	<p>РГУ «Республиканская специализированная школа-интернат-колледж олимпийского резерва в городе Риддер» «Риддер қаласындағы олимпиада резервінің Республикалық мамандандырылған мектеп-интернат - колледжі» РММ</p>	<p>Басылым: бірінші Издание: первое</p>
	<p>Оқу жұмыс бағдарламасы Рабочая учебная программа</p>	<p>Бет/Стр.</p>

Қазақстан Республикасының білім және ғылым министрлігі  
Министерство образования и науки Республики Казахстан

Тіркеу  
Рег.№ 1  
« 3 » 09 2022 ж/г.

БЕКТЕМІН  
«Риддер қорғамы» РММ  
УТВЕРЖАЮ  
Директор  
«Риддер қорғамы» РММ в г.Риддер»  
Можанов А.Б.  
2022 ж/г.



ОҚУ ЖҰМЫС БАҒДАРЛАМАСЫ  
РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Пәні  
По дисциплине: Общая и специальная физическая подготовка  
Мамандығы  
Специальность: 01140500 «Физическая культура и спорт»  
Квалификация: 4S01140503 - Тренер-преподаватель по спорту  
Курс  
Курс 1-2  
Семестр  
Семестр 1-4  
Барлығы  
Всего часов 48/96  
Оқу формасы  
Форма обучения: дневная

г. Риддер, с. Лесное  
2022 г.



РГУ «Республиканская специализированная школа-интернат-колледж олимпийского резерва в городе Риддер»  
«Риддер қаласындағы олимпиада резервінің Республикалық мамандандырылған мектеп-интернат - колледжі» РММ

Оқу жұмыс бағдарламасы  
Рабочая учебная программа

Басылым:  
бірінші  
Издание: первое

Бет/Стр.

пәндік-циклдық комиссияның отырысында талқыланып мақұлданды

Хаттама № 3

«28» 11 2022ж.

Төрайымы Сейташимова Г.Р

Рассмотрено и одобрено на заседании предметной (цикловой) комиссии \_\_\_\_\_

Протокол № 3

от « 28 » 11 2022г.

Председатель Сейташимова Г.Р

Оқытушы \_\_\_\_\_ (Аты-жөні)

Преподаватель Гусева И.А

« 28 » 11 2022ж.г.



РГУ «Республиканская специализированная школа-интернат-колледж олимпийского резерва в городе Риддер»  
«Риддер қаласындағы олимпиада резервінін Республикалық мамандандырылған мектеп-интернат - колледжі» РММ

Оқу жұмыс бағдарламасы  
Рабочая учебная программа

Басылым:  
бірінші  
Издание: первое

Бет/Стр.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Планируемые результаты обучения дисциплины.....	4
3. Тематический план дисциплины.....	5
4. Перечень литература и средства обучения.....	8



РГУ «Республиканская специализированная школа-интернат-колледж олимпийского резерва в городе Риддер»  
«Риддер қаласындағы олимпиада резервінің Республикалық мамандандырылған мектеп-интернат - колледжі» РММ

Оқу жұмыс бағдарламасы  
Рабочая учебная программа

Басылым:  
бірінші  
Издание: первое  
Бет/Стр.

## 1. Пояснительная записка

Изучения данного предмета делится на две части: общеразвивающие и специально – подготовительные упражнения. Игровые упражнения и подвижные игры. Можно решить ряд задач, умея применять общеразвивающие и специально- подготовительные упражнения и изучая их воздействие на занимающихся.

Целью дисциплины «ОиСФП» является овладение системы знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих физическое совершенствование, укрепление здоровья, подготовку к высокой творческой профессиональной активности.


Задачи курса:

1. Дать базовые научно-обоснованные знания об использовании физической культуры и спорта в развитии жизненно важных физических качеств и совершенствовании, многолетнем сохранении здоровья и поддержания оптимальной профессиональной работоспособности, сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре потребность в систематических занятиях физическим упражнениями и спортом;
2. Обеспечить приобретение разносторонних умений и навыков по развитию физических способностей, социально-культурного опыта и социально-культурных ценностей физической культуры и спорта;
3. Развивать организационные способности, используя различные формы физкультурно-спортивной деятельности;
4. Научить управлять психическим состоянием, используя средства и методы физической культуры;
5. Обеспечить научно-обоснованное дифференцированное управления физическими резервами организма с учетом индивидуальных биологических возможностей, профессиональной деятельности, используя системы физических упражнений и факторов внешней среды;
6. Научить использовать физические упражнения, виды спорта в досуге здоровом образа жизни «ЗОЖ»;
7. Научить использовать оздоровительно-реабилитационные средства физической культуры, системы упражнений (развивающих профилактических, восстанавливающих), с целью, профилактики лечения профзаболеваний.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате изучения обучающийся должен знать:

- функции инструктора;
- теоретические и практические основы управления;
- виды планирования работы тренера.

	РГУ «Республиканская специализированная школа-интернат-колледж олимпийского резерва в городе Риддер» «Риддер қаласындағы олимпиада резервінің Республикалық мамандандырылған мектеп-интернат - колледжі» РММ	Басылым: бірінші Издание: первое
	Оқу жұмыс бағдарламасы Рабочая учебная программа	Бет/Стр.

уметь:

- организовать занятия;

- применять разработанные методы общения, мотивации, организации обратной связи.

Иметь практический опыт:

- управления тренировочным процессом.

### 3. Тематический план дисциплины

№	Раздел дисциплины	Всего часов	Виды занятий	
			Лекции	Практические занятия
1	2	3	4	5
	I семестр			
	<b>Раздел 1. Общие теоретические основы избранного вида спорта</b>	20	12	8
1	<b>Тема 1.1.</b> Введение в специализацию. Основные понятия, относящиеся к спорту.	4	3	1
3	<b>Тема 1.2.</b> Классификация видов спорта. Социальные функции спорта.	2	2	
4	<b>Тема 1.3.</b> Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.	4	3	1
5	<b>Тема 1.4.</b> История развития избранного вида спорта в мире и в Казахстане .	4	1	3
6	<b>Тема 1.5.</b> Санитарно-гигиеническая характеристика ИВС. Физиологическая характеристика ИВС.	4	2	2
7	<b>Тема 1.6.</b> Соблюдение техники безопасности в избранном виде спорта	2	1	1
	<b>Раздел 2. Теоретико-практические основы развития качеств.</b>	4		4
8	<b>Тема 2.1.</b> Понятие о физических качествах. Сила и методика ее развития.	2		2
9	<b>Тема 2.2.</b> Быстрота и методика ее развития.	2		2



РГУ «Республиканская специализированная школа-интернат-колледж олимпийского резерва в городе Риддер»  
«Риддер каласындагы олимпиада резервінін Республикалык мамандандырылган мектеп-интернат-колледжі» РММ

Оқу жұмыс бағдарламасы  
Рабочая учебная программа

Басылым:  
бірінші  
Издание: первое

Бет/Стр.

<b>2 семестр</b>				
	<b>Раздел 2. Теоретико-практические основы развития качеств.</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
10	<b>Тема 2.3</b> Выносливость и методика ее развития.	2	1	1
11	<b>Тема 2.4</b> Гибкость и основы ее воспитания.	2	2	
12	<b>Тема 2.5</b> Двигательно-координационные способности. Виды спорта где преимущественно проявляется определенное физ. качество.	5	1	4
	<b>Раздел 3. Основы спортивной тренировки.</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>7</b>
13	<b>Тема 3.1.</b> Цели и задачи спортивной тренировки. Подбор средств спортивной тренировки.	4	2	2
14	<b>Тема 3.2.</b> Средства спортивной тренировки.	2	1	1
15	<b>Тема 3.3.</b> Принципы спортивной тренировки.	2	2	
16	<b>Тема 3.4.</b> Методы спортивной тренировки.	3	2	1
	<b>Тема 3.5.</b> Тренировочные и соревновательные нагрузки.	4	1	3
<b>3 семестр</b>				
	<b>Раздел 4. Основные виды общей физической подготовки</b>	<b>48</b>	<b>26</b>	<b>22</b>
25	<b>Тема 4.1</b> Трехступенчатость физической подготовки	3	1	2
26	<b>Тема 4.2</b> Характеристика основных видов ОФП	1	1	
27	<b>Тема 4.3</b> Методические особенности гимнастики. Правила гимнастической терминологии.	3	1	2
28	<b>Тема 4.4</b> Основные группы строевых упражнений.	3	1	2
29	<b>Тема 4.5</b> Общеразвивающие упражнения в тренировке юных спортсменов.	5	2	3
	<b>Тема 4.6</b> Лыжная подготовка и лыжный спорт.	10	5	5
30	<b>Тема 4.7</b> Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры .	6	2	4
31	<b>Тема 4.8</b> Основы обучения плаванию .	6	3	3
32	<b>Тема 4.9</b> Спортивные игры как составная часть ОФП.	2	1	1
	<b>Тема 4.10</b> Методические особенности обучения волейбола.	4	3	1
	<b>Тема 4.11</b> Методические особенности обучения	4	3	1




РГУ «Республиканская специализированная школа-интернат-колледж олимпийского резерва в городе Риддер»  
«Риддер қаласындағы олимпиада резервінің Республикалық мамандандырылған мектеп-интернат - колледжі» РММ

Оқу жұмыс бағдарламасы  
Рабочая учебная программа

Басылым:  
бірінші  
Издание: первое

Бет/Стр.

	баскетбола.			
	<b>Тема 4.12.</b> Методические особенности обучения футбола.	1	1	
	<b>4 семестр</b>			
	<b>Тема 4.12.</b> Методические особенности обучения футбола.	3	1	2
	<b>Раздел 5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>7</b>
33	<b>Тема 5.1</b> Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.	4	2	2
35	<b>Тема 5.2</b> Особенности деятельности тренера в работе со спортсменами высшей квалификации.	2	2	
36	<b>Тема 5.3</b> Контроль за факторами внешней среды.	2	1	1
37	<b>Тема 5.4</b> Учет в процессе спортивной тренировки	4	2	2
	<b>Раздел 6. Основы построения процесса спортивной подготовки</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>
39	<b>Тема 6.1</b> Спортивная подготовка как многолетний процесс и её структура.	2	1	1
40	<b>Тема 6.2</b> Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)	2	2	
41	<b>Тема 6.3</b> Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)	2	2	
42	<b>Тема 6.4.</b> Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)	2	1	1
	<b>Тема 6.5.</b> Управление соревновательной подготовкой.	4	1	3
	<b>Тема 6.6.</b> Планирование спортивной тренировки.	2	2	
	<b>Тема 6.7.</b> Общие положения технологии планирования в спорте.	6		6
	<b>Тема 6.8.</b> Внешкольная работа по физическому воспитанию.	2	1	1
	<b>Тема 6.9.</b> Спортивно-техническая подготовка.	2	1	1
	<b>Тема 6.10.</b> Спортивно-тактическая подготовка. «Технико-тактическая подготовка в ИВС»	2	1	1

	РГУ «Республиканская специализированная школа-интернат-колледж олимпийского резерва в городе Риддер» «Риддер каласындагы олимпиада резервінін Республикалык мамандандырылган мектеп-интернат - колледжі» РММ	Басылым: бірінші Издание: первое
	Оқу жұмыс бағдарламасы Рабочая учебная программа	Бет/Стр.

Тема 6.11. Психическая подготовка спортсмена.	3	1	2
Тема 6.12. Морально-волевая подготовка спортсмена.	4	2	2
<b>Итого по предмету</b>	<b>144</b>	<b>78</b>	<b>66</b>

#### 4. Перечень литературы и средств обучения

1. К.К.Копе – «Упражнения и игры для лыжника» М.: Физкультура и спорт, 1984
2. В.Я.Филимонов – «Лыжня длиной в жизнь», «Лыжные гонки» - 2008 год
3. «Физической культуры» -2011 год
4. «Физическая культура» -2006 год
5. «Лыжи для начинающих» - учебник для средних школ
6. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходом: Учебно- методическое пособие Мелентьева Н.В.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС
8. В.Н.Иванова, О.П.Дитятев, А.В.Блажко. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах.
9. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. Теория и методика физичесского воспитания и спорта.
10. В.П.Русанов «Основы спортивной тренировки в ИВС».