

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

**Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЕ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ КУРСА**

**МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Дисциплина по выбору для студентов, обучающихся по направлению 050100.62  
«Педагогическое образование»

Москва-2015

А

Методические рекомендации утверждены и рекомендованы  
экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ  
Протокол № 5 от 29 января 2015 г.

УДК: 796.011(07)  
М 54

**Составители:**

Бунин Владимир Яковлевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ;

Полянский Валерий Петрович – доктор педагогических наук, профессор кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ;

Животягина Анастасия Викторовна – преподаватель кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ

**Рецензент:**

Абсалямова Ирина Васильевна – кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Раздел 1. Теоретические основы специальной физической подготовки	8
Раздел 2. Методика специальной физической подготовки	12
Раздел 3. Технология специальной физической подготовки спортсмена	26
Примерные контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы	35
Учебно-методическое обеспечение курса	37

## **ВВЕДЕНИЕ**

На современном этапе развития сферы физической культуры и спорта особую значимость приобретает подготовка высококвалифицированных специалистов, способных самостоятельно усваивать новые подходы к повышению эффективности своей профессиональной деятельности, и также способные успешно применять свои знания на практике. Дисциплина «Методика специальной физической подготовки» обеспечивает систематизацию знаний студентов и создает предпосылки для успешного овладения другими дисциплинами теоретико-методической направленности.

**Цель преподавания дисциплины** – формирование у студентов фундаментального уровня знаний по проблеме специальной физической подготовки; создание предпосылок для эффективного применения полученных знаний в профессиональной деятельности.

### **Задачи преподавания дисциплины:**

- ознакомить студентов с современным состоянием теории спорта;
- сформировать у студентов общее представление об основных закономерностях и принципах спортивной подготовки;
- сформировать у студентов знания о содержании видов (разделов) подготовки спортсмена и их взаимосвязи;
- сформировать знания о сущности общей и специальной физической подготовки спортсмена, их различии и взаимосвязи;
- обеспечить формирование у студентов знаний о целях, задачах, средствах и методах специальной физической подготовки спортсмена;
- создать у студентов представление о современных технологиях специальной физической подготовки;
- сформировать умение самостоятельно подбирать средства и методы специальной физической подготовки с учетом особенностей вида спорта и/или сферы профессиональной деятельности;