




Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

**Цели освоения дисциплины:** формирование систематизированных знаний в области теории и методики юношеского спорта, комплекса знаний по обучению методическим приемам развития физических качеств у детей разного возраста, организационно-методических умений и навыков.

**Задачи освоения дисциплины:**


1. Овладение системой научно-прикладных знаний и умений, необходимых в будущей профессиональной деятельности.
2. Формирование у будущего специалиста научного мировоззрения профессионально-педагогической направленности, содействие развитию педагогического мышления.
3. Привитие студентам опыта творческой деятельности и эмоционально-ценностного восприятия педагогической действительности в контексте будущей профессиональной деятельности.
4. Ознакомление с инновационным подходом к определению эффективности технологий обучения и воспитания в области физической культуры и спорта.
5. Формирование умений диагностировать уровень своей профессионально-педагогической подготовленности, намечать направления к самосовершенствованию.
6. Формирование умений диагностировать и прогнозировать уровень своей профессионально-педагогической подготовленности, а также выявлять эффективные технологии самосовершенствования в области информационной измерительной системы.
7. Овладение системой комплексного педагогического контроля тренировочной и соревновательной нагрузки и выявление информативности критериев их оценки.
8. Формирование исследовательских навыков в области детско-юношеского спорта.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Учебная дисциплина «Теория и методика юношеского спорта» относится к базовой части дисциплин учебного плана. Изучается в течение 5 семестре. Для изучения данной дисциплины студент должен освоить такие дисциплины как: Теория и методика избранного вида спорта, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Подготовка к процедуре защите и защита выпускной квалификационной работы, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Спортивная медицина и травматология, Гигиена физической культуры и спорта, Возрастная и спортивная морфология, Организационно-исследовательская деятельность, Информатика, Педагогическая практика.

## 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
<b>ОПК -4</b> Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать	Знать: тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	<p><b>Уметь:</b> проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p> <p><b>Владеть:</b> организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>
<p><b>ОПК -12</b> Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</p>	<p><b>Знать:</b> профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</p> <p><b>Владеть:</b> профессиональной деятельностью в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</p>
<p><b>ПК – 4</b> Способен проводить теоретические занятия с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.</p>	<p><b>Знать:</b> теоретические занятия с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.</p> <p><b>Уметь:</b> проводить теоретические занятия с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.</p> <p><b>Владеть:</b> основами системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.</p>

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) заочная 2ч.

Объем дисциплины по видам учебной работы 72 (в часах) заочная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения заочная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		5
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	-	-
Аудиторные занятия:	12	12
лекции	4	4
Семинары и практические	8	8


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

занятия		
лабораторные работы, практикумы	-	-
Самостоятельная работа	56	56
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Тестирование, коллоквиум	Тестирование, коллоквиум
Курсовая работа	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	72	72


**Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:**

Форма обучения заочная


Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний	
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа		
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы				
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Тема 1.</b> Организационная структура управления подготовкой юных спортсменов (учреждения дополнительного образования).	1	1						Тестирование, коллоквиум.
<b>Тема 2.</b> Программно - методические и нормативно-правовые	1	1						Тестирование, коллоквиум.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

основы функционирования системы подготовки юных спортсменов. Проблемы подготовки спортивного резерва сборных команд различного уровня.							
<b>Тема 3.</b> Структура соревновательной деятельности как фактор, определяющий содержание многолетней подготовки юных спортсменов.	1	1					Тестирование, коллоквиум.
<b>Тема 4</b> Теоретические основы оптимизации учебно-тренировочного процесса.	1	1					Тестирование, коллоквиум.
<b>Тема 5</b> Организационная структура управления подготовкой юных спортсменов (учреждения дополнительного образования).	11		1			10	Тестирование, коллоквиум.
<b>Тема 6.</b> Программно-методические и нормативно-правовые	11		1			10	Тестирование, коллоквиум.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

основы функционирования системы подготовки юных спортсменов.							
<b>Тема 7.</b> Проблемы подготовки спортивного резерва сборных команд различного уровня.	11		1			10	Тестирование, коллоквиум.
<b>Тема 8.</b> Структура соревновательной деятельности как фактор, определяющий содержание многолетней подготовки юных спортсменов.	11		1			10	Тестирование, коллоквиум.
<b>Тема 9.</b> Теоретические основы оптимизации учебно-тренировочного процесса.	5		1			4	Тестирование, коллоквиум.
<b>Тема 10.</b> Формирование различных сторон спортивной подготовленности юных спортсменов (физической, технико-тактической, психической, состояния здоровья).	5		1			4	Тестирование, коллоквиум.
<b>Тема 11.</b>	5		1			4	Тестирование

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Понятие о сенситивных периодах развития физических качеств и их учёт в учебно-тренировочном процессе.							ние, КОЛЛОКВИ ум.
<b>Тема 12.</b> Анализ примерных программ системы дополнительного образования детей (ДЮСШ, СДЮШОР).	5		1			4	Тестирова ние, КОЛЛОКВИ ум.
Итого	72	4	8	-		56	Тестирова ние, КОЛЛОКВИ ум.


## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Тема 1.** Организационная структура управления подготовкой юных спортсменов.  
Организационные основы построения системы подготовки юных спортсменов; структура управления в учреждениях дополнительного образования.

**Тема 2.** Программно - методические и нормативно-правовые основы функционирования системы подготовки юных спортсменов.  
Проблемы подготовки спортивного резерва сборных команд различного уровня.  
Проблемы научно-методического обеспечения подготовки юношеских сборных команд.  
Программно-методические и нормативно-правовые основы подготовки юных спортсменов. Формирование программно-нормативного обеспечения спортивных школ и спортивных коллективов. Воспитательная работа в сборных командах со спортсменами ближнего резерва; актуализация процесса развития зрелости юных спортсменов высокой квалификации.

**Тема 3.** Структура соревновательной деятельности групп подготовки ДЮСШ.  
Структура соревновательной деятельности как фактор, определяющий содержание многолетней подготовки юных спортсменов.  
Этапы подготовки спортивного резерва

**Тема 4.** Теоретические основы оптимизации учебно-тренировочного процесса.  
Общая характеристика периодов развития школьников как предпосылка разработки системы учебно-тренировочного процесса.  
Развитие опорно-двигательного аппарата и тренировочные нагрузки разновозрастных школьников.  
Психолого-педагогические проблемы оптимизации учебно-тренировочных занятий

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

(состояние, проблемы, перспективы).

## 6. ЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

**Тема 5.** Организационная структура управления подготовкой юных спортсменов (учреждения дополнительного образования) (форма проведения – практическое занятие).

**Вопросы по темам раздела** (для самостоятельного изучения).

1. Организационные основы построения системы подготовки юных спортсменов.
2. Структура управления в учреждениях дополнительного образования.
3. Обучение двигательным действиям.

**Тема 6.** Программно - методические и нормативно-правовые основы функционирования системы подготовки юных спортсменов (форма проведения – практическое занятие).

**Вопросы по темам раздела** (для самостоятельного изучения).

1. Проблемы научно-методического обеспечения подготовки юношеских сборных команд.
2. Программно-методические основы подготовки.
3. Нормативно-правовые основы подготовки юных спортсменов.
3. Формирование программно-нормативного обеспечения спортивных школ и спортивных коллективов (обзор-обсуждение материалов ВНИИФК).
4. Модельные характеристики соревновательной деятельности.

**Тема 7.** Проблемы подготовки спортивного резерва сборных команд различного уровня (форма проведения – практическое занятие).

**Вопросы по темам раздела** (для самостоятельного изучения).

1. Воспитательная работа в сборных командах со спортсменами ближнего резерва.
2. Закономерности которые лежат в основании начала и окончания занятий в различных видах спорта.
3. Актуализация процесса развития зрелости юных спортсменов высокой квалификации.
4. Основные стороны спортивной подготовки.
5. Методы обучения двигательным действиям.
6. Программно - нормативные основы физической культуры и спорта.

**Тема 8.** Структура соревновательной деятельности как фактор, определяющий содержание многолетней подготовки юных спортсменов (форма проведения – практическое занятие).

**Вопросы по темам раздела** (для самостоятельного изучения).


1. Структура соревновательной деятельности групп подготовки ДЮСШ.
3. Возрастные границы этапов многолетней подготовки.
4. Начальный (предварительный) этап многолетней подготовки (цели, задачи, нагрузка).
5. Общеподготовительный базовый этап многолетней подготовки (цели, задачи, нагрузка).
6. Специально-подготовительный базовый этап многолетней подготовки (цели, задачи, нагрузка).
7. Понятийный аппарат предмета «Теория и методика физической культуры».

**Тема 9.** Теоретические основы оптимизации учебно-тренировочного процесса (форма проведения – практическое занятие).

**Вопросы по темам раздела** (для самостоятельного изучения).

1. Общая характеристика периодов развития школьников как предпосылка разработки системы учебно-тренировочного процесса.
2. Биологический и паспортный возраст и комплектование групп подготовки.
3. Развитие опорно-двигательного аппарата и тренировочные нагрузки разновозрастных



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

школьников.

4. Развитие кардио-респираторной системы юных спортсменов и выбор направленности тренировочных нагрузок.
5. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки.
6. Периодизация спортивной тренировки.

**Тема 10.** Формирование различных сторон спортивной подготовленности юных спортсменов (физической, технико-тактической, психической, состояния здоровья) (форма проведения – практическое занятие).

**Вопросы по темам раздела** (для самостоятельного изучения).

1. Особенности динамики физических качеств детей различных морфобиомеханических типов.
2. Влияние индивидуальных морфобиомеханических особенностей на формирование спортивных умений.
3. Закономерности формирования адаптационных процессов.
4. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
5. Методы развития физических качеств.

**Тема 11.** Понятие о сенситивных периодах развития физических качеств и их учёт в учебно-тренировочном процессе (форма проведения – практическое занятие).

**Вопросы по темам раздела** (для самостоятельного изучения).

1. Периоды наиболее эффективного развития физических качеств.
2. Особенности развития физических качеств.
3. Возрастная динамика силовых качеств.
4. Возрастная динамика скоростных и скоростно-силовых качеств.
5. Периоды наиболее эффективного развития выносливости, гибкости и координационных способностей.
6. Возрастная динамика выносливости.
7. Возрастная динамика подвижности и гибкости.
8. Возрастная динамика координационных способностей.
9. Понятие о физической нагрузке.
10. Модельные характеристики тренера.

**Тема 12.** Анализ примерных программ системы дополнительного образования детей (ДЮСШ, СДЮШОР) (форма проведения – практическое занятие).

**Вопросы по темам раздела** (для самостоятельного изучения).


1. Общие положения формирования программ системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР (архитектоника содержания).
2. Основы контроля за учебно-тренировочным процессом как ведущая составляющая управления системой юношеского спорта.
3. Особенности планирования и контроля учебно-тренировочного процесса в группах подготовки (ДЮСШ, СДЮСШОР).
4. Адаптация в спорте.

## 7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

*«Данный вид работы не предусмотрен УП».*

## 8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

*«Данный вид работы не предусмотрен УП».*

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)


### Вопросы к зачету:

1. Роль юношеского спорта в общей системе физического воспитания России.
2. Какие задачи решаются в процессе спортивных занятий с детьми школьного возраста?
3. Основные этапы становления теории и методики юношеского спорта как научной и учебной дисциплины.
4. Современное состояние теории и методики юношеского спорта в России.
5. Какие задачи стоят в исследованиях для дальнейшего изучения теории и методики юношеского спорта?
6. Что нужно учитывать при занятиях физической культурой и спортом с детьми младшего школьного возраста?
7. Что нужно учитывать при занятиях физической культурой и спортом с детьми среднего школьного возраста?
8. Что нужно учитывать при занятиях физической культурой и спортом с детьми старшего школьного возраста?
9. Охарактеризуйте сенситивные возрастные периоды развития физических качеств детей, подростков и юношей.
10. Какими факторами определяются соревновательные достижения?
11. Какова роль соревнований в системе подготовки юных спортсменов?
12. Охарактеризуйте структуру соревнований по возрастным группам в нашей стране.
13. Какими основными документами регламентируются организация и проведение соревнований для юных спортсменов?
14. Значение документа «Нормы соревновательных нагрузок и условия проведения соревнований по видам спорта для спортсменов детского и юношеского возрастов».
15. Оптимальное количество соревнований для юных спортсменов.
16. Как должен готовиться юный спортсмен к участию в соревнованиях?
17. Что такое соревновательная подготовка?
18. Роль соревнований в системе подготовки юных спортсменов.
19. Охарактеризуйте влияние типа высшей нервной деятельности на освоение двигательных действий.
20. Основные организационные формы подготовки юных спортсменов в России
21. Охарактеризуйте задачи спортивных школ различных типов
22. Какие основные программно-методические документы регламентируют деятельность спортивных школ?


## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения **заочная**

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы ( <i>проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.</i> )	Объем в часах	Форма контроля ( <i>проверка решения задач, реферата и др.</i> )
1. Организационная структура управления подготовкой юных	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	10	Тестирование, опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

спортсменов (учреждения дополнительного образования).			
2. Программно - методические и нормативно-правовые основы функционирования системы подготовки юных спортсменов.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	10	Тестирование, опрос
3. Проблемы подготовки спортивного резерва сборных команд различного уровня.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	10	Тестирование, опрос
4. Структура соревновательной деятельности как фактор, определяющий содержание многолетней подготовки юных спортсменов.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	10	Тестирование, опрос
5. Теоретические основы оптимизации учебно-тренировочного процесса.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	4	Тестирование, опрос
6. Формирование различных сторон спортивной подготовленности юных спортсменов (физической, технико-тактической, психической, состояния здоровья).	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	4	Тестирование, опрос
7. Понятие о сенситивных	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического	4	Тестирование, опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

периодах развития физических качеств и их учёт в учебно-тренировочном процессе.	и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.		
8. Анализ примерных программ системы дополнительного образования детей (ДЮСШ, СДЮШОР).	Проработка учебного материала с использованием ресурсов методического и информационного обеспечения дисциплины, подготовка к сдаче зачета.	4	Тестирование, опрос

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы

#### Основная литература

1. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов по спец. 032100 «Физическая культура и спорт» / Максименко Алексей Михайлович. - 2-е изд. испр. и доп. – Москва: Физическая культура, 2009.-492 с. – Библиогр.; с. 488-492.- ISBN 978-5-9746-0101-9 (в пер.) : 455.00
2. Никитушкин Виктор Григорьевич. Теория и методика юношеского спорта : учебник для вузов по спец. "Физическая культура и спорт" / Никитушкин Виктор Григорьевич. - Москва : Физическая культура, 2010. - 203 с. - Библиогр.: с. 200-202 (35 назв.). - ISBN 978-5-9746-0130-9 (в пер.).

#### Дополнительная литература


1. Теория и практика физической культуры. [Электронный курс]=Teoriya i praktika fizicheskoy kultury : ежемес. науч.- теор . журнал.- М., 2017.- ISSN 0040-3601.-URL.: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>
2. Онгарбаева, Д. Т. Основы физической и функциональной подготовки в легкой атлетике (специализация) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Д. Т. Онгарбаева, Г. Б. Мадиева. — Электрон. текстовые данные. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013. — 90 с. — 978-601-247-907-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70403.html>

#### Учебно-методическая

1. Мамакина И. А. Теория и методика юношеского спорта : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» / И. А. Мамакина; УлГУ, Фак. физ. культуры и реабилитации. - Ульяновск :





Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

ЭИОС, ЭБС. Площадь 80,06 кв.м. (Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106 (корпус 1))

4. Библиографический отдел научной библиотеки (аудитория 224Б) с зоной для самостоятельной работы, Wi-Fi с доступом к ЭИОС, ЭБС. Аудитория укомплектована специализированной мебелью на 7 посадочных места и оснащена компьютерной техникой с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС. Площадь 53,88 кв.м. (Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106 (корпус 1))

5. Отдел обслуживания научной библиотеки (аудитория 316) с зоной для самостоятельной работы, Wi-Fi с доступом к ЭИОС, ЭБС. Аудитория укомплектована специализированной мебелью на 10 посадочных места и оснащена компьютерной техникой с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС. Площадь 31,68 кв.м. (Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106 (корпус 1))

### 13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

Разработчик

  
подпись

доцент

должность

Мамакина. И.А

ФИО