

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра олимпийского и профессионального спорта**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Института физического  
воспитания и спорта

Чорноштан А.Г.

« 01 » 02 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ГЕНДЕРНЫЕ И ВОЗРАСТНЫЕ АСПЕКТЫ  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

**По направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»**

**Магистерская программа – Спорт высших достижений и система  
подготовки спортсменов**

**Квалификация выпускника: Магистр**

**Форма обучения – очная/заочная**

**Курс ОФО – 2 курс (3 семестр), ЗФО – 2 курс (4 триместр)**

Луганск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Гендерные и возрастные аспекты спортивной тренировки» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, программа магистратуры «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов» очной и заочной форм обучения. Дисциплина реализуется кафедрой олимпийского и профессионального спорта Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ».

Составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта – магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 № 947 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

**СОСТАВИТЕЛИ:**

канд. мед. наук, профессор кафедры олимпийского и профессионального спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ» **Сероштан Виктор Михайлович**

Утверждена на заседании кафедры олимпийского и профессионального спорта  
«25» 01 2024 г., протокол № 8


Заведующий кафедрой олимпийского  
и профессионального спорта, канд. пед. наук

  
(подпись) Пилавов П.А.

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта


«01» 01 2024 г., протокол № 5

Председатель учебно-методической комиссии  
Института физического воспитания и спорта

  
(подпись) Крайнюк О.П.

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Департамента образования

  
(подпись) Савенков В.В.

«02» 02 2024 г.

## **1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе**

Гендерное сознание и поведение в значительной мере определяют распределение социальных, культурных и психологических особенностей и жизненных приоритетов молодежи и взрослых и отражаются на содержании межличностного общения и отношении к учебе и спорту.

Рабочая программа дисциплины «Гендерные и возрастные аспекты спортивной тренировки» разработана согласно ФГОС ВО по направлению 49.04.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 № 947 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

### **Основные цели обучения дисциплине:**

1. Формирование у магистрантов представлений о гендерных различиях между мужчиной и женщиной, о влиянии гендерных особенностей на спортивный результат.
2. Овладение компетенциями, обеспечивающими готовность магистрантов успешно сдать зачет по дисциплине «Гендерные и возрастные аспекты спортивной тренировки».

## **2. Место учебной дисциплины в структуре ООП ВО.**

Дисциплина «Гендерные и возрастные аспекты спортивной тренировки» относится к базовой части учебного плана, шифр дисциплины Б1.В.07, основана на системном подходе и учитывает междисциплинарный характер учебного материала. Является самостоятельной дисциплиной. Наряду с научно-исследовательской работой и научно-исследовательской практикой, данная дисциплина является обязательной составной частью подготовки магистерской диссертации.

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Гендерные и возрастные аспекты спортивной тренировки», должны:

**знать:** особенности организации образовательного процесса в соответствии с требованиями образовательных стандартов; факторы личностного развития и сферы значимых различий между мужчиной и женщиной

**уметь:** использовать педагогически обоснованные формы, методы и приемы организации деятельности обучающихся; применять современные образовательные технологии; выделять гендерные различия, определяемые на генетическом уровне

**владеть:** навыками профессиональной деятельности по реализации программ дополнительного образования, методикой построения тренировочных занятий с учетом гендерных особенностей, актуализируя гендерные роли учащихся

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		
ПК-4.	Способностью и готовностью корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку на основе контроля состояния спортсмена	<p>ПК-4.1. Владеет технологиями проведения предсоревновательных тренировочных занятий, моделирующих участие в спортивном состязании, на различных этапах подготовки, по виду спорта.</p> <p>ПК-4.2. Владеет методикой спортивного отбора занимающихся, для участия в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня по виду спорта, выявляя технические и тактические ошибки.</p> <p>ПК-4.3. Подбирает и реализует педагогически оправданные формы, средства и методы организации и управления систематической соревновательной деятельностью занимающихся, для достижения прироста технического мастерства и спортивного результата; систематически участвует в соревнованиях различного уровня</p>
ПК-5.	Способностью и готовностью применять индивидуальный подход учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	<p>ПК-5.1. Определяет актуальную тематику проектных и исследовательских работ обучающихся по программам бакалавриата в области физической культуры и спорта.</p> <p>ПК-5.2. Осуществляет планирование и организацию научно-исследовательской, проектной и иной деятельности обучающихся; владеет методиками выполнения основных этапов исследовательских работ.</p> <p>ПК-5.3 Навыки проведения спортивного отбора на этапе спортивного совершенствования</p>

### 4. Структура и содержание учебной дисциплины

#### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108 (3 зач. ед)</b>	<b>108 (3 зач. ед)</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:</b>	<b>36</b>	<b>18</b>
Лекции	14	6
Семинарские занятия	22	12
Практические занятия	-	
Лабораторные работы	-	
Контрольные работы	-	
Курсовая работа / курсовой проект	-	
Другие формы организации учебного процесса	-	
Зачет (из числа практич. занятий)	-	
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>72</b>	<b>90</b>
Форма аттестации	<b>экзамен</b>	<b>экзамен</b>

#### 4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

**Раздел 1. Общая характеристика гендерных различий мужчин и женщин, занимающихся спортом.** Классификация видов спорта и физических упражнений. Понятия «пол» и «гендер». Психофизические особенности мужчин и женщин. Гендерные особенности и мотивы ухода из спорта. Влияние спорта на формирование характера. Социальные роли и спорт.

**Раздел 2. Подготовка спортсменов. Спортивная подготовленность и пути ее достижения с учетом гендерных особенностей.**

Общая и специальная физическая подготовка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка в спорте. Теоретическая подготовка. Воспитание моральных и волевых качеств спортсменов. Интегральная подготовка.

#### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	<b>Раздел 1. Общая характеристика гендерных различий мужчин и женщин, занимающихся спортом.</b> Классификация видов спорта и физических упражнений. Понятия «пол» и «гендер». Психофизические особенности мужчин и женщин. Гендерные особенности и мотивы ухода из спорта. Влияние спорта на формирование характера. Социальные роли и спорт.	7	3
2	<b>Раздел 2. Подготовка спортсменов. Спортивная подготовленность и пути ее достижения с учетом гендерных особенностей.</b> Общая и специальная физическая подготовка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка в спорте. Теоретическая подготовка. Воспитание моральных и волевых качеств спортсменов. Интегральная подготовка.	7	3
<b>Итого:</b>		<b>14</b>	<b>6</b>

#### 4.4. Практические занятия / семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Классификация видов спорта и физических упражнений. Понятия «пол» и «гендер»	2	
2	Психофизические особенности мужчин и женщин. Гендерные особенности и мотивы ухода из спорта	2	2
3	Влияние спорта на формирование характера	2	
4	Общая и специальная физическая подготовка	2	
5	Функциональная подготовка..	2	
6	Техническая подготовка.	2	2
7	Теоретическая подготовка	2	
8	Тактическая подготовка в спорте	2	2

9	Воспитание моральных и волевых качеств спортсменов.	2	2
10	Медико-биологические методы исследования.	2	2
11	Интегральная подготовка.	2	2
12	Социальные роли и спорт	2	
<b>Итого:</b>		<b>22</b>	<b>12</b>

#### 4.5. Лабораторные работы в данном курсе не предусмотрены

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1.	Понятие о физиологическом мониторинге в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса. Виды контроля в системе физиологического мониторинга: этапный, текущий, оперативный.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	8	10
2.	Цель, задачи и организация различных видов контроля. Индивидуальная программа медико-биологического сопровождения тренировочного процесса	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	8	10
3.	Временная организация функций организма. Роль фактора времени в спортивной деятельности. Оптимальные часы работоспособности спортсмена. Адаптация организма к изменению ритмов внешней среды. Планирование и организация медико-биологических исследований в тренировочной деятельности.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	8	10
4.	Адаптационные возможности организма и их пределы. Аэробные и анаэробные возможности организма и их значение в формировании работоспособности организма. Факторы, определяющие индивидуальный уровень аэробных возможностей организма.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	8	10
5.	Возрастные особенности адаптивных перестроек и здоровье юных спортсменов. Влияние стимулирующих веществ на работоспособность и здоровье спортсмена. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	8	10
6.	Понятие «здоровье», его критерии и методы оценки. Самооценка здоровья занимающихся. Влияние различных видов спорта на здоровье.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	8	10
7.	Практическое значение организации	Конспект вопросов	8	10

	различных видов контроля в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса. Прогнозирование спортивного результата на основе мониторинга функционального состояния организма спортсмена.	практического занятия оформление отчета		
8.	Современные методы и методики для оценки функционального состояния организма спортсмена в процессе занятий физической культурой и спортом. Комплексное обследование функционального состояния организма занимающихся в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	8	10
9.	Современные представления об адаптации организма спортсмена. Фазы и стадии адаптации. Факторы, влияющие на процесс адаптации. Взаимосвязь адаптационных процессов в организме человека и его состояния здоровья.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	8	10
<b>Итого:</b>			<b>72</b>	<b>90</b>

#### **4.7. Курсовые работы (не предусмотрены).**

### **5. Методическое обеспечение, образовательные технологии**

Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения): проблемное обучение; интерактивные технологии (дискуссия, проблемный семинар); технология интенсификации обучения на основе схемных моделей учебного материала.

Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса: технология индивидуализации обучения; коллективный способ обучения.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

*Информационные технологии:* использование электронных образовательных ресурсов (электронные конспекты, лекции, литература и т.п.) при подготовке к лекциям и практическим занятиям.

*Исследовательские методы в обучении:* студенты самостоятельно пополняют свои знания, глубоко вникают в изучаемую проблему и предполагают пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения.

*Лекционно-семинарская зачетная система:* концентрирует материал в блоки и преподносит его как единое целое, а контроль проводится по предварительной подготовке студентов.

В учебном процессе применяются *традиционные и инновационные формы проведения занятий*. Лекции и практические занятия проводятся с применением мультимедийного оборудования (презентации, схемы, таблицы,

рисунки). Для подготовки компетентных студентов применяются методические разработки для проведения практических занятий. Наиболее широко из интерактивных форм проведения аудиторных занятий - коллективный способ обучения, дискуссия (обсуждение докладов-презентаций и рефератов, подготовленных студентами).

## **6. Формы контроля освоения учебной дисциплины.**

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Гендерные и основные аспекты спортивной тренировки» производится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- 1) опрос;
- 2) подбор общеразвивающих упражнений с учетом гендерных особенностей учащихся;
- 3) подбор специально-подготовительных упражнений с учетом гендерных особенностей учащихся в избранном виде спорта.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для промежуточной аттестации».

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме экзамена (тестирование).

Система накопления баллов по видам работ отражается в таблице.

### **Система оценивания учебных достижений студентов очной и заочной форм обучения**

<b>Вид текущей учебной работы</b>	<b>Количество баллов</b>
Экзамен (тестирование)	30
Работа на семинарских занятиях	25
Подготовка к устным докладам (опрос)	10
Подготовка к защите индивидуальных практических работ	20
Самостоятельная работа	15
<b>Итого за семестр:</b>	<b>100</b>

## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины**

### **а) основная литература:**

1. Новиков А.М. Методология научного исследования / А.М. Новиков, Д.А. Новиков. – М.: Либроком, 2015. – 280 с.
2. Крампит А.Г., Крампит Н.Ю. Методология научных исследований / А.Г. Крампит, Н.Ю. Крампит. – Томск: Изд-во Том. политехн. ун-та, 2018. – 164 с.



3. Коробко В.И. Основы научных исследований: курс лекций: учеб. Пособие / В.И. Коробко – М.: АСВ, 2014. – 218 с.
4. Герасин А.Н. Магистерская диссертация: учеб. пособие для магистрантов / А.Н. Герасин, Н.С. Отварухина / . – М.: Мос. гос. ин-т управл 2010. – 56 с.
5. Крампит А.Г. Методология научных исследований: учеб. пособие / А.Г. Крампит. – Юрга: Изд-во ЮТИ ТПУ, 2016. – 240 с.
6. Кузнецов И.Н. Научные работы: методика подготовки и оформления. – Минск, Дашков и К, 2015. – 432 с.

#### **б) дополнительная литература:**

1. Богомолова Л.И. Самостоятельная работа студента – условие успешного обучения: учебное пособие / Л.И. Богомолова, Л.А. Романова – Владимир: ВлГУ, 2014. – 144 с.
2. Основы научной работы и методология диссертационного исследования [Электронный ресурс]: монография / Г.И. Андрев [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М.: Финансы и статистика, 2012. – 296 с.– Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12439>
3. Ясинский Л.Н., Данилевич Т.В. Современные проблемы науки: учебное пособие / Л.Н. Ясинский, Т.В. Данилевич. – М.: «БИНОМ. Лаборатория знаний», 2012. – 294 с.

#### **в) интернет - ресурсы:**

1. <http://bmsi.ru> - Библиотека международной спортивной информации
2. <http://cyberleninka.ru> – Научная электронная библиотека
3. <http://disser.h10.ru> – Библиотека диссертаций
4. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека
5. <http://lib.ltsu.org> – Научная библиотека Луганского государственного педагогического университета
6. <http://lib/sportedu.ru/press> – сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»
7. <http://lib-lg.com> – Луганская Республиканская универсальная научная библиотека им. М. Горького
8. <http://teoriya.ru> – Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

В учебном процессе при чтении лекций и проведения практических занятий, презентации студентов самостоятельной и учебно-исследовательской работы применяется мультимедийное оборудование, которым оснащены аудитории ФГБОУ ВО «ЛГПУ».