

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

УТВЕРЖДАЮ:  
Факультет  
Декан факультета «ФК и С», профессор  
Гуцу В.Ф.  
29.09. 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по дисциплине  
**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА»**

На 2022-2023; 2023-2024 у.г.

Направление  
**6.44.04.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

Профиль  
**Теория физической культуры и технология физического воспитания**

Квалификация  
**магистр**

Форма обучения  
**очная, очно-заочная**

2021 ГОД НАБОРА

---

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.04.01 «Теория и методика детско-юношеского спорта» разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратуры), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 126 от 22 февраля 2018 г., основной профессиональной образовательной программы и учебного плана по профилю подготовки «Теория физической культуры и технология физического воспитания».

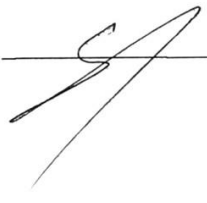
Составитель рабочей программы  
Профессор кафедры гимнастики и спортивных единоборств,  
к. п. н., доцент  В.В. Абрамова

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры гимнастики и спортивных единоборств 28 сентября 2022 г. протокол № 2.

Зав. кафедры-разработчика

«28» 09 2022 г.  В.В. Абрамова

Зав. выпускающей кафедры педагогики и психологии спорта

«14» 09 2022 г.  профессор В.Ф. Гуцу

## 1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теория и методика детско-юношеского спорта» является:

- создание условия для подготовки педагога, способного понимать закономерности работы с детьми и юношами в сфере спортивно-соревновательной деятельности.
- подготовка обучающихся к применению адекватных средств и методов спортивной тренировки детей и юношей с учетом возрастных особенностей данного контингента занимающихся.

Содержание программы предусматривает решение **следующих задач**:

- ознакомить обучающихся с основами теории и методики детско-юношеского спорта;
- сформировать у обучающихся умения учитывать возрастные особенности детей и юношей в планировании и реализации спортивной подготовки на длительный период (многолетнюю подготовку);
- развивать способность понимать реакцию детского организма на физическую, психоэмоциональную нагрузку в ходе учебно-тренировочного процесса и во время спортивных соревнований;
- формировать представления о необходимости сохранения здоровья и потенциальных возможностей детей и юношей для дальнейшей реализации в спорте высших достижений.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.04.01 «Теория и методика детско-юношеского спорта» относится к дисциплинам по выбору части учебного плана магистерской программы «Теория физической культуры и технология физического воспитания», формируемой участниками образовательных отношений. Для изучения дисциплины необходимы знания психологии, основ спортивной тренировки, физиологических механизмов тренировки и восстановления, возрастных особенностей обучения, воспитания и развития детей и подростков.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, приведенных в таблице ниже:

| Категория<br>(группа)<br>компетенций                                                                             | Код и наименование<br>компетенции                                                                                                                            | Код и наименование индикатора<br>достижения компетенции                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения</b>                                               |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                          |
| Научные основы педагогической деятельности                                                                       | ОПК-8. Способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований                                    | ИД-1 <sub>ОПК-8</sub> Владеет приемами проектирования педагогической деятельности с использованием специальных научных знаний                                                                            |
|                                                                                                                  |                                                                                                                                                              | ИД-2 <sub>ОПК-8</sub> Проводит научные исследования в педагогической деятельности                                                                                                                        |
| <b>Обязательные профессиональные компетенции и индикаторы их достижения</b>                                      |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                          |
| Проектирование и реализация образовательного процесса в соответствии с направленностью образовательной программы | ПК-3 способность формировать образовательную среду и использовать профессиональные знания и умения в реализации задач инновационной образовательной политики | ИД-1 <sub>ПК-3</sub> Формулирует цели и задачи, определяет результаты обучения с учетом достижений современной науки и инновационной образовательной политики в предметной области                       |
|                                                                                                                  |                                                                                                                                                              | ИД-2 <sub>ПК-3</sub> Конструирует содержание обучения и адаптирует его в соответствии с задачами инновационной образовательной политики, применяет профессиональные знания и умения в предметной области |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Распределение трудоемкости в з.е. /часах по видам аудиторной и самостоятельной работы обучающихся по семестрам

| Семестр                     | Трудоем-<br>кость,<br>з.е./часы | Количество часов |        |                         |                         |                                | Форма<br>контроля |
|-----------------------------|---------------------------------|------------------|--------|-------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------------|
|                             |                                 | В том числе      |        |                         |                         |                                |                   |
|                             |                                 | Аудиторных       |        |                         |                         | Самостоятельная<br>работа (СР) |                   |
|                             |                                 | Всего            | Лекций | Практических<br>занятий | Лабораторных<br>занятий |                                |                   |
| Очная форма обучения        |                                 |                  |        |                         |                         |                                |                   |
| IV                          | 3/ 108                          | 34               | 4      | 30                      | -                       | 74                             | Зачет             |
| Очно-заочная форма обучения |                                 |                  |        |                         |                         |                                |                   |
| V                           | 3/ 108                          | 34               | 4      | 30                      | -                       | 74                             | Зачет             |

##### 4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины:

| №<br>раз-<br>де-<br>ла | Наименование разделов                                                                                                                                | Количество часов                      |                      |    |    |                                |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|----|----|--------------------------------|
|                        |                                                                                                                                                      | Всего<br>(общая<br>трудоем-<br>кость) | Аудиторная<br>работа |    |    | Внеа-<br>уд.<br>работа<br>(СР) |
|                        |                                                                                                                                                      |                                       | Л                    | ПЗ | ЛР |                                |
| 1.                     | <b>Теоретические и организационно-методические основы детско-юношеского спорта</b>                                                                   | 2                                     | 2                    |    |    |                                |
| 1.1                    | Теория и методика детско-юношеского спорта как учебная дисциплина, ее цель. Объект и предмет дисциплины. Задачи и основные требования к обучающимся. | 1                                     |                      |    |    | 1                              |
| 1.2                    | Источники теории и методики детско-юношеского спорта и смежные науки, место среди других областей знания.                                            | 2                                     |                      |    |    | 2                              |
| 1.3                    | Основные понятия теории и методики детско-юношеского спорта                                                                                          | 2                                     |                      |    |    | 2                              |
| 1.4                    | Программно-нормативные и организационные основы детско-юношеского спорта                                                                             | 1                                     |                      |    |    | 1                              |
| 1.4.1                  | Стандарты по виду спорта, ЕВСК, Комплекс ГТО и другие программно-нормативные основы детско-юношеского спорта.                                        | 3                                     |                      | 1  |    | 2                              |
| 1.4.2                  | ДЮСШ, СДЮСШОР, Училища олимпийского резерва, Школы высшего спортивного мастерства и другие организационные структуры детско-юношеского спорта.       | 2                                     |                      | 1  |    | 1                              |
| 2                      | <b>Учет возрастных особенностей детей и юношества при занятиях спортом</b>                                                                           |                                       |                      |    |    |                                |
| 2.1                    | Спортивный отбор на начальном этапе для занятий спортом.                                                                                             | 4                                     |                      | 2  |    | 2                              |
| 2.2                    | Возрастные особенности детей, подростков, юношей, учитываемые при занятиях спортом.                                                                  | 4                                     |                      | 2  |    | 2                              |

| № раз-дела | Наименование разделов                                                                  | Количество часов           |                   |           |    |                     |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|-----------|----|---------------------|
|            |                                                                                        | Всего (общая трудоемкость) | Аудиторная работа |           |    | Внеауд. работа (СР) |
|            |                                                                                        |                            | Л                 | ПЗ        | ЛР |                     |
| 2.3        | Спортивные способности, предпосылки их развития и диагностика                          | 4                          |                   |           |    | 4                   |
| 3          | <b>Система соревнований и тренировки юных спортсменов</b>                              |                            |                   |           |    |                     |
| 3.1        | Цели и задачи спортивной тренировки юных спортсменов                                   | 2,25                       | 0,25              |           |    | 2                   |
| 3.2        | Принципы спортивной тренировки в детско-юношеском спорте                               | 4,25                       | 0,25              | 1         |    | 3                   |
| 3.3        | Средства и методы тренировки юных спортсменов.                                         | 4                          |                   | 1         |    | 3                   |
| 3.4        | Основные стороны спортивной тренировки юных спортсменов                                | 6                          |                   | 2         |    | 4                   |
| 3.5        | Тренировочные и соревновательные нагрузки в детско-юношеском спорте, допустимые нормы. | 6,5                        | 0,5               | 2         |    | 4                   |
| 3.6        | Методы восстановления в детско-юношеском спорте                                        | 5                          |                   | 2         |    | 3                   |
| 4          | <b>Планирование и построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов</b>    |                            |                   |           |    |                     |
| 4.1        | Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура                           | 4                          |                   |           |    | 4                   |
| 4.2        | Построение тренировки в детско-юношеском спорте в малых циклах (микроциклах)           | 4                          |                   | 2         |    | 2                   |
| 4.3        | Построение тренировки в детско-юношеском спорте в средних циклах (мезоциклах)          | 4                          |                   | 2         |    | 2                   |
| 4.4        | Построение тренировки в детско-юношеском спорте в больших циклах (макроциклах)         | 4                          |                   | 2         |    | 2                   |
| 4.5        | Планирование тренировочного и соревновательного процесса в годичном цикле              | 4,5                        | 0,5               | 2         |    | 2                   |
| 4.6        | Оперативное планирование                                                               | 4                          |                   |           |    | 4                   |
| 4.7        | Особенности тренировки детей и юношей на различных этапах спортивной подготовки        | 5,5                        | 0,5               | 2         |    | 3                   |
| 5          | <b>Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов</b>                              |                            |                   |           |    |                     |
| 5.1        | Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями                           | 4                          |                   | 1         |    | 3                   |
| 5.2        | Контроль за состоянием подготовленности спортсмена                                     | 4                          |                   | 1         |    | 3                   |
| 5.3        | Контроль за факторами внешней среды                                                    | 4                          |                   |           |    | 4                   |
| 5.4        | Учет в процессе спортивной тренировки                                                  | 4                          |                   |           |    | 4                   |
| 5.5        | Способы текущего, оперативного, этапного контроля состояния юных спортсменов.          | 5                          |                   | 2         |    | 3                   |
| 6          | <b>Проблематика современных научных исследований в юношеском спорте</b>                | 4                          |                   | 2         |    | 2                   |
|            | <b>ИТОГО</b>                                                                           | <b>108</b>                 | <b>4</b>          | <b>30</b> |    | <b>74</b>           |

**4.3. Тематический план по видам учебной деятельности**  
**Лекции**

| №<br>п/п                                                                  | Номер<br>раздела<br>дисциплины | Объем<br>часов |           | Тема лекции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Учебно-наглядные<br>пособия   |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                           |                                | д/ф            | о-<br>з/ф |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                               |
| Наименование раздела «Основы теории и методики детско-юношеского спорта»  |                                |                |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                               |
| 1                                                                         | 1, 2                           | 2              | 2         | <b>Основы теории и методики детско-юношеского спорта (ТиМДЮС)</b><br>1. ТиМДЮС как учебная дисциплина, ее цель, объект, основные понятия<br>2. Характеристика деятельности основных организационных структур детско-юношеского спорта (ДЮСШ, СДЮСШОР, Училища олимпийского резерва, Школы высшего спортивного мастерства).<br>3. Основные программно-методические документы, регламентирующие занятия ДЮС (программы и стандарты по видам спорта, положения о спортивной школе, ЕСК, правила соревнований, комп. ГТО). | Презентация, уч.-мет. пособия |
| Итого по разделу                                                          |                                | 2              | 2         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                               |
| Наименование раздела «Система соревнований и тренировки юных спортсменов» |                                |                |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                               |
| 2                                                                         | 3.1<br>3.2<br>3.4<br>3.5       | 2              | 2         | <b>Особенности спортивной подготовки юных спортсменов</b><br>1. Цели, задачи, принципы и основные стороны спортивной тренировки юных спортсменов<br>2. Тренировочные и соревновательные нагрузки в детско-юношеском спорте, допустимые нормы.                                                                                                                                                                                                                                                                          | Презентация, уч.-мет. пособия |
| Итого по разделу                                                          |                                | 2              | 2         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                               |
| ВСЕГО                                                                     |                                | 4              | 4         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                               |

**Практические занятия**

| №<br>п/<br>п                                                                                  | Номер<br>раздела<br>дисци-<br>плины | Объем<br>часов |           | Тема практического занятия                                                            | Учебно-<br>наглядные<br>пособия                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                                                               |                                     | д/ф            | о-<br>з/ф |                                                                                       |                                                |
| Наименование раздела «Основы теории и методики детско-юношеского спорта»                      |                                     |                |           |                                                                                       |                                                |
| 1                                                                                             | 1                                   | 2              | 2         | Программно-нормативные и организацион-<br>ные основы детско-юношеского спорта         | Слайды, про-<br>граммы, стан-<br>дарты,<br>ЕСК |
| Итого<br>по разделу                                                                           |                                     | 2              | 2         |                                                                                       |                                                |
| Наименование раздела «Учет возрастных особенностей детей и юношества<br>при занятиях спортом» |                                     |                |           |                                                                                       |                                                |
| 2                                                                                             | 2.1                                 | 2              | 2         | Спортивный отбор на начальном этапе для<br>занятий спортом. Спортивные способности.   | Таблицы,<br>слайды                             |
| 3                                                                                             | 2.2                                 | 2              | 2         | Возрастные особенности детей, подростков,<br>юношей, учитываемые при занятиях спортом | Таблицы,<br>слайды                             |
| Итого<br>по разделу                                                                           |                                     | 4              | 4         |                                                                                       |                                                |

| Наименование раздела «Система соревнований и тренировки юных спортсменов»                           |             |           |           |                                                                                                    |                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 4                                                                                                   | 3.2; 3.3    | 2         | 2         | Принципы, средства и методы спортивной тренировки в детско-юношеском спорте.                       | Таблицы, слайды        |
| 5                                                                                                   | 3.4         | 2         | 2         | Основные стороны спортивной тренировки юных спортсменов                                            |                        |
| 6                                                                                                   | 3.5         | 2         | 2         | Коллоквиум. Тренировочные и соревновательные нагрузки в детско-юношеском спорте, допустимые нормы. | Таблицы<br>Презентация |
| 7                                                                                                   | 3.6         | 2         | 2         | Методы восстановления в детско-юношеском спорте                                                    |                        |
| <b>Итого по разделу</b>                                                                             |             | <b>8</b>  | <b>8</b>  |                                                                                                    |                        |
| Наименование раздела «Планирование и построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов» |             |           |           |                                                                                                    |                        |
| 8                                                                                                   | 4.2         | 2         | 2         | Построение тренировки в детско-юношеском спорте в малых циклах (микроциклах)                       | Таблицы, слайды        |
| 9                                                                                                   | 4.3         | 2         | 2         | Построение тренировки в детско-юношеском спорте в средних циклах (мезоциклах)                      |                        |
| 10                                                                                                  | 4.4         | 2         | 2         | Построение тренировки в детско-юношеском спорте в больших циклах (макроциклах)                     |                        |
| 11                                                                                                  | 4.5         | 2         | 2         | Планирование тренировочного и соревновательного процесса в годичном цикле                          |                        |
| 12                                                                                                  | 4.7         | 2         | 2         | Особенности тренировки детей и юношей на различных этапах спортивной подготовки                    | Презентация            |
| <b>Итого по разделу</b>                                                                             |             | <b>10</b> | <b>10</b> |                                                                                                    |                        |
| Наименование раздела «Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов»                           |             |           |           |                                                                                                    |                        |
| 13                                                                                                  | 5; 5.1; 5.2 | 2         | 2         | Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов                                                 | Таблицы, слайды        |
| 14                                                                                                  | 5.5         | 2         | 2         | Способы текущего, оперативного, этапного контроля состояния юных спортсменов.                      | Презентация            |
| <b>Итого по разделу</b>                                                                             |             | <b>4</b>  | <b>4</b>  |                                                                                                    |                        |
| Наименование раздела «Проблематика современных научных исследований в юношеском спорте»             |             |           |           |                                                                                                    |                        |
| 15                                                                                                  | 6           | 2         | 2         | Проблематика современных научных исследований в юношеском спорте                                   | Презентация            |
| <b>Итого по разделу</b>                                                                             |             | <b>2</b>  | <b>2</b>  |                                                                                                    |                        |
| <b>ВСЕГО</b>                                                                                        |             | <b>30</b> | <b>30</b> |                                                                                                    |                        |

#### Самостоятельная работа обучающихся

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС                                                                                             | Трудоемкость (в часах) |       |
|-------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------|
|                   |       |                                                                                                            | д/ф                    | о-з/ф |
|                   | 1     | Подготовка к контрольной работе №1                                                                         | 3                      | -     |
|                   | 2     | Подготовка к контрольной работе № 2                                                                        | 3                      | -     |
| Раздел 1          | 3     | Законспектировать и изучить цель, объект и предмет дисциплины «Теория и методика детско-юношеского спорта» | 2                      | 2     |
|                   | 4     | Проанализировать место теории и методики детско-юношеского спорта среди других областей знания.            | 1                      | 1     |

|          |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |           |
|----------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
|          | 5  | Проанализировать структуру и изучить содержание стандарта и программы по виду спорта (с учетом вида спортивной специализации обучающегося). Законспектировать основные положения в тетради                                                                                                                                                                                                                            | 2         | 2         |
|          | 6  | Провести сравнительный анализ российского и приднестровского классификатора видов спорта (с учетом вида спортивной специализации), подготовить сообщение.                                                                                                                                                                                                                                                             | 1         | 2         |
|          | 7  | Изучить содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, законспектировать в тетради основные нормативы для детского населения (1-5 ступени) (режим доступа <a href="http://www.gto.ru/norms#tab_scholars">http://www.gto.ru/norms#tab_scholars</a> ) и сравнить их с требованиями к физ. подготовке спортсменов соответствующего возрасту этапа подготовки (с учетом вида спортивной специализации) | 2         | 2         |
|          | 8  | Изучить положение о спортивной школе ПМР, составить реферативный обзор по основным моментам (с учетом вида спортивной специализации)                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1         | 2         |
|          |    | <b>Итого по разделу часов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>9</b>  | <b>11</b> |
| Раздел 2 | 9  | Изучить задачи и содержание спортивного отбора на начальном и последующих этапах занятий спортом. Составить таблицу, указав этап отбора, задачи и критерии                                                                                                                                                                                                                                                            | 2         | 4         |
|          | 10 | Изучить возрастные особенности детей, подростков, юношей, учитываемые при занятиях спортом. Составить таблицу, указав основные методы и средства физической (с учетом сенситивного периода) и технической подготовки, наиболее характерные для того или иного этапа возрастного развития                                                                                                                              | 2         | 4         |
|          | 11 | Составить таблицу с ведущими спортивными способностями избранном виде спорта и методами их диагностики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4         | 4         |
|          |    | <b>Итого по разделу часов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>8</b>  | <b>12</b> |
| Раздел 3 | 12 | Изучить цели, задачи и принципы спортивной тренировки юных спортсменов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         | 2         |
|          | 13 | Изучить средства, методы и основные стороны спортивной тренировки юных спортсменов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4         | 4         |
|          | 14 | Изучить тренировочные и соревновательные нагрузки в детско-юношеском спорте, допустимые нормы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         | 2         |
|          | 15 | Изучить методы восстановления в детско-юношеском спорте                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4         | 4         |
|          | 16 | Разработать программу восстановлению юного спортсмена, тренирующегося в избранном виде спорта (уточнить этап и период подготовки, а также характерные особенности вида спорта, в большей степени требующие проведения восстановительных мероприятий).                                                                                                                                                                 | 2         | 2         |
|          |    | <b>Итого по разделу часов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>14</b> | <b>14</b> |
| Раздел 4 | 17 | Изучить структуру спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         | 2         |
|          | 18 | Изучить особенности построения тренировки юных спортсменов в микро, мезо и макроциклах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4         | 4         |
|          | 19 | Изучить особенности планирования тренировочного и соревновательного процесса юных спортсменов в годичном цикле                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         | 2         |
|          | 20 | Выполнение задания по составлению плана-конспекта проведения учебно-тренировочного занятия с учетом периода подготовки юных спортсменов в избранном виде спортивной специализации                                                                                                                                                                                                                                     | 2         | 2         |



|              |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |           |
|--------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
|              | 21 | Составить программу занятий в мезоцикле подготовительного и соревновательного периодов с подробным описанием содержания и направленности составляющих его микроциклов. Подготовить обоснование своей программы в виде короткого доклада                                                                                                                                                                                                     | 4         | 4         |
|              | 22 | Изучить содержание оперативного планирования в детско-юношеском спорте                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2         | 2         |
|              | 23 | Изучить организацию и содержание тренировки детей и юношей на различных этапах спортивной подготовки. Составить программу занятий для этапа начальной подготовки, для учебно-тренировочного этапа с учетом содержания Положения о спортивной школе ПМР и программы по виду спорта (недельное расписание, продолжительность тренировок, соотношение видов подготовки в рамках одной тренировки, месяца, основные средства (их соотношения) ) | 4         | 4         |
|              |    | <b>Итого по разделу часов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>20</b> | <b>20</b> |
| Раздел 5     | 24 | Изучить возможные методы контроля за соревновательными и тренировочными нагрузками в спорте, в избранном виде спортивной специализации. Законспектировать в тетради                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         | 2         |
|              | 25 | Изучить методы контроля за состоянием подготовленности спортсмена и факторами внешней среды. Законспектировать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3         | 3         |
|              | 26 | Выполнить письменное задание по подбору контрольных упражнений для диагностирования уровня физической, технической, тактической и психологической подготовленности занимающихся с учетом особенностей соревновательной деятельности избранного вида спорта                                                                                                                                                                                  | 3         | 3         |
|              | 27 | Законспектировать цели, виды и документы учета в процессе спортивной тренировки детей и юношей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         | 2         |
|              | 28 | Подготовить документы учета результатов текущего, оперативного, этапного контроля состояния юных спортсменов в избранном виде спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3         | 3         |
|              |    | <b>Итого по разделу часов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>13</b> | <b>13</b> |
| Раздел 6     | 29 | По обзору журнальных статей и диссертационных исследований подготовить сообщение с презентацией по одной из современных проблем научных исследований в детско-юношеском спорте и возможных направлениях ее решения                                                                                                                                                                                                                          | 4         | 4         |
|              |    | <b>Итого по разделу часов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>4</b>  | <b>4</b>  |
| <b>Итого</b> |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>74</b> | <b>74</b> |

## 5. Примерная тематика курсовых работ

По учебному плану курсовые работы не запланированы.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

| № п/п | Наименование учебника, учебного пособия                             | Автор       | Год издания | Кол-во экземпляров | Электр. версия | Место размещения электр. версии |
|-------|---------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|--------------------|----------------|---------------------------------|
|       | <b>Основная литература</b>                                          |             |             |                    |                |                                 |
| 1     | Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская | Волков Л.В. | 2002.       |                    | имеется        | Кафедры: ГиСЕ, ТиМФВиС          |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                |                                         |       |  |         |                        |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------|--|---------|------------------------|
|                                                  | литература, – 293 с.                                                                                                                                                                                           |                                         |       |  |         |                        |
| 2                                                | Современные аспекты теории и методики детско-юношеского спорта. Учебное пособие. 143 с.                                                                                                                        | Замогильнов А.И.                        | 2014. |  | имеется | Кафедры: ГиСЕ, ТиМФВиС |
| 3                                                | Теория и методика юношеского спорта: методическое пособие. – М.,112с.                                                                                                                                          | Никитушкин В.Г.                         | 2009. |  | имеется | Кафедры: ГиСЕ, ТиМФВиС |
| 4.                                               | Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения.                                                                                                                | Платонов В.Н.                           | 2004. |  | имеется | Кафедры: ГиСЕ, ТиМФВиС |
| Дополнительная литература                        |                                                                                                                                                                                                                |                                         |       |  |         |                        |
| 1                                                | Модельные характеристики физической подготовленности, тренировочных и соревновательных нагрузок юных спортсменов на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования (метод. пос.). – М.: ВНИИФК, | Квашук П.В., Ивочкин В.В., Семаева Г.Н. | 2008. |  | имеется | Кафедры: ГиСЕ, ТиМФВиС |
| 2                                                | Общая теория спорта и ее прикладные аспекты                                                                                                                                                                    | Матвеев Л. П.                           | 2005  |  | имеется | Кафедра: ГиСЕ, ТиМФВиС |
| 3                                                | Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС                                                                                                                                                    | Филин В.П.                              | 1974  |  | имеется |                        |
| 4                                                | Основы юношеского спорта. – М.: ФиС                                                                                                                                                                            | Филин В.П., Фомин Н.А.                  | 1980  |  | имеется |                        |
| Итого по дисциплине: электронных изданий – 100 % |                                                                                                                                                                                                                |                                         |       |  |         |                        |

## 6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

### Интернет-ресурсы

Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта (Журнал из списка ВАК)  
<http://lesgaft-notes.spb.ru/ru>

<http://sakhgu.ru/science/graduate/syllabus/training.htm>

<http://alteraveritas.ru/upravlenie-trenirovochnym-processom>

<http://bmsi.ru/doc/ca95f4f8-b47c-49af-b442-cd6b03073db6>

[http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2001n1/p52-55.](http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2001n1/p52-55.htm)

<http://www.portal-slovo.ru/pedagogy/37961.php>

Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ -  
<http://www.infosport.ru>; Сайт Спорт ру - <http://www.sportru.com>;

Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму  
- <http://www.infosport.ru/minsport/>

Библиотека информации по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>

**6.3. Методические указания и материалы по видам занятий** – тексты лекций, учебные и методические пособия, образцы выполнения заданий для самостоятельной работы, программы для самоконтроля, информационные базы дисциплины.

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории, в том числе с мультимедийным оборудованием (ауд. 308 корп. 4 ПГУ), мультимедийное оборудование (ноутбук и проектор), ресурсы «Интернет», библиотечный фонд, электронные варианты основной и дополнительной литературы, периодическая литература (журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Культура физическая и здоровье» и др.).

## **8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:**

Успешное изучение дисциплины требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись лекции – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки.

При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия, выполнить задания самостоятельной работы, пользуясь информацией из литературных источников. Можно дополнительно пользоваться современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

С целью проверки теоретических знаний обучающегося, его способности самостоятельно приобретать новые знания, работать с информационными ресурсами и извлекать нужную информацию, дается задание по подготовке доклада-сообщения.

При подготовке доклада студент должен изучить теоретический материал, используя основную и дополнительную литературу, обязательно составить план доклада (перечень рассматриваемых им вопросов, отражающих структуру и последовательность материала), подготовить раздаточный материал или презентацию. Выступающий также должен быть готовым к вопросам аудитории и дискуссии.

При подготовке презентации необходимо продемонстрировать умение оформлять слайды различными способами и использовать эффекты анимации. Количество слайдов, посвященных описанию работы и полученных результатов, может меняться и окончательно определяется автором в зависимости от имеющихся материалов. В целом необходимо избегать обилия слайдов, мелкого шрифта, объемных и неподходящих диаграмм.

На первом слайде представляется тема работы, фамилия, инициалы автора.

На втором слайде дается обоснование актуальности изучаемой темы.

Третий слайд указывает цель и задачи работы.

На 4-10 слайдах приводится содержание работы. Могут размещаться схемы, таблицы, графики, фотографии, поясняющие суть выполненной работы, снабженные необходимой для понимания краткой текстовой информацией.

На последнем слайде приводятся выводы по выполненной работе.

Текущая проверка знаний осуществляется в ходе выполнения работы на занятиях, по итогам написания контрольных работ.

Для оказания помощи в самостоятельной работе проводятся индивидуальные консультации.

## **9. Технологическая карта дисциплины**

Курс: 2, семестр 4 (о/ф); курс 3, семестр 5 (з/ф). Группы ФК21ДМ68ФС1; ФК21ВР68ФС1

**Преподаватель-лектор:** Абрамова В.В.

**Преподаватели, ведущие практические занятия:** Абрамова В.В.

**Кафедра гимнастики и спортивных единоборств**

**БРС не введена**