

УДК 796.015.1 (075.8)

ББК 75.1я-73

В 76

**Рецензенты:** **В.В.Баранов**, доктор педагогических наук, профессор,  
Оренбургского государственного университета  
**С.Л.Агеев**, кандидат педагогических наук, доцент  
Оренбургского государственного педагогического  
университета

**Востриков В.А.**

**В 76**

Спортивная подготовка: теоретико - методические аспекты  
(курс лекций)/ В.А.Востриков; ФГБОУ ВПО «ОГПУ». –  
Оренбург, 2015- 272 с.

Пособие отражает основное содержание лекционного материала по спортивной подготовке бакалавров физической культуры, существенно дополняющее традиционные учебники по спорту. Логика изложения лекционного материала, позволяет будущим бакалаврам приобрести устойчивые теоретические знания по спортивной подготовке. Пособие также может найти широкое применение в работе специалистов сферы физической культуры и спорта.

УДК 796.015.1 (075.8)

ББК 75.1я-73

© Востриков В.А., 2015

© ФГБОУ ВПО «ОГПУ», 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>5</b>
<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА .....</b>	<b>8</b>
Лекция 1. Основные понятия, относящиеся к спорту; классификация видов спорта .....	8
<b>ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....</b>	<b>16</b>
<b>Построение процесса подготовки спортсменов .....</b>	<b>16</b>
Лекция 2. Построение спортивной подготовки на различных этапах многолетнего процесса .....	16
Лекция 3. Общая структура годичной подготовки .....	29
Лекция 4. Построение тренировочных программ мезоциклов .....	46
Лекция 5. Построение программ микроциклов .....	53
Лекция 6. Построение программ отдельных тренировочных занятий ..	58
<b>Спортивная тренировка и её дидактическое обеспечение .....</b>	<b>70</b>
Лекция 7. Спортивная тренировка .....	70
Лекция 8. Специфические принципы спортивной тренировки .....	74
Лекция 9. Средства спортивной тренировки .....	87
Лекция 10. Методы спортивной тренировки .....	92
<b>Основные виды подготовки спортсмена в процессе тренировки ....</b>	<b>100</b>
<b>Физическая подготовка .....</b>	<b>100</b>
Лекция 11. Развитие силовых способностей спортсменов .....	102
Лекция 12. Развитие скоростных способностей спортсменов .....	112
Лекция 13. Развитие координационных способностей спортсменов ...	122
Лекция 14. Развитие выносливости спортсменов .....	133
Лекция 15. Развитие гибкости у спортсменов .....	140
<b>Спортивно- техническая подготовка .....</b>	<b>145</b>
Лекция 16. Спортивно- техническая подготовка .....	145
<b>Спортивно- тактическая подготовка .....</b>	<b>159</b>
Лекция 17. Спортивно- тактическая подготовка .....	159
<b>Психологическая подготовка .....</b>	<b>173</b>