

Рабочая программа



Форма  
Ф СО ПГУ 7.18.2/06

Министерство образования и науки Республики Казахстан  
Павлодарский государственный университет им. С. Торайгырова  
Кафедра физическая культура и спорт

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины *Возрастные особенности подготовки в избранном виде спорта*

для студентов специальности 050108 – Физическая культура и спорт.

Павлодар

Лист утверждения к рабочей  
программе дисциплины,  
разработанной на основании  
государственного  
общеобязательного стандарта  
образования специальности и  
типового учебного плана



Форма  
Ф СО ПГУ 7.18.1/07

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по УР

\_\_\_\_\_ Н.Э. Пфейфер  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 200\_ г.

Составитель: старший преподаватель Акулова В.Ю.,  
магистр ф.к., ассистент Скворцова А.В.

Кафедра физическая культура и спорт\_

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Возрастные особенности подготовки в избранном виде спорта  
для студентов специальности 050108 – Физическая культура и спорт

Рабочая программа разработана на основании Государственного  
общеобязательного стандарта Республики Казахстан 5.08.258-2006 для  
специальности 050108 - физическая культура и спорт типового учебного плана и  
утверждена на заседании Учёного совета ПГУ им. С. Торайгырова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 200\_ г., протокол № \_\_\_\_\_

Рекомендована на заседании кафедры «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 200\_ г. Протокол № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Ю.А. Мастобаев  
(подпись)

Одобрена учебно-методическим советом факультета химических технологий и  
естествознания  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 200\_ г. Протокол № \_\_\_\_\_

Председатель УМС \_\_\_\_\_ У.Д. Буркитбаева  
(подпись)

### **СОГЛАСОВАНО**

Декан факультета \_\_\_\_\_ К.К. Ахметов «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 200\_ г.  
(подпись) (дата)

### **ОДОБРЕНО ОПиМО**

Начальник ОПиМО \_\_\_\_\_ А.А. Варакута «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 200\_ г.

## **1 Цели и задачи дисциплины**

Дисциплина «Возрастные особенности подготовки в избранном виде спорта» предполагает изучение студентами основ физической культуры и спортивной тренировки с учетом возрастных и половых особенностей, знаниям физиологических закономерностей, функционирования различных систем организма человека в условиях занятий спортом, что необходимо для практической работы преподавателей физической культуры, работающих с людьми разного возраста, тренеров по различным видам спорта, для специалистов, совершенствующих систему спортивной тренировки.

**Цель** дисциплины - подготовить студентов для профессионально-педагогической, тренерской и организационной работам по основам подготовки с учетом возрастных и половых особенностей в различных структурных учреждениях по физической культуре и спорту.

### **Задачи** дисциплины:

- выявить возрастные и половые особенности развития различных физиологических систем организма человека и онтогенетические особенности адаптации к мышечной деятельности у лиц разного возраста и пола;
- обеспечить будущих специалистов по физической культуре и спорту необходимыми знаниями физиологических закономерностей жизнедеятельности организма человека при выполнении различных физических упражнений;
- выявить физиологические основы развития тренированности и обоснование периодизации спортивной тренировки у спортсменов разного возраста и пола;
- заложить основы двигательных навыков и умений в базовых видах спорта (начальная школа);
- обучить основам техники и тактики базовых видов спорта (средняя школа);
- совершенствовать технико-тактические действия в базовых видах спорта (старшая школа);
- дать знания по теории, методике и практике спортивной тренировки;
  - развить те виды двигательных навыков, которые необходимы для успешного технико-тактического совершенствования данного вида спорта;
  - совершенствовать физические качества, наиболее необходимые и характерные для данного вида спорта;
  - привить навыки к научно-исследовательской работе, методическим основам контроля и управления спортивной подготовкой.

### **Студент должен знать:**

- особенности развития и функционирования различных органов и систем организма на всех этапах многолетней тренировки;
- влияние физических нагрузок на процессы роста и развития организма спортсмена;
- компьютерные методы сбора, хранения, обработки информации и использовать эти умения в своей профессиональной деятельности;

- общие и специфические функции физической культуры, разновидности и структуру физической культуры в обществе, целенаправленность основных сторон процесса физического воспитания;

- методы и средства оценки уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов;

- психолого-педагогические особенности занятий физической культурой;

- медико-биологический и психологический контроль над эффективностью спортивной тренировки.

**Студент должен уметь:**

- учитывать возрастные особенности спортсменов в процессе спортивной тренировки;

- варьировать тренировочные нагрузки с целью избирательного воздействия на развитие физических качеств и функциональных систем;

- методически обосновано планировать, контролировать и управлять процессом физического воспитания, уровнем спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психической и функциональной);

- осуществлять организационно-массовую работу, планировать развитие физической культуры и спорта, руководить развитием науки и программно-методическим обеспечением по физической культуре и спорту;

- проводить педагогические исследования, оценивать показатели комплексного контроля, осуществлять анализ результатов измерений с использованием математико-статистических, педагогических, медико-биологических методов исследования.

**Студент должен приобрести практические навыки:**

- по планированию, контролю и управлению процессом физического воспитания, спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психической и функциональной);

- по анализу, обучению, показу (демонстрации) технике движений физических упражнений, спортивных тактических действий;

- по применению медико-биологических, психолого-педагогических, статических методов исследования;

- по использованию средств, методов обучения и тренировки с учетом различного возраста, пола, спортивной квалификации;

- по анализу адекватности физических нагрузок физиологическим возможностям организма в зависимости от возраста, пола, уровня спортивной квалификации.

**2 Пререквизиты:** Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки приобретенные при изучении следующих дисциплин: теории и методики физического воспитания, физиологии человека, спортивной морфологии, педагогики, психологии.



### 3. Содержание дисциплины

3.1 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ (заочное/обучение на базе ОСО, СПО, ВПО)					
№ п/п	Наименование тем	Количество часов			
		Лекц.	Лаб.	Практ	СРС
1	2	3	4	5	6
1	Периодизация. Биологический возраст. Закономерности роста и развития. Акселерация, ретардация	1	–	1	13
2	Влияние спортивной тренировки на организм	1	–	1	13
3	Возрастные особенности функциональной, технической, тактической, психологической, интеллектуальной, интегральной подготовки и особенности ее планирования	1	–	1	14
4	Организация многолетней подготовки юных спортсменов. Программно- методическое обеспечение подготовки резервов	1	–	1	11
5	Контроль, анализ по годам обучения, отбор, прогнозирование.	1	–	1	14
6	Совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта	1	–	1	13
<b>Итого: 90 часов</b>		<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>78</b>

## **3.2. Содержание теоретического курса**

### **Тема 1. Периодизация. Биологический возраст. Закономерности роста и развития. Акселерация, ретардация.**

Внутриутробный период, грудной возраст, период раннего детства, период первого детства, период второго детства, подростковый возраст, юношеский возраст, зрелый возраст, пожилой возраст. Факторы, влияющие на индивидуальное развитие.

### **Тема 2. Влияние спортивной тренировки на организм.**

Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности. Адаптация в спортивной тренировке. Основные физиологические аспекты физической активности и изменения, происходящие в организме при регулярных занятиях спортом.

### **Тема 3. Возрастные особенности функциональной, технической, тактической, психологической, интеллектуальной, интегральной подготовки и особенности ее планирования.**

Учет сенситивных периодов развития физических качеств и функциональной подготовки в избранном виде спорта. Способы и методы планирования технической, тактической, психологической, интеллектуальной подготовок спортсменов. Интегральная подготовка и ее виды.

### **Тема 4. Организация многолетней подготовки юных спортсменов. Программно- методическое обеспечение подготовки резервов.**

Спортивная тренировка (цели, задачи, характеристика). Микроцикл, мезоцикл и макроцикл планирования спортивной тренировки (содержание, структура, методы тренировки в избранном виде спорта). Методически обоснованное планирование, контроль и управление процессом физического воспитания, уровнем спортивной подготовки юных спортсменов.

### **Тема 5. Контроль, анализ по годам обучения, отбор, прогнозирование.**

Контроль эффективности спортивной подготовленности. Этапный оперативный, текущий виды контроля. Методы отбора занимающихся, в различных видах спорта. Перспективное планирование и прогнозирование спортивной деятельности. Анализ по годам обучения: начальные группы, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования. Проводить педагогические исследования, оценивать показатели комплексного контроля, осуществлять анализ результатов измерений с использованием математико-статистических, педагогических, медико-биологических методов исследования

### **Тема 6. Совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта.**

Содержание и общая характеристика технической подготовки. Основы обучения технике и методика совершенствования. Содержание и общая характеристика тактической подготовки. Овладение и совершенствование тактических действий.

### **3.3. Содержание практического курса**

#### **Тема 1. Периодизация. Биологический возраст. Закономерности роста и развития. Акселерация, ретардация.**

«Скелетная зрелость», «зубная зрелость», степень развития вторичных половых признаков. Биологический возраст мужчин и женщин. Размеры и пропорции, масса тела. Акселерация, пропорции тела человека, ретардация.

#### **Тема 2. Влияние спортивной тренировки на организм.**

Изменения опорно-двигательного аппарата (система мышц, костей, суставов, связок и сухожилий). Изменения сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, Изменения обмена веществ: обмен белков, обмен жиров, обмен углеводов.

#### **Тема 3. Возрастные особенности функциональной, технической, тактической, психологической, интеллектуальной, интегральной подготовки и особенности ее планирования.**

Умения учитывать возрастные особенности спортсменов в процессе спортивной тренировки. Проводить педагогические исследования, оценивать показатели комплексного контроля, осуществлять анализ результатов измерений с использованием математико-статистических, педагогических, медико-биологических методов исследования. Выявить физиологические основы развития тренированности и обоснование периодизации спортивной тренировки у спортсменов разного возраста и пола

#### **Тема 4. Организация многолетней подготовки юных спортсменов. Программно- методическое обеспечение подготовки резервов.**

На практике варьировать тренировочные нагрузки с целью избирательного воздействия на развитие физических качеств и функциональных систем. Методически обосновано планировать, контролировать и управлять процессом физического воспитания, уровнем спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психической и функциональной).

#### **Тема 5. Контроль, анализ по годам обучения, отбор, прогнозирование.**

На практике осуществлять все виды контроля спортивной подготовки. Применять компьютерные методы сбора, хранения, обработки информации использовать эти умения в своей профессиональной деятельности.

**Тема 6. Совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта.** Основы методики совершенствования техники и тактики. Разнообразие средств и методов. Взаимосвязь с другими видами подготовки.

**Содержание СРС (заочного/обучения на базе ОСО, СПО, ВПО)**

№	Вид СРС	Форма отчётности	Вид контроля	Объем в часах
1	Подготовка к лекционным занятиям		участие на занятии	20
2	Подготовка к практическим занятиям (изучение материала по теме занятия)	рабочая тетрадь	участие на занятии	38
3	Изучение материала, не вошедшего в содержание аудиторных занятий	конспект (и другое)	доклад (и другое)	12
4	Подготовка к контрольным мероприятиям		РК 1, РК 2, тестирование	8
<b>Всего:</b>				<b>78</b>

#### **4. Темы, предлагаемые студентам для самостоятельного изучения дисциплины**

**Тема 1** Сущность спортивных соревнований и особенности соревновательной деятельности спортсмена.

Рекомендуемая литература [7, стр.66, [4], стр.122.

**Тема 2** Функции спорта, его место в системе общественных отношений.

Рекомендуемая литература [7], стр.45, [7], стр.97-101.

**Тема 3** Особенности методики общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта.

Рекомендуемая литература [8], стр.101-147, [8], стр.195-295.

**Тема 4** Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки.

Рекомендуемая литература [7], стр.379, [2], стр.196.

**Тема 5** Разновидности тестирования физической подготовки в избранном виде спорта и участие в контрольных проверках физической подготовленности в массовых соревнованиях по прикладным видам спорта.

Рекомендуемая литература [4], стр.122, [5], стр.168

**Тема 6** Материально-техническое обеспечение подготовки занимающихся.

Рекомендуемая литература [7], стр.394, [2], стр. 96.

**Тема 7** Система спортивных достижений. Планирование соревнований, способы проведения и характер соревнований.

Рекомендуемая литература [7], стр.91, [2], стр.166.





специальности

Выписка из рабочего учебного плана специальности  
050108 – Физическая культура и спорт

Наименование дисциплины: Возрастные особенности подготовки в избранном  
виде спорта

Форма обучения	Формы контроля						Объём работы обучающихся, в часах			Распределение часов по курсам и семестрам (часов)						
	экз.	зач.	КП	КР	РГР	контр. раб	всего			лек	пр.	ла б	СРС	лек	пр	СРС
							общ	ауд	СРС							
заочная на базе ОСО, СПО, ВПО	2						90	12	78	1 семестр				2 семестр		
										6					6	

**Литература**

#### **основная**

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. Ростов на Дону., 2008г.
2. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «физическая культура». М., 2008г.
3. Платонов В.Н. Теория спорта. К: «Вища школа», 1987
4. Теория и методики физического воспитания: Учебник для пед. институтов / Под. Ред. Б.А. Ашмарина. М.: 1990
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2001г.

#### **дополнительная**

6. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие. - М.: 2000
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Учебник- М.: 2000
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-ов физ. культ.- М.: 1991
9. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник. - М.: 1997
10. «Отбор перспективных спортсменов и планирование учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ» (под редакцией Турлыханова Д. Б.), Астана, 2003 – с 13-14.
11. Постановление Правительства Республики Казахстан от 11.01.2002 года № 41.
12. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология: Учебник - М.: 2000
13. Филин В. П. «Теория и методика юношеского спорта» – М.: 1987 – с 56-121.