .....	5
1.2. Социальные функции спорта .....	8
1.3. Разновидности типов спорта .....	14
1.4. Классификации видов спорта по различным критериям .....	16
1.5. Современные тенденции развития спорта и системы спортивной подготовки ..	18
Тема 2. Спортивная подготовка как система .....	22
2.1. Определение основных понятий .....	22
2.2. Система спортивной ориентации и отбора .....	26
2.3. Система спортивной тренировки .....	26
2.4. Система спортивных соревнований .....	28
2.5. Система средств восстановления и реабилитации .....	36
2.6. Система управления .....	41
Тема 3. Система спортивной ориентации и отбора .....	44
3.1. Спортивная ориентация .....	44
3.2. Спортивный отбор .....	44
Тема 4. Система спортивной тренировки .....	49
4.1. Предпосылки рационального построения спортивной тренировки .....	50
4.2. Средства спортивной тренировки .....	53
4.3. Методы спортивной тренировки .....	59
4.4. Принципы спортивной тренировки .....	71
4.5. Виды подготовок в спортивной тренировке .....	85
Тема 5. Периодизация большого цикла спортивной тренировки .....	100
5.1. Периодизация большого цикла спортивной тренировки .....	100
5.2. Некоторые варианты структуры тренировочного года .....	106
5.3. Спортивная форма и закономерности ее развития .....	109
Тема 6. Спортивная тренировка как круглогодичный и многолетний процесс .....	110
6.1. Общая структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие .....	110
6.2. Построение спортивной подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования .....	113
Тема 7. Тренировочные и соревновательные нагрузки и контроль за ними .....	118
7.1. Нагрузки в спорте .....	118
7.2. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками .....	121
7.3. Утомление и переутомление в процессе тренировочной деятельности и соревнований .....	123
Библиографический список .....	129