

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Российский государственный профессионально-педагогический университет"  
Институт физической культуры, спорта и здоровья  
Кафедра спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.01.06 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЮНОШЕСКОГО СПОРТА**

Направление подготовки: 44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Система подготовки в единоборствах

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Магистр

Объем: в зачетных единицах: 5 з.е.  
в академических часах: 180 ак.ч.

Проректор по образовательной  
деятельности

Л. К. Габышева

**Разработчики:**

Доцент кафедры спортивных дисциплин, кандидат педагогических наук, мастер спорта СССР по настольному теннису Ольховская Е. Б.

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины - формирование глубоких научных знаний по теории и методике юношеского спорта, готовности использовать в профессиональной деятельности инновационные образовательные технологии, современные средства и методы научных исследований в области спортивной тренировки детей и молодежи.

Задачи изучения дисциплины:

- обеспечение прочного усвоения знаний по организации спортивной тренировки детей и молодежи с учетом современных научно-методических разработок;
- формирование способности планирования тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;
- содействовать формированию готовности осуществлять эффективную тренерскую деятельность в различных видах спорта.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

*Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

ПК-П1 Способен выполнять научно-исследовательские, проектные работы в сфере профессионального образования, дополнительного образования

ПК-П1.1 Выполняет проектные и научно-исследовательские работы с учетом нормативных требований; ставит цели и задачи научно-исследовательской, проектной деятельности и решает их с помощью современных технологий, в том числе цифровых, используя отечественный и зарубежный опыт

*Знать:*

ПК-П1.1/Зн1 методологические основы современного профессионального образования, ДПО;

ПК-П1.1/Зн2 научные тенденции, результаты отечественных и зарубежных исследований, опыт их внедрения в практику профессионального образования, ДПО;

ПК-П1.1/Зн3 перспективные направления развития профессионального образования, ДПО;

ПК-П1.1/Зн4 основные результаты фундаментальных и прикладных исследований отдельных компонентов образовательного процесса, в том числе содержательно-деятельностного (отраслевого) компонента, в системе СПО, ДПО

*Уметь:*

ПК-П1.1/Ум1 выполнять проектные и научно-исследовательские работы с учетом нормативных требований;

ПК-П1.1/Ум2 ставить цели и задачи научно-исследовательской, проектной деятельности и решать их с помощью современных технологий, в том числе цифровых, используя отечественный и зарубежный опыт

*Владеть:*

ПК-П1.1/Нв1 современными информационными технологиями

ПК-П1.2 Использует методы постановки проблем исследования, анализа условий, формулировки гипотез исследования; методы сравнения, сопоставления и выбора оптимальных путей решения проблемы исследования; методы обобщения результатов научных исследований, опыта; оценочные и прогностические методы научно-исследовательской и проектной деятельности

*Знать:*

ПК-П1.2/Зн1 основные методы поиска, сбора, хранения, обработки, предоставления, распространения информации в условиях цифровой экономики, необходимой для осуществления научно-исследовательской деятельности;

*Уметь:*

ПК-П1.2/Ум1 разработки аппарата психолого-педагогического исследования

*Владеть:*

ПК-П1.2/Нв1 методами постановки проблем исследования, анализа условий, формулировки гипотез исследования;

ПК-П1.2/Нв2 методами сравнения, сопоставления и выбора оптимальных путей решения проблемы исследования;

ПК-П1.2/Нв3 методами обобщения результатов научных исследований, опыта;

ПК-П1.2/Нв4 оценочными и прогностическими методами научно-исследовательской и проектной деятельности;

ПК-П1.3 Оформляет результаты проектных, научно-исследовательских работ с применением цифровых технологий

*Знать:*

ПК-П1.3/Зн1 стандартов оформления проектных, научно-исследовательских работ

ПК-П1.3/Зн2 возможности цифровых технологий при оформлении и представлении результатов проектных и научно-исследовательских работ

*Уметь:*

ПК-П1.3/Ум1 использовать научный стиль при подготовке и представлении проектных и научно-исследовательских работ

*Владеть:*

ПК-П1.3/Нв1 навыками оформления результатов проектных, научно-исследовательских работ с применением цифровых технологий

### 3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.В.01.06 «Теория и методика юношеского спорта» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 2.

Предшествующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б2.О.01(У) Научно-исследовательская работа;

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б3.01 Выполнение и защита выпускной квалификационной работы;

Б2.О.04(П) Научно-исследовательская практика;

Б2.О.01(У) Научно-исследовательская работа;

Б1.В.01.03 Научно-методическое сопровождение тренировочного процесса;

Б2.О.03(П) Педагогическая практика;

Б1.В.ДВ.02.02 Повышение профессионального мастерства в единоборствах;

Б2.В.01(Пд) Преддипломная практика;

Б1.В.ДВ.02.01 Теоретико-методические основы единоборств;

Б1.В.01.07 Теория и практика спортивного отбора в единоборствах;

Б2.О.02(П) Технологическая (проектно-технологическая) практика;

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Второй семестр	180	5	44	14	30	136	Экзамен
Всего	180	5	44	14	30	136	

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
<b>Раздел 1. Основы теории и методики юношеского спорта</b>	<b>94</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>70</b>
Тема 1.1. Характеристика юношеского спорта	16	2	4	10
Тема 1.2. Биологические и педагогические основы юношеского спорта	26	2	4	20
Тема 1.3. Организационные и программно-нормативные основы детско-юношеского спорта	26	2	4	20
Тема 1.4. Научно-методические основы развития юношеского спорта	26	2	4	20
<b>Раздел 2. Особенности спортивной подготовки спортсменов юношеского возраста</b>	<b>86</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>66</b>
Тема 2.1. Спортивный отбор в многолетней подготовке юных спортсменов	16	2	4	10
Тема 2.2. Основы построения тренировки юных спортсменов	38	2	6	30
Тема 2.3. Планирование и управление многолетней подготовкой юных спортсменов	32	2	4	26
<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>14</b>	<b>30</b>	<b>136</b>

### 5. Содержание разделов, тем дисциплин

#### *Раздел 1. Основы теории и методики юношеского спорта*

##### *Тема 1.1. Характеристика юношеского спорта*

1.1. Характеристика юношеского спорта. Организационные основы подготовки юного спортсмена. Система соревнований юных спортсменов. Особенности реализации принципов подготовки юных спортсменов.

##### *Тема 1.2. Биологические и педагогические основы юношеского спорта*

1.2. Биологические и педагогические основы юношеского спорта. Возрастные особенности развития опорно-двигательного аппарата школьников. Возрастные изменения кровообращения и дыхания. Физиологическая характеристика юношеского спорта. Общая характеристика всесторонней подготовки юных спортсменов. Возрастные особенности развития физических качеств. Условия повышения эффективности тренировочного процесса юных спортсменов.

*Тема 1.3. Организационные и программно-нормативные основы детско-юношеского спорта*  
1.3. Организационные и программно-нормативные основы детско-юношеского спорта. Предмет теории и методики юношеского спорта. Организационные основы детско-юношеского спорта. Программно-нормативные основы детско-юношеского спорта (программы и стандарты по видам спорта, положения о спортивной школе, единая спортивная классификация, правила соревнований, комплекс ГТО). Характеристика деятельности основных организационных структур детско-юношеского спорта (ДЮСШ, СДЮСШОР, Училища олимпийского резерва, Школы высшего спортивного мастерства). Возрастные границы обучения в учреждениях спортивной подготовки.

*Тема 1.4. Научно-методические основы развития юношеского спорта*

1.4. Научно-методические основы развития юношеского спорта. Научно-методическое обеспечение детско-юношеского спорта. Психологическая подготовка юных спортсменов. Воспитательная работа с юными спортсменами. Питание юных спортсменов. Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки.

## **Раздел 2. Особенности спортивной подготовки спортсменов юношеского возраста**

*Тема 2.1. Спортивный отбор в многолетней подготовке юных спортсменов*

2.1. Спортивный отбор в многолетней подготовке юных спортсменов. История разработки проблемы спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Особенности спортивного отбора. Организация спортивного отбора. Методика отбора в спорте.

*Тема 2.2. Основы построения тренировки юных спортсменов*

2.2. Основы построения тренировки юных спортсменов. Адаптация организма юных спортсменов к физическим нагрузкам: структурные и функциональные перестройки опорно-двигательного аппарата, адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам; изменения в системе дыхания под влиянием регулярных тренировочных занятий. Общие педагогические принципы и требования к их реализации в тренировке юных спортсменов (сознательности и активности; наглядности; систематичности; преемственности; постепенности и последовательности; доступности и индивидуальности). Специфические принципы спортивной тренировки, их характеристика. Принципы непрерывности процессов физического воспитания; постепенного наращивания развивающих и тренирующих воздействий; циклического построения системы занятий, возрастной адаптивности направлений спортивной деятельности.

*Тема 2.3. Планирование и управление многолетней подготовкой юных спортсменов*

2.3. Планирование и управление многолетней подготовкой юных спортсменов. Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов на этапах многолетней подготовки. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: этапный, текущий и оперативный контроль в подготовке юных спортсменов; педагогический контроль деятельности спортивных школ. Построение многолетней тренировки юных спортсменов. Соревнования и соревновательная подготовка юных спортсменов. Особенности работы тренера-преподавателя в детских спортивных школах: необходимые знания и умения для работы с воспитанниками; комплекс требований к личности тренера; общие положения аттестации тренеров-преподавателей.

## **6. Рекомендуемые образовательные технологии**

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).
2. Технология обучения в сотрудничестве применяются при проведении практических занятий, нацелены на совместную работу в командах или группах и достижение качественного образовательного результата.

3. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;
- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;
- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);
- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

## **7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### *Основная литература*

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев, . - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты - Москва: Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - 978-5-906132-50-5. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/98646.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

#### *Дополнительная литература*

1. Бабушкин, Г. Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник / Г. Д. Бабушкин, . - Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов - Саратов: Вузовское образование, 2020. - 294 с. - 978-5-4487-0679-0. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/91118.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

### **7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся**

#### *Профессиональные базы данных*

Не используются.

#### *Ресурсы «Интернет»*

1. <https://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека

2. <http://elar.rsvpu.ru/> - Электронный архив РГППУ

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека

### **7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.
3. Система дистанционного обучения Moodle.
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks.
5. Электронно-библиотечная система Лань.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Система электронного обучения «Open edX».
3. Информационная система «Таймлайн».

*Перечень программного обеспечения*

*(обновление производится по мере появления новых версий программы)*

1. Office Professional Plus;
2. Операционная система Windows;

*Перечень информационно-справочных систем*

*(обновление выполняется еженедельно)*

Не используется.

### **7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование**

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы.

Аудитории для практических и консультаций (Стандарт Бакалавры Магистры)

Читальный зал для магистрантов и аспирантов (2-218)

Для лекционных, практических занятий

Учебная аудитория (0-403)

Спортивный зал

Спортивный зал (корпус 11)