

Министерство просвещения Российской Федерации
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 программы «Технологии учебно-тренировочного процесса»

Автор(ы): канд. пед. наук, доцент, Е. Б. Ольховская
доцент

Проректор по
образовательной
деятельности

Л. К. Габышева

Екатеринбург

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Теория и методика юношеского спорта»: формирование глубоких теоретических знаний по теории и методике юношеского спорта, готовности к применению современных методик и технологий спортивной тренировки детей и молодежи.

Задачи:

- формирование способности обучать и правильно строить процесс обучения, исходя из конкретных условий (на основе практического моделирования профессионально-педагогической деятельности);
- формирование способности планирования учебно-тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;
- формирование умений и навыков тренерской деятельности в различных видах спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Теория и методика юношеского спорта» относится к формируемой участниками образовательных отношений части учебного плана.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Теория и технология спортивной подготовки.
2. Методология и технология управления спортивной тренировки.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий;
- ПКС-2 Способен и готов использовать в профессиональной деятельности инновационные технологии, современные средства и методы научных исследований.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Методические основы детско-юношеского спорта;
32. Особенности организации и проведения соревнований по различным видам спорта с детьми и молодежью;
33. Социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.

Уметь:

- У1. Осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий с детьми и учащейся молодежью;

У2. Применять средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;

У3. Организовывать и проводить соревнования с детьми и учащейся молодежью;

У4. Реализовывать образовательные программы по видам спорта в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

Владеть:

В1. Методикой организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований по различным видам спорта в общеобразовательных школах; в оздоровительных и спортивно-оздоровительных лагерях; в детско-юношеских спортивных школах; в средних и высших учебных заведениях;

В2. Навыками составления календарного плана спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 5 зач. ед. (180 час.), семестр изучения – 2, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	2 сем.
	Кол-во часов
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	180
Контактная работа, в том числе:	44
Лекции	14
Практические занятия	30
Самостоятельная работа студента	136
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Экзамен	2 сем.

**Распределение трудоемкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*

4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	
1. Основы теории и методики юношеского спорта	2	88	6	14	-	68
2. Особенности спортивной подготовки спортсменов юношеского возраста	2	92	8	16	-	68

**Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин

Раздел 1. Основы теории и методики юношеского спорта

Тема 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. 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. 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. 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. 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. 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. 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.

5. 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. Обучающийся занимает активную позицию и перестает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

2. Информационно-коммуникационные образовательные технологии, при которых организация образовательного процесса, основывается на применении специализированных программных сред и технических средств работы с

информацией. Используются для поддержки самостоятельной работы обучающихся с использованием электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС), телекоммуникационных технологий, педагогических программных средств и др.

3. Кейс-технологии применяются как способ обучать решению практико-ориентированных неструктурированных образовательных научных или профессиональных проблем. Применяется как при чтении лекций, так и при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий.

4. 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.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1 Основная литература

1. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник для вузов / В. С. Кузнецов. - Москва : Академия, 2012. - 409 с.

2. Кузьменко Г. А. Технология интеллектуального развития подростков в системе спортивной подготовки. Содержательный аспект : учебное пособие. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2017. - 276 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72521>.

6.2 Дополнительная литература

1. Лысов, П. К. Анатомия человека (с основами спортивной морфологии) [Текст] : учебник для вузов по направлению подготовки "Физическая культура и спорт" [Гриф УМО]. В 2 т. Т. 1 / П. К. Лысов, М. Р. Сапин. - Москва : Академия, 2015. - 234 с.

2. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник для институтов физической культуры / М. Ф. Иваницкий ; под редакцией Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. — 16-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 624 с. — ISBN 978-5-907225-77-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116355.html>

3. Виноградов П. А., Царик А. В., Окуньков Ю. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству : практическое пособие. - Москва : Спорт, 2016. - 234 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63650>.

4. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков : метод. пособие / В. А. Муравьев, Н. Н. Назарова. - Москва : Дрофа, 2009. - 125, [2] с.- (Библиотека учителя) (Физическая культура). - ISBN 978-5-358-05014-3

6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

2. Российская государственная библиотека. Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>

Программное обеспечение:

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

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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.