Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики спортивных игр

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  канд. биол. наук, доцент  И.В.Осадченко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «19» мая 2025 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  проректор по учебной работе  канд. пед. наук, доцент  А.П.Морозов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «19» мая 2025 г. |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Атлетическая подготовка в игровых видах спорта»**

**Направление подготовки**

49.04.03 «Спорт»

**Б1.В.05**

**ОПОП**

«Концепции и технологии спортивных игр»

**Квалификация выпускника**

**Магистр**

**Форма обучения**

**очная/заочная**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан факультета магистерской подготовки  канд. фармацевт. наук, доцент,  Вощинина Н.А.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «19» мая 2025 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №6, 03.04.2025 г.)  заведующий кафедрой,  канд. пед. наук, доцент  А.В. Лаптев  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «3» апреля 2025г. |

**Малаховка 2025**

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО – магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 947 от 19 сентября 2017 г.

**Составители рабочей программы:**

Гурьев А.А. к.п.н., доцент кафедры ТиМ спортивных игр

Смирнов Д.И. преподаватель кафедры ТиМ спортивных игр

Бахтова Е.А. ст. преподаватель кафедры ТиМ спортивных игр

**Рецензенты:**

Лаптев А.В., к.п.н., доцент кафедры ТиМ спортивных игр

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.04.03):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Минтруда России** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.003 | ["Тренер"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ 27 апреля 2023 г. N 362н | **Т** |
| 05.008 | ["Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта"](http://internet.garant.ru/document/redirect/71249184/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 363н | **Р** |

1. **изучениЕ дисциплины НАПРАВЛЕНО НА формирование следующих КОМПЕТЕНЦИЙ:** УК-1, ПК-2, ПК-3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знать/ Уметь/Владеть**  **Индикаторы достижений** | **Соотнесенные профессиональные стандарты** | **Формируемые компетенции** |
| **Знания:**  Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основные методы и средства, применяемые в атлетизме; теорию и методику обучения базовым видам спорта: Атлетизм (с учетом специфики избранного вида спорта); методики обучения технике упражнений с отягощениями. | **Р 05.008**  C/04.7  Управление методическим и информационным обеспечением организации бюджетной сферы  **Р 05.008**  D/01.7  Стратегическое планирование деятельности субъекта профессионального спорта | **УК-1 -** Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий |
| **Умения:**  Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; применять на практике средства и методы, используемые в атлетизме; использовать эффективные для вида спорта методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности с использованием отягощений; проводить самостоятельно занятия с отягощениями, обучать технике выполнения упражнений с отягощениями, способствовать развитию нравственно-волевых качеств. |
| **Навыки:**  Имеет опытприменения здоровьесберегающих технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; использования основ методики тренировки в атлетизме; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке с использованием отягощений, овладению техникой специально-подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами атлетизма; проведения самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительных мероприятий; проведения самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий средствами атлетических упражнений. |
| **Знания:**  историю и современное состояние атлетизма, его место и значение в физической культуре и спорте, науке и образовании;  основные документы, регламентирующие построение учебно-тренировочного процесса с использованием отягощений; способы оценки результатов обучения в атлетизме.  методов сбора, систематизации и обработки информации по видам подготовок; | **Т 05.003**  D/01.7  Организация и проведение мероприятий (занятий) по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации, включая воспитание  D/04.7  Управление соревновательной деятельностью и организация контроля соревновательной деятельности сборной команды Российской Федерации | **ПК-2**  Способен организовывать и проводить мониторинг подготовки спортивного резерва в избранном виде спорта |
| **Умения:**  подбирать и применять современные способы преподнесения материала, с учетом опыта ведущих специалистов и знания современных методик тренировки;  собирать, обобщать и анализировать информацию о состоянии системы подготовки спортивного резерва в организации и об основных показателях ее функционирования;  использовать современные информационные технологии, применяемые в спортивных играх. |
| **Навыки:**  анализа существенных условий для разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке средствами атлетизма (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности занимающихся, длительность занятия, методические указания тренера);  формирования содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных атлетических упражнений;  разработки плана проведения занятия по физической культуре, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физической культуры и спорта с учетом возрастного состава группы. |
| **Знания:**  правила техники безопасности, профилактики травматизма; правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря;  основы техники безопасности при занятиях с различными видами отягощений; содержание федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта;  средства и методы восстановления спортивной работоспособности;  факторы и причины травматизма в атлетизме, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности и формы профилактики травматизма;  правила техники безопасности при выполнении упражнений с отягощениями; общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении занятий с отягощениями с учетом спортивной специализации;  правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники в тренажерном зале; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в атлетизме. | **Т 05.003**  D/04.7  Управление соревновательной деятельностью и организация контроля соревновательной деятельности сборной команды Российской Федерации  D/05.7  Организация, координация и контроль работы тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации | **ПК-3**  Способен управлять подготовкой спортсменов спортивной сборной команды в избранном виде спорта и анализировать её эффективность |
| **Умения:**  обеспечивать технику безопасности;  использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата;  предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке средствами атлетизма; использовать средства и методы восстановления спортивной работоспособности; основываться в профессиональной деятельности на положения федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта; разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении атлетических упражнений;  пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной техникой в специализированных атлетических залах;  обнаруживать неисправность оборудования, инвентаря, спортивной техники в специализированных атлетических залах;  организовывать занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений с отягощениями;  вести разъяснительную работу по профилактике травматизма и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений с отягощениями;  демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений с отягощениями, предупреждать случаи травматизма во время занятий с отягощениями. |
| **Навыки:**  обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий;  контроля за безопасным выполнением занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря;  обеспечения безопасного выполнения занимающимися упражнений по общефизической и специальной подготовке с использованием отягощений;  проверки исправности оборудования, инвентаря, спортивной техники, его соответствия нормам техники безопасности, принятым в атлетизме. |

1. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в III семестре в очной форме обучения, в III семестре в заочной форме обучения. Промежуточная аттестация: экзамен.

Объем дисциплины: 144 часа (4 з.е.).

1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестры | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **28** |  |  | **28** |  |
| В том числе: | |  |  |  |  |  |
| Лекции | | 6 |  |  | 6 |  |
| Семинары | | 20 |  |  | 20 |  |
| Консультации | | 2 |  |  | 2 |  |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | Экзамен |  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа студента** | | **116** |  |  | **116** |  |
| В том числе: | |  |  |  |  |  |
| Самостоятельная работа | | **98** |  |  | **98** |  |
| Контроль | | **18** |  |  | **18** |  |
| **Общая трудоемкость** | **Часы** | **144** |  |  | **144** |  |
| **зачетные единицы** | **4** |  |  | **4** |  |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **26** |  |  | **26** |  |  |
| В том числе: | |  |  |  |  |  |  |
| Лекции | | 6 |  |  | 6 |  |  |
| Семинары | | 18 |  |  | 18 |  |  |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | Экзамен |  |  |  |  |  |
| Консультации | | 2 |  |  | 2 |  |  |
| **Самостоятельная работа студента** | | **118** |  |  | **118** |  |  |
| В том числе: | |  |  |  |  |  |  |
| Самостоятельная работа | | **100** |  |  | **100** |  |  |
| Контроль | | **18** |  |  | **18** |  |  |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **144** |  |  | **144** |  |  |
| **зачетные единицы** | **4** |  |  | **4** |  |  |

1. **Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела |
| 1 | Основы техники атлетических видов спорта | Характеристика соревновательных и специально-подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге, гиревом спорте и бодибилдинге/фитнесе. |
| 2 | Развитие физических качеств средствами атлетизма | Характеристика и основы методики развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Перенос качеств. Методы тренировки. |

1. **РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ и ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:**

очная форма обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | Всего  часов |
| Л | СЗ | СРС |  |
| 1. | Основные направления работы тренера по ОФП | 4 | 10 | 68 | 80 |
| 2. | Основные шаблоны движений в силовом тренинге | 2 | 10 | 48 | 62 |
| 3. | Консультации |  |  |  | 2 |
|  | Итого | 6 | 20 | 116 | 144 |

заочная форма обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | Всего  часов |
| Л | СЗ | СРС |  |
| 1. | Основные направления работы тренера по ОФП | 4 | 10 | 68 | 82 |
| 2. | Основные шаблоны движений в силовом тренинге | 2 | 8 | 50 | 60 |
| 3. | Консультации |  |  |  | 2 |
|  | Итого | 6 | 18 | 118 | 144 |

1. **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

**6.1. Основная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
|  | Быченков, С. В. Атлетическая гимнастика для студентов : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 50 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/49862.html](http://www.iprbookshop.ru/49862.html%20) (дата обращения: 28.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. | 1 | - |
|  | Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки : учебник для высших учебных заведений / Г. П. Виноградов. - М. : Советский спорт, 2009. - 328 с. - Библиогр.: с. 323-327. - ISBN 978-5-9718-0296-9 | 91 | 1 |
|  | Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 408 c. — ISBN 978-5-906839-30-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/63649.html](http://www.iprbookshop.ru/63649.html%20) (дата обращения: 28.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: [http://www.biblio-online.ru/bcode/455310](http://www.biblio-online.ru/bcode/455310%20) (дата обращения: 12.10.2020). | 1 | - |
|  | Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. - Москва : Спорт, 2019. - 196 с. : ил. - (Олимпийское образование). - Библиогр.: с. 174-191. - ISBN 978-5-907225-01-5 : 300.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 9 | - |
|  | Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник для институтов физической культуры / М. Ф. Иваницкий ; под редакцией Б. А. Никитюк, А. А. Гладышева, Ф. В. Судзиловский. — 14-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», Человек, 2018. — 624 c. — ISBN 978-5-9500179-2-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/74290.html](http://www.iprbookshop.ru/74290.html%20) (дата обращения: 11.02.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физической культуры. Ч. 1. Введение в общую теорию физической культуры / Л. П. Матвеев ; РГАФК. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва, 2002. - 177 с. : ил. - ISBN 5-89022-092-6 : 150.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 45 | - |
|  | Попов, Г. И. Биомеханика двигательной деятельности : учебник / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. - Москва : Академия, 2011. - 315 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 311. - ISBN 978-5-7695-7995-0 : 485.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 46 | - |
|  | Талибов, А. Х. Физическая культура. Атлетизм : учебное пособие / А. Х. Талибов, Д. Д. Дальский, А. А. Алексеев ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2015. - Бибилогр.: с. 46-47. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 28.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. | 1 | - |
|  | Терзи, К. Г. Теория, методика и практика занятий в тренажерном зале : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / К. Г. Терзи ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - 297 с. : ил. - Библиогр.: с. 292-293. - 217.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 79 | - |
|  | Терзи, К. Г. Теория, методика и практика занятий в тренажерном зале : учебное пособие / К. Г. Терзи ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 28.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
|  | Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: [http://www.biblio-online.ru/bcode/456647](http://www.biblio-online.ru/bcode/456647%20) (дата обращения: 12.10.2020). | 1 | - |

* 1. **Дополнительная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
|  | Вейдер Д.   Система строительства тела : учебно-методическое пособие / Д. Вейдер ; пер. с англ. Л. А. Остапенко. - Москва : Физкультура и спорт, 1991. - 112 с. : ил. - ISBN 5-278-00212-3 : 25.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 6 | - |
|  | Городничев, Р. М. Физиология силы : монография / Р. М. Городничев, В. Н. Шляхтов ; Великолукская гос. акад. физ. культуры. - Москва : Спорт, 2016. - 227 с. : ил. - Библиогр.: с. 205-227. - ISBN 978-5-906839-71-8 : 850.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | - |
|  | Дворкин, Л. С.   Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. - Ростов на Дону : Феникс, 2001. - 384 с. - ISBN 5-222-01940-3 : 77.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 4 | - |
|  | Зверев, В. Д.   Составление тренировочных программ для начинающих бодибилдеров : учебно-методическое пособие / В. Д. Зверев, Ю. А. Смирнов ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2002. - ил. - Библиогр.: с. 38-39. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 28.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : монография / В. Б. Иссурин. - Москва : Советский спорт, 2012. - 282 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0410-9 : 100,00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | - |
|  | Сурков, А. Н.   Атлетизм доступный каждому : учебное пособие / А. Н. Сурков ; СПбГУФК. - Санкт-Петербург, 1999. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 28.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Травматология и ортопедия : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Г. В. Кавалерского. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Академия, 2008. - 622 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 617 . - ISBN 978-5-7695-5520-6 : 810.21. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | - |

1. **ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

**Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**

1. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований <https://antiplagiat.ru/>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
10. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
11. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
12. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
13. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
14. 14. Федерация тяжелой атлетики России <https://www.rfwf.ru/>
15. [Всероссийская федерация гиревого спорта http://www.vfgs.ru/](Всероссийская федерация гиревого спорта http://www.vfgs.ru/                                             )
16. **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.**
    1. ТВ, DVD-проигрыватель; мультимедийный проектор; экран для демонстрации мультимедийного материала, аудитории для проведения занятий №31,№32,№33.
    2. В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office; Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС»
    3. Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания созданы следующие специальные условия:

*8.3.1.* *для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению*:

* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;
* электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации)
* портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;
* принтер Брайля;
* портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2.* *для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху*:

* акустическая система FrontRowtoGo в комплекте (системы свободного звукового поля);
* «ElBrailleW14J G2;
* FM- приёмник ARC с индукционной петлей;
* FM-передатчик AMIGO T31;- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3* *для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата*:

* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. № 120, 122)

*Приложение к Рабочей программе дисциплин «Атлетическая подготовка в игровых видах спорта»*

**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра теории и методики спортивных игр**

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 12/24 от «19» мая 2025г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П. Морозов

«19» мая 2025г.

|  |
| --- |
|  |

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

|  |
| --- |
|  |

«Атлетическая подготовка в игровых видах спорта»

**Направление подготовки:** 49.04.03 «Спорт»

*ОПОП:*

**«**Концепции и технологии спортивных игр»

**Форма обучения**

Очная / Заочная

|  |  |
| --- | --- |
|  | Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры  (протокол №6 от 03.04.2025 г.)  заведующий кафедрой, канд. пед. наук, А.В. Лаптев  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «3» апреля 2025 |

Малаховка, 2025 год

**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине:**

**Атлетическая подготовка в игровых видах спорта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Компетенция** | **Трудовые функции (при наличии)** | ЗУНы | **Индикаторы достижения** |
| **УК-1 -** Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий | **Р 05.008**  C/04.7  Управление методическим и информационным обеспечением организации бюджетной сферы  **Р 05.008**  D/01.7  Стратегическое планирование деятельности субъекта профессионального спорта | **Знания:**  Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основные методы и средства, применяемые в атлетизме; теорию и методику обучения базовым видам спорта: Атлетизм (с учетом специфики избранного вида спорта); методики обучения технике упражнений с отягощениями.  **Умения:**  Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; применять на практике средства и методы, используемые в атлетизме; использовать эффективные для вида спорта методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности с использованием отягощений; проводить самостоятельно занятия с отягощениями, обучать технике выполнения упражнений с отягощениями, способствовать развитию нравственно-волевых качеств.  **Навыки:**  Имеет опытприменения здоровьесберегающих технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; использования основ методики тренировки в атлетизме; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке с использованием отягощений, овладению техникой специально-подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами атлетизма; проведения самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительных мероприятий; проведения самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий средствами атлетических упражнений. | **ИД-1ПК-1** Поддерживает должный уровень физической подготовленности **(тестирование технической и физической подготовленности).**  **ИД-2ПК-1** Применяет на практике средства и методы атлетизма для повышения своего уровня физической подготовленности **(разрабатывает план-конспект занятия).**  **ИД-3ПК-1** Применяет на занятиях комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнения для повышения уровня общефизической подготовленности **(составляет комплексы атлетических упражнений для ОФП и СФП в составе плана-конспекта занятия).** |
| **ПК-2**  Способен организовывать и проводить мониторинг подготовки спортивного резерва в избранном виде спорта | **Т 05.003**  D/01.7  Организация и проведение мероприятий (занятий) по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации, включая воспитание  D/04.7  Управление соревновательной деятельностью и организация контроля соревновательной деятельности сборной команды Российской Федерации | **Знания:**  историю и современное состояние атлетизма, его место и значение в физической культуре и спорте, науке и образовании;  основные документы, регламентирующие построение учебно-тренировочного процесса с использованием отягощений; способы оценки результатов обучения в атлетизме.  методов сбора, систематизации и обработки информации по видам подготовок;  **Умения:**  подбирать и применять современные способы преподнесения материала, с учетом опыта ведущих специалистов и знания современных методик тренировки;  собирать, обобщать и анализировать информацию о состоянии системы подготовки спортивного резерва в организации и об основных показателях ее функционирования;  использовать современные информационные технологии, применяемые в спортивных играх.  **Навыки:**  анализа существенных условий для разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке средствами атлетизма (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности занимающихся, длительность занятия, методические указания тренера);  формирования содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных атлетических упражнений;  разработки плана проведения занятия по физической культуре, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физической культуры и спорта с учетом возрастного состава группы. | **ИД-1ПК-2** Использует информацию об уровне физической подготовки спортивного резерва в организации и об основных показателях ее функционирования для принятия обоснованных управленческих решений по достижению качественной подготовке, качественного предоставления услуг.  **ИД-2ПК-2** Выявляет положительные и отрицательные тенденции в организации тренировочного, соревновательного процессов и разрабатывает на этой основе предложения по распространению опыта функционального тренинга.  Планирует содержание занятий по общей физической подготовке с учетом положений теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста **(разрабатывает план-конспект занятия для занимающихся).**  Применяет на практике комплексы атлетических упражнений, направленные на повышение уровня общей и специальной физической подготовленности **(составляет комплексы атлетических упражнений для ОФП и СФП в составе плана-конспекта для занимающихся).** |
| **ПК-3**  Способен управлять подготовкой спортсменов спортивной сборной команды в избранном виде спорта и анализировать её эффективность | **Т 05.003**  D/04.7  Управление соревновательной деятельностью и организация контроля соревновательной деятельности сборной команды Российской Федерации  D/05.7  Организация, координация и контроль работы тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации | **Знания:**  правила техники безопасности, профилактики травматизма; правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря;  основы техники безопасности при занятиях с различными видами отягощений; содержание федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта;  средства и методы восстановления спортивной работоспособности;  факторы и причины травматизма в атлетизме, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности и формы профилактики травматизма;  правила техники безопасности при выполнении упражнений с отягощениями; общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении занятий с отягощениями с учетом спортивной специализации;  правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники в тренажерном зале; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в атлетизме.  **Умения:**  обеспечивать технику безопасности;  использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата;  предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке средствами атлетизма; использовать средства и методы восстановления спортивной работоспособности; основываться в профессиональной деятельности на положения федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта; разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении атлетических упражнений;  пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной техникой в специализированных атлетических залах;  обнаруживать неисправность оборудования, инвентаря, спортивной техники в специализированных атлетических залах;  организовывать занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений с отягощениями;  вести разъяснительную работу по профилактике травматизма и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений с отягощениями;  демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений с отягощениями, предупреждать случаи травматизма во время занятий с отягощениями.  **Навыки:**  обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий;  контроля за безопасным выполнением занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря;  обеспечения безопасного выполнения занимающимися упражнений по общефизической и специальной подготовке с использованием отягощений;  проверки исправности оборудования, инвентаря, спортивной техники, его соответствия нормам техники безопасности, принятым в атлетизме. | **ИД-1ПК-3**Систематизирует и применяет лучшие практики подготовки спортивных сборных команд.  **ИД-2ПК-3** Знает теоретические аспекты техники безопасности и профилактики травматизма при подготовке и в ходе проведения атлетических занятий **(защита реферата, опрос).** |

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра теории и методики спортивных игр**

**Вопросы к экзамену**

**по дисциплине**

Атлетическая подготовка в игровых видах спорта

1. Определение ОФП-тренинга в игровых видах спорта.

2. Актуальность, отличие от «силовой и кондиционной подготовки» в работе западных коллег.

3. Актуальность развития силы для обеспечения эффективной игровой подготовки, профилактики травм, увеличения скоростных показателей и т.д.

4. Регулировка объема ОФП тренировок в рамках микро и макроциклов в подготовке игровика.

5. Основные направления работы тренера по ОФП.

6. Основные шаблоны движений в силовом тренинге.

7. Понятие о равновесности нагрузок, основы плоскостного метода регулировки нагрузки.

8. Актуальность минимализма и оптимизации сложности силовых упражнений, используемых в ОФП тренировках.

9. Параметры анализа основной спортивной деятельности спортсмена для адресного планирования ОФП тренинга.

10. Использование средства «функционального тренинга».

11. Показатели оптимального уровня ОФП у спортсменов-игровиков.

13. Основы мезо и макроциклирования ОФП тренировок

14. Основы мезо и макроциклирования ОФП тренировок. Сезонность и ее учет.

15. Планирование отдельной тренировки ОФП, правила и особенности.

16. Плиометрика в ОФП тренинге.

17. Основы МФР и стретчинг..

18. Технология общей и специфичной разминки в рамках ОФП тренировок.

19. Технические особенности «горизонтальных жимов».

20. Технически особенности «вертикальных жимов.

21. Технические особенности «горизонтальных тяг».

22. Технические особенности «вертикальных тяг».

23. Технически особенности «коленно-доминантных».

24. Технически особенности «тазово-доминантных».

26. Технически особенности «ВПН-движений».

26. Технические особенности «кор-упражнений».

**Критерии оценки:**

* оценка "отлично" выставляется студенту, если он обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, широко использует междисциплинарные связи, свободно пользуется научными терминами; усвоивший основную литературу и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой.
* оценка "хорошо" выставляется студенту, если он обнаруживает полное знание учебного материала, умеет использовать междисциплинарные связи, пользуется научными терминами без грубых ошибок; усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка "хорошо" выставляется обучающимся, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.
* оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если он обнаруживает знания основного учебного  материала в минимальном объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, допускает ошибки в терминологии, слабо выделяет междисциплинарные связи; знакомых с основной литературой, рекомендованной программой. Оценка "удовлетворительно" выставляется обучающимся, допустившим неточности в устном ответе на зачёте и при выполнении практических заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.
* оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, если он обнаруживает пробелы в знаниях основного учебного материала, не владеет терминологией, не выделяет междисциплинарные связи, допускает принципиальные ошибки. Оценка "неудовлетворительно" ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательного учреждения без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Составители: А.А. Гурьев, Д.И. Смирнов

**Темы коллоквиумов**

по дисциплине

Атлетическая подготовка в игровых видах спорта

**Раздел 3. ОФП тренинг в игровых видах спорта.**

1. Основные направления работы тренера по ОФП

2. Основные шаблоны движений в силовом тренинге

**Критерии оценки:**

1. «зачтено» выставляется магистранту, если он обнаруживает полное знание материала по теме коллоквиума, умеет использовать междисциплинарные связи.
2. «не зачтено» выставляется магистранту, если он обнаруживает большие пробелы в знаниях, не владеет терминологией, не выделяет междисциплинарные связи, допускает принципиальные ошибки.

Составители: А.А. Гурьев, Д.И. Смирнов

**Тема проекта**

по дисциплине

«Атлетическая подготовка в игровых видах спорта»

**Раздел 2. Современный информационный инструментарий в спортивных играх.**

1. Основные шаблоны движений в силовом тренинге

- «горизонтальных жимов», «вертикальных жимов, «горизонтальных тяг, «вертикальных тяг», «коленно-доминантных», «тазово-доминантных», «ВПН-движений», «кор-упражнений»

**Критерии оценки:**

1. «зачтено» выставляется магистранту, если он обнаруживает полное знание учебного материала, способен донести грамотно и качественно информацию; умеет анализировать данные, выступать и оппонировать; показывает систематический характер знаний по дисциплине и способен к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.
2. «не зачтено» выставляется магистранту, если он не подготовил презентацию или в процессе обсуждения обнаруживает большие пробелы в знаниях основного учебного материала, не владеет терминологией, допускает принципиальные ошибки

Составители: А.А. Гурьев, Д.И. Смирнов