

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Степанов Максим Сергеевич

Должность: Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности

Дата подписания: 28.09.2026 17:27:38

Уникальный программный ключ:

ac103ec627087a9e59e034d124a15f77912c3a5e

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

«23» июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Проректор по образовательной и научно-
исследовательской деятельности

канд. филол. наук, доцент М.С. Степанов

«23» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА»

Б1.В.05

Направление подготовки

49.04.03 «СПОРТ»

Профили обучения:

«Концепции и технологии спортивных игр»

Квалификация выпускника - Магистр

Форма обучения

очная/заочная

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета магистерской
подготовки

канд. фармацевт. наук, доцент,
Вошинина Н.А.

«17» июня 2026 г.

Программа рассмотрена и
одобрена на заседании
кафедры (протокол №8/1,
06.05.2026 г.)

заведующий кафедрой,
канд. пед. наук, доцент
А.В. Лаптев

«6» мая 2026 г.

Малаховка 2026

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. внешний совместитель 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"	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"	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. 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 опыт применения 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.	Р 05.008 С/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
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.	Т 05.003 D/01.7 Организация и проведение мероприятий (занятий) по общей физической и специальной 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

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 и спортсменами в 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.		

2. 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.).

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры			
			1	2	3	4
Контактная работа преподавателя с обучающимися		48			48	
В том числе:						
Лекции		16			16	
Семинары		32			32	
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		Экзамен				
Самостоятельная работа студента		96			96	
В том числе:						
Самостоятельная работа		78			78	
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	16			16		
В том числе:						
Лекции	6			6		
Семинары	10			10		
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	Экзамен					
Самостоятельная работа студента	128			128		
В том числе:						

Самостоятельная работа		110			110		
Контроль		18			18		
Общая трудоемкость	часы	144			144		
	зачетные единицы	4			4		

4. 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.

5. 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	8	16	40	64
2.	Основные шаблоны движений в силовом тренинге	8	16	38	62
3.	Контроль			18	18
	Итого	16	32	96	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	6	60	70
2.	Основные шаблоны движений в силовом тренинге	2	4	50	56
3.	Контроль			18	18
	Итого	6	10	128	144

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля) 6.1. Основная литература

№	Наименование издания	Кол-во экземпляров
---	----------------------	--------------------

п/п		библиотека	кафедра
1.	Быченков, С. В. Атлетическая гимнастика для студентов : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 50 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/49862.html (дата обращения: 28.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.	1	-
2.	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
3.	Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 408 с. — ISBN 978-5-906839-30-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63649.html (дата обращения: 28.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей	1	-
4.	Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. - Москва : Спорт, 2019. - 196 с. : ил. - (Олимпийское образование). - Библиогр.: с. 174-191. - ISBN 978-5-907225-01-5 : 300.00. - Текст (визуальный) : непосредственный.	9	-
5.	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 с. — ISBN 978-5-9500179-2-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/74290.html (дата обращения: 11.02.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей	1	-
6.	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	-
7.	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	-
8.	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. - Библиогр.: с. 46-47. - Текст : электронный // Электронно-	1	-

	библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 28.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.		
9.	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	-
10.	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 (дата обращения: 28.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей	1	-

6.2 Дополнительная литература

№ п/п	Наименование издания	Кол-во экземпляров	
		библиотека	кафедра
1.	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	-
2.	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	-
3.	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	-
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 (дата обращения: 28.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
5.	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	-
6.	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 (дата обращения: 28.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-

7.	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	-
----	--	---	---

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ».

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 <https://obrnadzor.gov.ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
10. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
11. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
12. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

- 8.1.** ТВ, DVD-проигрыватель; мультимедийный проектор; экран для демонстрации мультимедийного материала, аудитории для проведения занятий №31, №32, №33.
- 8.2.** 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»
- 8.3.** 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-PCM» PM- 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 дисциплины
«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
Проректор по образовательной и
научно-исследовательской деятельности
канд. филол. наук, доцент М.С. Степанов

23 июня 2026 г.

Фонд оценочных средств
по дисциплине

Атлетическая подготовка в игровых видах спорта
Б1.В.05

Направление подготовки
49.04.03 «СПОРТ»

Профили обучения:
«Концепции и технологии спортивных игр»

Уровень высшего образования - Магистратура

Форма обучения: очная/ заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры
(протокол №8/1 от 06 мая.2026 г.)
Зав. кафедрой, канд. пед. наук, доцент
_____/А.В. Лаптев

Малаховка 2026 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 С/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 опыт применения 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 общefизической подготовленности (составляет комплексы атлетических упражнений для ОФП и СФП в составе плана-конспекта занятия).
ПК-2 Способен организовывать и проводить мониторинг подготовки	Т 05.003 D/01.7 Организация и проведение мероприятий (занятий) по	Знания: историю и современное состояние атлетизма, его место и значение в физической культуре и спорте, науке и образовании;	ИД-1пк-2 Использует информацию об уровне физической подготовки спортивного резерва в организации и об основных показателях ее

спортивного резерва в избранном виде спорта	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	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.	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	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,	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).

	контроль работы тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации	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.	
--	--	--	--

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 игрока.
5. Основные направления работы тренера по ОФП.
6. Основные шаблоны движений в силовом тренинге.
7. Понятие о равновесности нагрузок, основы плоскостного метода регулировки нагрузок.
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-игроков.
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. Технические особенности «вертикальных жимов».
21. Технические особенности «горизонтальных тяг».
22. Технические особенности «вертикальных тяг».
23. Технические особенности «коленно-доминантных».
24. Технические особенности «тазово-доминантных».
26. Технические 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