

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 УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

### **ДИСЦИПЛИНЫ**

«Общая и специальная физическая подготовка 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  
специальности и типового  
учебного плана



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по УР

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 200\_\_ г.

\_\_\_\_\_ Н.Э.Пфейфер

Составитель: ст. преподаватель Акулова В.Ю. \_\_\_\_\_

Кафедра физическая культура и спорт

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине «Общая и специальная физическая подготовка в  
избранном виде спорта»

для студентов специальности 050108 Физическая культура и спорт

Рабочая программа разработана на основании Государственного  
общеобязательного стандарта специальности 5.08.258-2006 , типового  
учебного плана и утверждена на заседании Ученого совета ПГУ им. С.  
Торайгырова « » \_\_\_\_\_ 200\_ г., протокол № \_\_

Рекомендована на заседании кафедры «\_\_» \_\_\_\_\_ 200\_\_ г.

Протокол № \_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Ю.А. Мастобаев

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

Председатель УМС \_\_\_\_\_ У.Д. Буркитбаева

**СОГЛАСОВАНО**

Декан факультета \_\_\_\_\_ К.К. Ахметов

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2009г.

**ОДОБРЕНО ОПиМО**

Начальник ОПиМО \_\_\_\_\_ А.А. Варакута  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2009г.

## **1 Цели и задачи дисциплины**

### **1.1 Введение**

Физическая подготовка - одна из важнейших составных частей спортивной тренировки, направлена на развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей и является базой для совершенствования техники. Она подразделяется на общую и специальную подготовку.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** направлена на гармоничное развитие различных двигательных качеств, способствующих достижению высоких результатов в избранном виде спорта, создает основу для овладения упражнениями и повышению общей работоспособности. Для представителей многих видов спорта она одинакова и содействует развитию качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях. В процессе ОФП спортсмен получает разностороннее физическое развитие, характеризующееся высоким уровнем силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, работоспособности всех органов и систем, слаженностью их функций.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** направлена на развитие двигательных качеств в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, особенностями предполагаемой соревновательной деятельности. Основа поддержания спортивной формы, быстрого овладения техникой упражнений вида спорта, достижения высокого уровня функциональных возможностей спортсмена и способности переносить большие тренировочные, а также соревновательные нагрузки.

**1.2 Целью дисциплины:** подготовить студентов для профессионально-педагогической, тренерской и организационной работам по основам подготовки в различных структурных учреждениях по физической культуре и спорту.

### **1.3 Задачи дисциплины:**

- дать знания по теории, методике и практике спортивной тренировки;
  - гармонически развить двигательные качества, способствующие достижению высоких результатов в избранном виде спорта;
  - развить те виды двигательных навыков, которые необходимы для успешного технико-тактического совершенствования данного вида спорта;
- устранить недостатки в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений;
- совершенствовать физические качества, наиболее необходимые и характерные для данного вида спорта;
- развить те виды двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в своем виде спорта;
- развить отдельные мышцы и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения;
- сформировать идейные мотивации поведения и улучшение волевых качеств и моральной подготовки спортсменов;
- привить навыки к научно-исследовательской работе, методическим основам контроля и управления спортивной подготовкой.

**Студент должен знать:**

- 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 способы развития специальных физических качеств;
- методы и средства оценки уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов;
- принципы построения психологической подготовки спортсменов;
- психолого-педагогические особенности занятий физической культурой;
- медико-биологический и психологический контроль над эффективностью спортивной тренировки.

**Студент должен уметь:**

- методически обосновано планировать, контролировать и управлять: процессом физического воспитания, уровнем спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психической и функциональной);
- добиваться высоких спортивных результатов, оптимальной физической работоспособности и совершенствования резервных возможностей организма;
- 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 иметь 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:** студенту необходимо иметь знания по спортивной морфологии, биомеханике, педагогике и психологии спорта, общей физиологии, анатомии, биохимии, теории и методике физической культуры.

**Постреквизиты:** студенту необходимо изучить дисциплины: «Спортивная медицина», «Гигиена спорта», «Теория спорта», «Физиология видов спорта», «Социология спорта», Педагогической и Тренерской практики.



### 3. Содержание дисциплины

<b>3.1 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ (заочное/обучение на базе ОСО, СПО, ВПО)</b>					
№ п/п	Наименование тем	Количество часов			
		Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС
1	2	3	4	5	6
1	Цель, задачи общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта. Понятия, определения.	0,5	–	0,5	5
2	Средства, методы для развития физических качеств и оптимизации функциональной подготовки.	2	–	2	15
3	Тестирование, оценка динамики развития физических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации движений).	0,5	–	0,5	16
4	Средства и методы развития общей физической подготовки.	1	–	1	13
5	Средства и методы развития специальной физической подготовки.	1	–	1	13

6 В з а и м о с в я з ь ь о б щ е й и с п е ц и а л ь н о й ф и з и ч е с к о й п о д г о т о в к и.	0,5	–	1	7	
---	-----	---	---	---	--

7	Особенности общей и специальной подготовки на разных этапах подготовки.	0,5	–	–	9
<b>Итого: 90 часов</b>		<b>6</b>		<b>6</b>	<b>78</b>

### 3.2 Содержание теоретического курса

#### **Тема 1 Цель, задачи общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта. Понятия, определения.**

Содержание физической подготовки в избранном виде спорта. Цель и задачи общей физической подготовки. Цель и задачи специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств.

#### **Тема 2 Средства, методы для развития физических качеств и оптимизации функциональной подготовки.**

Средства общей физической подготовки. Методы для развития физических качеств. Методика развития скоростных способностей. Структура силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей.

#### **Тема 3 Тестирование, оценка динамики развития физических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации движений).**

Классификация двигательных (моторных) тестов. Оценка скоростных и силовых способностей. Оценка выносливости. Закономерности формирования физических качеств: гетерохронность, этапность развития, фазовость развития. Тесты для измерения выносливости, силовых и скоростных способностей.

#### **Тема 4 Средства и методы развития общей физической подготовки.**

Понятие и определения средств общей физической подготовки. Основные методы спортивной тренировки. Средства и методы развития быстроты, силы, силовой выносливости, гибкости, координации.

#### **Тема 5 Средства и методы развития специальной физической подготовки.**



Понятие и определения средств специальной физической подготовки. Методика специальной физической подготовки, предварительная и основная СФП. Методика совершенствования специальной физической подготовки.

**Тема 6 Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Тестирование физической подготовки в избранном виде спорта.**

Взаимосвязь между физическими качествами. Единство общей и специальной подготовки. Неотделимость общей и специальной физической подготовки. Взаимобусловленность содержания общей и специальной подготовки. Оптимальное сочетание общей и специальной подготовки.

**Тема 7 Особенности общей и специальной подготовки на разных этапах подготовки.**

Этап начальной подготовки. Этап предварительной базовой подготовки. Этап специализированной базовой подготовки. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. Этап сохранения достижений.

### **3.3 Содержание практических занятий**

**Тема1 Цель, задачи общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта. Понятия, определения.**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Содержание общей физической подготовки (ОФП). Содержание специальной физической подготовки (СФП).

**Тема 2 Средства, методы для развития физических качеств и оптимизации функциональной подготовки.**

Словесные, наглядные и практические методы. Физические качества: быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость. Методы развития, методика совершенствования. Изометрический, изотонический и изокинетический режимы.

**Тема 3 Тестирование, оценка динамики развития физических качеств.**

Закономерности формирования двигательных тестов. Тесты для измерения выносливости. Тесты для измерения скоростных и силовых способностей, гибкости. Методы и критерии оценки координационных способностей.

**Тема 4 Средства и методы развития общей физической подготовки.**

Упражнения ОФП косвенного и прямого влияния. Метод целостного и расчлененного упражнения, равномерный, переменный и повторный методы, интервальный, игровой и соревновательный методы.

**Тема 5 Средства и методы развития специальной физической подготовки.**

Упражнения «своего» вида спорта, сходные по структуре с соревновательными действиями. Технические средства по получению «срочной

информации» о выполненных действиях. Технические средства по программированию действий и поведения спортсмена. Тренажерные устройства.

**Тема 6 Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Тестирование физической подготовки в избранном виде спорта.**

Зависимость особенностей применяемых нагрузок и уровня физической подготовленности. Несовместимость одновременного достижения максимальных показателей силы и максимальных показателей выносливости. Единство общей и специальной физической подготовки.

**4 Содержание СРС (заочное /о 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, тестирование	8
<b>Всего:</b>				<b>78</b>

**4.1 Темы, предлагаемые студентам для самостоятельного изучения дисциплины**

**Тема 1.** Физическая активность как фактор устойчивости организма к отдельным заболеваниям, к вредным воздействиям среды, к умственной и физической работоспособности.

Рекомендуемая литература [1], стр.159, [4], стр.122.

**Тема 2.** Специфика функциональных изменений, происходящих в организме при систематических занятиях физическими упражнениями.

Рекомендуемая литература [6], стр.220, [7], стр.97-101.



## Литература

### Основная

- 1 Барчуков И.С. Физическая культура: учеб. Пособие. – М.,2003.-159с.
- 2 Голощапов Б.Р. – История физической культуры и спорта: учеб. Пособие. – М., 2005.-77с.
- 3 Железняк Ю.Д. и др. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.,2002.-68с.
- 4 Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. Пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М., 2002.-122с.
- 5 Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры : учебник – М., 2003.-168с.
- 6 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
- 7 Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов.- М.: Физкультура и спорт,1986.-79-86с.,97-101с.
- 8 Платонов В.Н. Теория спорта.- Киев: Вища школа,1987.-101-147с.,195-295 с.
- 9 Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта. – М.,2004.-98с.
- 10 Слостенин В.А. Педагогика / В.А. Слостенин, И.Ф.Исаев. – М., 2002.-192с.

### Дополнительная

- 11 Благуш П. - К теории тестирования двигательных способностей. -М.: Физкультура и спорт, 1982.-208с.
- 12 Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. -Исследование физической работоспособности у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.-174с.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
- 13 Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 304 с.
- 14 Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М.: Астрель, 2003. – 320 с.

15 Платонов В.Н.Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 585с.

16 Физическая культура и спорт: методология, теория, практика И.С. Барчуков, А. А. Нестеров под общей редакцией Н.Н. Маликова .Москва изд. центр «Академия» 2006.-196с.

17 Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М., 2001.-136с.