

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

 Губарев А.А.
«»  2025

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, 2025

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:

доктор педагогических наук, профессор кафедры олимпийского и профессионального спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ» **Бабич Вячеслав Иванович**

Утверждена на заседании кафедры олимпийского и профессионального спорта

«14» 09 2025 г., протокол № 8

И.о. заведующего кафедрой олимпийского и профессионального спорта



Павлова Н.А.

(подпись)

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

«14» 09 2025 г., протокол № 5

Председатель учебно-методической комиссии
Института физического воспитания и спорта



Загной Т.В.

(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования



Савенков В.В.

(подпись)

« » 20 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-1	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>

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
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3 зач. ед)	108 (3 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	36	18
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)	-	
Самостоятельная работа студента (всего)	72	90
Форма аттестации	экзамен	экзамен

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	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.	7	3
2	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.	7	3
Итого:		14	6

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	
Итого:		22	12

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 различных видов контроля в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса. Прогнозирование спортивного результата на основе мониторинга функционального состояния организма спортсмена.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	8	10
8.	Современные методы и методики для оценки функционального состояния	Конспект вопросов практического занятия	8	10

	организма спортсмена в процессе занятий физической культурой и спортом. Комплексное обследование функционального состояния организма занимающихся в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.	оформление отчета		
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
Итого:			72	90

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

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

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Бочавер К.А. Психологическая диагностика в спорте : учебное пособие / Бочавер К.А., Бондарев Д.В., Довжик Л.М.. –Москва : Издательство «Спорт», 2023. – 232 с. – ISBN 978-5-907601-23-9. –Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/129654.html> (дата обращения: 01.03.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Боярская, Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская ; под редакцией В. Н. Люберцева. – 3-е изд. – Саратов : Профобразование, 2024. – 113 с. – ISBN 978-5-4488-1118-0. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/139563.html> (дата обращения: 23.11.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Братановский, С.Н. Государственное управление физической культурой и спортом в России: административно-правовые аспекты : монография / С. Н. Братановский. – Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. – 418 с. – ISBN 978-5-4497-3829-5. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/145363.html> (дата обращения: 28.11.2024). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Даниярова Н.Н. Методики обследования физического развития и функциональной подготовленности в физической культуре и спорте : учебное пособие / Даниярова Н.Н.. – Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. – 121 с. – ISBN 978-5-4497-2509-7. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/134532.html> (дата обращения: 27.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. Дисько, Е. Н. Методика спортивной тренировки : учебное пособие / Е. Н. Дисько. – Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2023. – 284 с. – ISBN 978-985-853-157-3. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/143025.html> (дата обращения: 11.11.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

6. Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности спортсменов - диагностические и прогностические возможности с использованием мобильных технологий в процессе тернировочных мероприятий : монография / Ф. А. Иорданская. –Москва : Издательство «Спорт», 2022. – 284 с. – ISBN 978-5-907601-04-8. –Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/125860.html> (дата обращения: 14.11.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

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».
9. База данных «Цифровая библиотека IPRsmart (IPRsmart ONE)»

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».