

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»  
(КГУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ**

Направление *44.03.05 Педагогическое образование*  
(с двумя профилями подготовки)

Направленность - *Физическая культура, безопасность жизнедеятельности*

Квалификация выпускника: бакалавр

**Кострома**  
**2022**

Рабочая программа дисциплины «Детско-юношеский спорт» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность - физическая культура, безопасность жизнедеятельности разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» и уровню высшего образования Бакалавриат, утвержденный приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 125 (далее – ФГОС ВО); зарегистрировано в Минюсте России 15 марта 2018г. N 50358.

Разработал: Крылов Л.В. к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

Рецензент: Пашканова Н.А. Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Костромы "Средняя общеобразовательная школа №1", к.п.н.,

Рецензент: Еремина Л.Е. Директор Муниципального автономного учреждения города Костромы "Спортивная школа №6", Заслуженный работник физической культуры РФ. Мастер спорта СССР международного класса

**УТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №8 от 22.03.2022 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

**ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №8 от 17.04.2023 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель дисциплины:** формирование готовности студентов к использованию систематизированных теоретических и практических знаний детско-юношеского спорта, и применение их в профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

- Формирование теоретической и практической профессиональной подготовки в области физической культуры и спорта;
- Формирование знания о понятийном аппарате теории и методики детско-юношеского спорта;
- Формирование навыка владения средствами и методами организации учебно-тренировочного и соревновательного процесса в детско-юношеском спорте.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

освоить компетенции:

Код и содержание индикаторов компетенции

ПК - 2. Готов осуществлять деятельность, соответствующую дополнительной общеобразовательной программе	ПК-2.1. готов к осуществлению профессиональной деятельности в соответствии с требованиями Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в избранной области ПК-2.2. готов к реализации методики организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности
ПК-3. Способен осуществлять тренировочные мероприятия и руководить соревновательной деятельностью спортсменов	ПК - 3.1. - Применяет методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта ПК - 3.2. - Осуществляет проведение со спортсменами тренировок на основе комплекса специальных упражнений, соответствующих специфике соревновательной деятельности и техники вида спорта, с целью развития технической подготовки ПК - 3.3. - Демонстрирует правила соревнований по видам спорта и дисциплинам. Использует современные, в том числе новейшие, методики подготовки спортсменов. ПК - 3.4. - Планирует комплексные программы подготовки спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям по соответствующему направлению в работе.

**знать:**

- программно-методические и нормативно-правовые основы функционирования системы подготовки юных спортсменов;
- принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических качеств и двигательных умений занимающихся, психолого-педагогические средства и способы организации и управления спортсменом, спортивной командой;

**уметь:**

- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и

психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;

- использовать накопленные в области детско-юношеского спорта ценности для воспитания патриотизма, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;

**владеть:**

- методикой организации учебно-тренировочного занятия и проведения спортивных соревнований;

- навыками контроля и коррекции спортивной тренировки;

- навыками тестирования и оценки компонентов спортивных способностей

### **3. Место дисциплины в структуре ОП ВО**

Дисциплина «Детско–юношеский спорт» относится к обязательным дисциплинам части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, изучается в 7–8 семестрах.

Требованиями к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении дисциплины «Детско–юношеский спорт» являются владение знаниями по физической культуре в объеме школьной программы и/или программы учебного предмета «Физическая культура» для выпускников среднего профессионального образования.

Для освоения дисциплины используются знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорта», «Педагогическое мастерство в сфере физической культуры и спорте», «Основы деятельности инструкторов физической культуры в загородных оздоровительных центрах и на летних спортивных площадках», «Основы прикладного плавания», «Особенности подготовки спортивных волонтеров»,

Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплин части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана: «Педагогическое мастерство в сфере физической культуры и спорта», «Основы антидопингового обеспечения», прохождение педагогической практики в учреждениях дополнительного образования, практики: научно-исследовательская работа, в подготовке и сдаче государственной итоговой аттестации.

*Дисциплины или иные компоненты ОП формирующие указанные выше компетенции:*

Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте

Педагогическое мастерство в сфере физической культуры и спорте

Основы прикладной кинезиологии

Основы деятельности инструкторов физической культуры в загородных оздоровительных центрах и на летних спортивных площадках

Основы антидопингового обеспечения

Основы прикладного плавания

Особенности подготовки спортивных волонтеров

Основы адаптивной физической культуры

Безопасность в туризме

Педагогическая практика в учреждениях дополнительного образования

Практика: научно-исследовательская работа

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

#### 4. Объем дисциплины

##### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов и виды учебной работы

Виды учебной работы,	Очная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	6
Общая трудоемкость в часах	216
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	78,6
Лекции	22
Практические занятия	54
Лабораторные занятия	-
Практическая подготовка	-
Самостоятельная работа в часах	137,4
Форма промежуточной аттестации	(2,6) зачет в 7 сем. экзамен в 8 сем.

##### 4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очная форма
Лекции	22
Практические занятия	54
Лабораторные занятия	-
Консультации	2
Зачет/зачеты	0,25
Экзамен/экзамены	0,35
Курсовые работы	-
Курсовые проекты	-
Практическая подготовка	-
Всего	78,6

## 5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

### 5.1 Тематический план учебной дисциплины

*Очная форма обучения*

\	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1	Основы теории и методики детско-юношеского спорта	30	2	6	-	22
2	Организационные и программно – нормативные основы работы спортивных школ	35	4	10	-	21
3	Возрастные особенности занятий с юными спортсменами	34	4	8	-	22
4	Подготовка спортсменов. Спортивная подготовленность и пути ее достижения.	38	4	10	-	24
5	Теория спортивного отбора	38	4	10	-	24
6	Планирование, контроль и учет в процессе тренировки юных спортсменов	38,4	4	10	-	24,4
	Форма промежуточной аттестации	2,6				
	Итого:	6/216	22	54	-	137,4

### 5.2. Содержание дисциплины

#### **Тема 1. Основы теории и методики детско-юношеского спорта.**

Детско-юношеский спорт как учебная дисциплина, ее цель. Объект и предмет дисциплины. Задачи и основные требования к обучающимся. Источники теории и методики детско-юношеского спорта и смежные науки, место среди других областей знания. Основные понятия теории и методики детско-юношеского спорта Роль спорта в физическом воспитании детей и молодежи. Цели и задачи в процессе спортивных занятий с детьми школьного возраста. Методические основы детско-юношеского спорта. Проблема выбора предмета спортивной специализации и своевременного начала планомерной тренировки. История становления и развития детско-юношеского спорта в России.

#### **Тема 2. Организационные и программно–нормативные основы работы спортивных школ.**

Задачи спортивных школ различных типов. Основные программно-методические документы, регламентирующие деятельность спортивных школ. Оценка эффективности учебно-тренировочного процесса в спортивной школе. Система оценки качества работы тренера спортивной школы. Планирование, контроль и учет в процессе тренировки юных спортсменов.

#### **Тема 3. Возрастные особенности занятий с юными спортсменами.**

Учет возрастных особенностей функций организма юных спортсменов в младшем школьном возрасте, среднем школьном возрасте, старшем школьном возрасте. Построение тренировочных занятий. Общеразвивающие и специальные упражнения в тренировке юных спортсменов.

#### **Тема 4. Подготовка спортсменов. Спортивная подготовленность и пути ее достижения.**

Периодизация спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка в спорте.

Теоретическая подготовка. Воспитание моральных и волевых качеств спортсменов. Интегральная подготовка. Структура тренировочного процесса. Понятие о микро-, мезо- и макроциклах. Структура тренировочного занятия. Проблемы периодизации спортивной тренировки. Структура многолетней подготовки. Организация и проведение соревнований в общеобразовательных школах, в детско-юношеских спортивных школах, в сузах и вузах. Основные документы, регламентирующие организацию и проведение соревнований для юных спортсменов. Нормы соревновательных нагрузок и условий проведения соревнований по видам спорта для спортсменов детского и юношеского возрастов. Подготовка юного спортсмена к участию в соревнованиях.

#### **Тема 5. Теория спортивного отбора.**

Индивидуальные способности и выбор занятий спортом. Психофизиологические предпосылки развития спортивных способностей. Понятия: «спортивная ориентация» и «спортивный отбор» (способности, одаренность, талант). Тестирование и оценка компонентов спортивных способностей. Основные этапы системы отбора в спортивную школу. Методы отбора детей и подростков при комплектовании спортивных школ. Критерии отбора в различные группы видов спорта. Система отбора юных спортсменов. Задачи первого этапа отбора. Задачи второго этапа отбора. Задачи третьего этапа отбора. Задачи четвертого этапа отбора.

#### **Тема 6. Планирование, контроль и учет в процессе тренировки юных спортсменов**

Перспективные планы спортивной тренировки, годичный план подготовки, оперативное планирование, система комплексного контроля. Педагогический контроль и учет. Медицинский и научный контроль. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов.

### **5.3. Практическая подготовка**

Практическая подготовка не предусмотрена учебным планом.

## 6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

### 6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

*Для очной формы обучения*

№ п/п	Название раздела, темы	Задание	Часы	Методические рекомендации	Форма контроля
1.	Основы теории и методики детско-юношеского спорта	Подготовить доклад на тему «Роль спорта в физическом воспитании детей и молодежи», «Цели и задачи в процессе спортивных занятий с детьми школьного возраста», «История становления и развития детско-юношеского спорта в России»	22	Могут быть использованы не только рекомендованная литература и интернет-ресурсы, но и самостоятельно подобранные студентом по согласованию с преподавателем	Устный опрос Доклад
2	Организационные и программно–нормативные основы работы спортивных школ	Проанализировать федеральный стандарт спортивной подготовки по ИВС и рассмотреть структуру программы спортивной подготовки по ИВС, подготовить сообщение по пункту программы «Методическая часть» «Основные программно-методические документы, регламентирующие деятельность спортивных школ». Подготовить доклад на тему «Задачи работы спортивных школ различных типов», «Оценка эффективности учебно-тренировочного процесса в спортивной школе», «Система оценки качества работы тренера спортивной школы»	21	Студенту необходимо подготовить доклады в виде презентаций, опираясь на практический опыт в г. Костроме	Устный опрос. Презентация Годовой план-график тренировочного процесса
3.	Возрастные особенности занятий с юными спортсменами.	Разработать конспект занятия по ИВС с на основе общеразвивающих и специальных упражнений; Проанализировать возрастные особенности юных спортсменов в младшем школьном возрасте, среднем школьном возрасте, старшем школьном возрасте и составить таблицу благоприятного возраста развития физических качеств. Подготовить доклад на тему ««Внеклассные занятия спортом в общеобразовательной школе», «Детско-юношеские спортивные школы», Разработать Положение о проведении соревнования: в общеобразовательной школе,	22	Студенту необходимо подготовить доклады в виде презентаций, опираясь на практический опыт в г. Костроме  Студенту необходимо подготовить Положения о проведении соревнования,	Устный опрос. Презентация  Устный опрос. Оценка Положения о



		в оздоровительном и спортивно-оздоровительном лагере, в детско-юношеской спортивной школе, в сузе, в вузе. Разработать план работы по подготовке юного спортсмена к участию в соревнованиях.		опираясь на практический опыт в г. Костроме	проведении соревнования План подготовки спортсмена к соревнованиям
4.	Подготовка спортсменов. Спортивная подготовленность и пути ее достижения.	Подготовить доклад на тему «Периодизация спортивной тренировки», «Спортивная подготовка спортсмена», «Воспитание моральных и волевых качеств спортсменов», «Структура тренировочного процесса», «Структура тренировочного занятия», «Структура многолетней подготовки» Разработать конспект занятия по избранному виду спорта (по заданию) 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	24	Студент должен показать на практическом занятии полученные теоретические знания	Устный опрос. Доклад. Конспект Проведение тренировочного занятия
5	Теория спортивного отбора	Подготовить доклад на тему «Актуальность и важность проблемы спортивного отбора, «Определение «спортивного отбора» и «спортивная ориентация», «Основные этапы системы отбора в спортивную школу» «Методы отбора детей и подростков при комплектовании спортивных школ», «Критерии отбора в различные группы видов спорта» Разработать программу тестирования для избранного вида спорта	24	Студенту необходимо подготовить доклады в виде презентаций, опираясь на практический опыт в г. Костроме	Устный опрос. Презентация Оценка программы тестирования
6	Планирование, контроль и учет в процессе тренировки юных спортсменов	«Планирование, контроль и учет в процессе тренировки юных спортсменов». Составить годовой план-график тренировочного процесса.	24,4	Могут быть использованы не только рекомендованная литература и интернет-ресурсы, но и самостоятельно подобранные	Устный опрос Доклад

		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)		студентом по согласованию с преподавателем	
--	--	--	--	--	--

## 6.2. Тематика и задания для практических занятий

(Очная форма обучения)

### **Тема 1. Основы теории и методики детско-юношеского спорта.**

1. Доклад «Роль спорта в физическом воспитании детей и молодежи».
2. Доклад «Цели и задачи в процессе спортивных занятий с детьми школьного возраста».
3. Методические основы детско-юношеского спорта.
4. Проблема выбора предмета спортивной специализации и своевременного начала планомерной тренировки.
5. Доклад «История становления и развития детско-юношеского спорта в России».

### **Тема 2. Организационные и программно–нормативные основы работы спортивных школ.**

1. Доклад «Задачи работы спортивных школ различных типов».
2. Доклад «Основные программно-методические документы, регламентирующие деятельность спортивных школ».
3. Доклад «Оценка эффективности учебно-тренировочного процесса в спортивной школе».
4. Доклад «Система оценки качества работы тренера спортивной школы».
5. Доклад «Планирование, контроль и учет в процессе тренировки юных спортсменов».
6. Составить годовой план-график тренировочного процесса.

### **Тема 3. Возрастные особенности занятий с юными спортсменами.**

1. Доклад «Возрастные особенности занятий с юными спортсменами в младшем школьном возрасте».
2. Доклад «Возрастные особенности занятий с юными спортсменами в среднем школьном возрасте».
3. Доклад «Возрастные особенности занятий с юными спортсменами в старшем школьном возрасте».
4. Составить программу занятий в микроцикле на развитие физических качеств с учетом возраста (по заданию)

### **Тема 4. Подготовка спортсменов. Спортивная подготовленность и пути ее достижения.**

1. Доклад «Периодизация спортивной тренировки».
2. Доклад «Спортивная подготовка спортсмена».
3. Доклад «Воспитание моральных и волевых качеств спортсменов».
4. Доклад «Структура тренировочного процесса».
5. Доклад «Структура тренировочного занятия».
6. Доклад «Структура многолетней подготовки».
7. Выполнение задания по составлению плана-конспекта проведения учебно-тренировочного занятия с учетом периода и спортивной тренировки юных спортсменов этапа в избранном виде спортивной специализации
8. Провести тренировочное занятие (по заданию).
9. Разработать Положение о проведении соревнования: в общеобразовательной школе, в детско-юношеской спортивной школе, в сузе, в вузе.
10. Разработать план работы по подготовке юного спортсмена к участию в соревнованиях.
11. Провести микро-соревнование на практическом занятии.

### **Тема 5. Теория спортивного отбора.**

1. Доклад «Актуальность и важность проблемы спортивного отбора».
2. Доклад «Определение «спортивного отбора» и «спортивная ориентация»».
3. Доклад «Основные этапы системы отбора в спортивную школу».
4. Доклад «Методы отбора детей и подростков при комплектовании спортивных школ».
5. Доклад «Критерии отбора в различные группы видов спорта».
6. Разработать программу тестирования для избранного вида спорта

### **Тема 6. Планирование, контроль и учет в процессе тренировки юных спортсменов.**

1. Изучить возможные методы контроля за соревновательными и тренировочными нагрузками в спорте, в избранном виде спортивной специализации. Законспектировать в тетради.

2. 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. Законспектировать цели, виды и документы учета в процессе спортивной тренировки детей и юношей.

### **6.3. Тематика и задания для лабораторных занятий**

*(не проводятся)*

## **7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

*а) основная:*

1. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - М. : Академия, 2012. - 478, [2] с. - (Бакалавриат) (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-8798-6.

*б) дополнительная*

1. Волков, И. П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта : учебное пособие : [12+] / И. П. Волков. – Минск : РИПО, 2015. – 196 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463697> (дата обращения: 21.05.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-542-9. – Текст : электронный.

2. Кузьменко, Г.А. Интеллектуальное воспитание подростка-спортсмена как средство повышения его конкурентоспособности в спортивной деятельности»: дополнительная профессиональная программа (повышения квалификации) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и учителей физической культуры, реализующих программы секционных занятий по избранным видам спорта / Г.А. Кузьменко ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет». - Москва : МПГУ, 2015. - 120 с. : ил. - Библиогр.: с. 114-119. – ISBN 978-5-4263-0286-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=470547>

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года. – [Электронный ресурс]. – Министерство спорта РФ

4. Кузьменко, Г. А. Концепция интеллектуального развития подростков в детско - юношеском спорте / Г. А. Кузьменко. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017. – 212 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=470748> (дата обращения: 21.05.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0505-2. – Текст : электронный

5. Филатова, Н. П. Тренировочные задания на льду в подготовке хоккеистов 9–10 лет : учебное пособие : [16+] / Н. П. Филатова, А. Ю. Асеева, П. С. Стрельников. – 2-е изд. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 88 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607561> (дата обращения: 21.05.2021). – Библиогр.: с. 85-87. – ISBN 978-5-91930-134-9. – Текст : электронный.

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

Информация о курсе дисциплины в СДО - <https://sdo.ksu.edu.ru/course/view.php?id=65>

Элемент «Лекции»;

Элемент «Практические занятия»;

Элемент «Самостоятельная работа»;

Элемент «Промежуточная аттестация»;

Элемент «Обратная связь с обучающимися».

*Информационно-образовательные ресурсы:*

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации // <https://минобрнауки.рф>
2. Министерство спорта Российской Федерации// <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Электронная библиотека спорта. - <http://wholesport.ru>
4. Журнал «Теория и практика физической культуры» // <http://www.teoriya.ru/journals>
5. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» // <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>.
6. Дистанционные образовательные технологии в физической культуре // <http://corfit.ru>.  
*Электронные библиотечные системы:*
  1. ЭБС «Университетская библиотека online»

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Лекционные и практические занятия проводятся в аудиториях с требуемым числом посадочных мест, оборудованные мультимедиа: ауд. № 21, 23, 24 с/к «Юность» на 25-50 посадочных мест.

Оборудование: интерактивная доска, мультимедийный проектор, телевизор, компьютер, презентации к лекциям.

Специальное лицензионное ПО не используется. Свободно распространяемое программное обеспечение: необходимое программное обеспечение - офисный пакет.

Стадион: футбольное поле, легкоатлетическая дорожка, сектор для прыжков, метания.

Спорткомплекс «Юность»:

Игровой спортивный зал -35,5 м x 17,5 м, Гимнастический зал - 8,3 м x 18 м.

Брусья разновысокие, бревно, конь прыжковый, козел прыжковый, мостик гимнастический, маты гимнастические кольца, гимнастическая стенка, гимнастический ковер, гимнастические скамейки, гимнастический мат для прыжков, мягкий и жесткий спортивный инвентарь, музыкальный центр.