

В.Г. Никитушкин

---

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА

У Ч Е Б Н И К

*Рекомендуется  
Федеральным учебно-методическим объединением  
в системе высшего образования по укрупненной группе  
специальностей и направлений подготовки 49.00.00 –  
«Физическая культура и спорт» в качестве учебника  
для использования при реализации основных  
профессиональных образовательных программ с учетом ФГОС  
ВО и/или примерной основной образовательной программы по  
направлению подготовки 49.03.04 – «Спорт»*



Москва 2021

УДК 796/799  
ББК 75.1я73  
Н62

***Рецензенты:***

доктор педагогических наук, профессор П.В. Квашук,  
доктор педагогических наук, профессор В.П. Черкашин

**Никитушкин В.Г.**

Н62 Теория и методика детского-юношеского спорта.  
Учебник для вузов. – М.: Спорт, 2021. – 328 с.

ISBN 978-5-907225-66-4

Учебник представляет собой системное изложение научно-методического и практического материала по актуальным проблемам детского-юношеского спорта, необходимого студентам физкультурных и педагогических вузов для освоения профессии тренера-преподавателя, учителя физической культуры. Раскрываются содержание, организационные формы подготовки юных спортсменов, общие закономерности процесса специализированных занятий, вопросы оптимального планирования и построения тренировки детей, подростков, юношей и девушек в годичном цикле и многолетней подготовки.

Учебник адресован студентам (бакалаврам и магистрам), тренерам, преподавателям физического воспитания, спортсменам и всем, кто занимается физической культурой и спортом.

**УДК 796/799  
ББК 75.1я73**

© Никитушкин В.Г., 2021

© Издательство «Спорт».

Оформление, издание, 2021

**ISBN 978-5-907225-66-4**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	5
<b>Глава 1. Предмет теории и методики детско-юношеского спорта .....</b>	<b>8</b>
<b>Глава 2. Организационные и программно-нормативные основы детско-юношеского спорта .....</b>	<b>23</b>
2.1. Организационные основы детско-юношеского спорта .....	23
2.2. Программно-нормативные основы детско-юношеского спорта .....	32
2.3. Возрастные границы обучения в учреждениях спортивной подготовки .....	48
<b>Глава 3. Научно-методические основы развития детско-юношеского спорта в России .....</b>	<b>60</b>
3.1. Научно-методическое обеспечение детско-юношеского спорта .....	60
3.2. Психологическая подготовка юных спортсменов .....	74
3.3. Воспитательная работа с юными спортсменами .....	80
3.4. Питание юных спортсменов .....	86
3.5. Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки .....	90
<b>Глава 4. Учет возрастных особенностей детей при занятиях физической культурой и спортом.....</b>	<b>97</b>
<b>Глава 5. Спортивный отбор в многолетней подготовке юных спортсменов .....</b>	<b>115</b>
5.1. История разработки проблемы спортивного отбора в стране.....	115
5.2. Этапы спортивного отбора .....	128
<b>Глава 6. Соревнования и соревновательная подготовка юных спортсменов .....</b>	<b>153</b>
<b>Глава 7. Принципы спортивной тренировки в юношеском спорте .....</b>	<b>180</b>
<b>Глава 8. Основы построения тренировки юных спортсменов .....</b>	<b>196</b>

<b>Глава 9. Построение многолетней тренировки юных спортсменов .....</b>	<b>218</b>
<b>Глава 10. Планирование и управление многолетней подготовкой юных спортсменов .....</b>	<b>242</b>
10.1. Планирование многолетней подготовки юных спортсменов .....	242
10.2. Управление процессом подготовки юных спортсменов .....	258
<b>Глава 11. Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов на этапах многолетней подготовки .....</b>	<b>268</b>
<b>Глава 12. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов .....</b>	<b>286</b>
12.1. Комплексный контроль в системе управления подготовкой юных спортсменов .....	286
12.2. Этапный, текущий и оперативный контроль в подготовке юных спортсменов .....	299
12.3. Педагогический контроль деятельности спортивных школ.....	314
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>320</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>323</b>