Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики спортивных единоборств и тяжелой атлетики

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.б.н., доцент И.В. Осадченко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» июня 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  и.о.проректора по учебной работе  к.п.н., доцент А.П. Морозов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» июня 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Современные технологии силовой подготовки»**

Б1.В.04.

**Направление подготовки**

49.04.03 Спорт

**Наименование ОПОП**

«Интегральный подход в системе спорта высших достижений»

**Квалификация выпускника**

Магистр

**Форма обучения**

очная/заочная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан факультета  магистерской подготовки,  канд.фармацевт.наук доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Вощинина  «20» июня 2023 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №8,  «6» июня 2023 г.)  Заведующий кафедрой,  д.б.н., профессор В.С. Беляев.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «6» июня 2023 г. |

**Малаховка 2023**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 сентября 2017 г., № 947 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 октября 2017 г., регистрационный номер № 48567), с изменениями, утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 1456 от 26 ноября 2020 г.

**Составители рабочей программы:**

Беляев Василий Степанович

д.б.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Абульханов Ахмет Нуретдинович

к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Дунаев Константин Степанович – д.п.н., заведующий кафедрой ТМФВ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Биндусов Евгений Евгеньевич - заведующий кафедрой

теории и методики гимнастики, к.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты**

**(в соответствии с ФГОС ВО 49.04.03):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный**  **стандарт** | **Приказ Минтруда России** | **Аббревиатура в РПД** |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.012 | [«Тренер-преподаватель»](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. N 952н | **Т-П** |

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

**ПК-1**: Способен осуществлять управление тренировочным процессом и соревновательной деятельностью в спортивных сборных командах.

**ПК-2**: Способен осуществлять отбор спортсменов в спортивные сборные команды.

**ПК-3:** Способен планировать, организовывать и координировать тренерско-преподавательскую работу в спортивной сборной команде.

Результаты обучения по дисциплине:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Планируемые результаты обучения |
| ПК-1 | **ТП 05.012**  **B/01.7** Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине). | **ПК-1.1. Знает** средства и методы интегральной подготовки, обусловленной индивидуальными особенностями спортсменов; современные методики спортивной тренировки; методики обеспечения роста технического и тактического мастерства в спорте высших достижений на предсоревновательном этапе подготовки.  **ПК-1.2. Умеет** осуществлять управление тренировочным процессом в рамках годичного цикла подготовки спортсменов по различным видам спорта; выстраивать тренировочный процесс на основе данных психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля состояния занимающихся и вносить коррективы в процесс подготовки.  **ПК-1.3. Имеет опыт** проведения тренировочного процесса со спортсменами на разных этапах подготовки к соревнованиям различного уровня. |
| ПК-2 | **ТП 05.012**  **В/09.7**  Отбор перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине). | **ПК-2.1. Знает** теоретические основы спортивного отбора в сборные команды различного уровня и на различных этапах подготовки спортсменов высшего мастерства; медицинские, возрастные и психофизиологические требования к кандидатам на зачисление в резерв спортивной сборной команды.  **ПК-2.2. Умеет** определять критерии и требования к отбору и зачислению перспективных спортсменов в сборные команды разного уровня, в том числе страны, на основе интегральной оценки подготовленности; объективно и взвешенно подходить к проведению спортивного отбора на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; пользоваться приборами объективного контроля, техническими средствами и устройствами, разработанными для оценки различных сторон подготовленности спортсмена, эффективности тренировочного процесса.  **ПК-2.3. Имеет опыт** организации контрольных мероприятий для подтверждения кандидатами для зачисления в резервный состав сборной команды муниципального уровня, субъекта РФ; осуществления отбора спортсменов в резервный и основной состав сборной команды; |
| ПК-3 | **ТП 05.012**  **B/05.7** Планирование, организация и координация тренерско-преподавательской работы в спортивной сборной команде муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине). | **ПК-3.1. Знает** федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта; принципы и закономерности, обеспечивающие реализацию целей тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды на разных уровнях подготовки; средства и методы интегральной подготовки в спорте высших достижений; методики спортивной тренировки, обеспечивающие рост технического и тактического мастерства, функциональной и психологической подготовленности спортсменов в спорте высших достижений;  **ПК-3.2. Умеет** ставить цели и определять задачи тренерско-преподавательской работы исходя из целей и задач сборной команды различного уровня; использовать и анализировать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для дальнейшего планирования тренировочного процесса команды и вносить коррективы в индивидуальный процесс подготовки спортсмена; применять адекватные формы организации; определять самостоятельно или с привлечением иных специалистов достоинства и недостатки новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса; обеспечить индивидуальный подход к планированию тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации; давать оценку результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений данных показателей для конкретного спортсмена.  **ПК-3.3. Имеет опыт** составления и реализации сводных перспективных и текущих планов подготовки сборных команд различного уровня и спортивной направленности; проведения различных видов тренировочных занятий по виду спорта с квалифицированными спортсменами; дифференцированного подхода к выбору современные средств и методов подготовки спортсменов высокого уровня; |

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 объемом 72 часа изучается во 2 семестре в очной форме обучения, во 2 семестре заочной формы обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

1. **Объем дисциплины и виды учебной работы:**

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестр |
| 2 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **24** | **24** |
| В том числе: | |  |  |
| Практические занятия | | 24 | 24 |
| **Самостоятельная работа студента** | | **48** | **48** |
| Промежуточная аттестация: | |  |  |
| зачет | |  | + |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | **72** |
| **зачетные единицы** | **2** | **2** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестр |
| 2 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **6** | **6** |
| В том числе: | |  |  |
| Практические занятия | | 6 | 6 |
| **Самостоятельная работа студента** | | **66** | **66** |
| Промежуточная аттестация: | |  |  |
| зачет | |  | + |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | **72** |
| **зачетные единицы** | **2** | **2** |

**4.** **Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема  (раздел) | Содержание раздела |
| 1. | Общие основы развития силы | Упражнения без отягощений, упражнения с применением упругих предметов. |
| 2. | Правильное питание – важный фактор для роста мышц | Белковое питание, углеводное питание, специализированное питание для спортсменов. |
| 3. | Программы силового тренинга | Гантельная гимнастика, упражнения с гирями, упражнения со штангой. |

**5.** **Раздел дисциплины и виды учебной работы:**

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов дисциплины** | **Виды учебной работы** | | **Всего**  **часов** |
| **ПЗ** | **СРС** |
| 1. | Общие основы развития силы | 6 | 18 | **24** |
| 2. | Правильное питание – важный фактор для роста мышц | 12 | 12 | **24** |
| 3 | Программы силового тренинга | 6 | 18 | **24** |
| **Итого:** | | **24** | **48** | **72** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов дисциплины** | **Виды учебной работы** | | **Всего**  **часов** |
| **ПЗ** | **СРС** |
| 1. | Общие основы развития силы | 2 | 22 | **24** |
| 2. | Правильное питание – важный фактор для роста мышц | 2 | 22 | **24** |
| 3 | Программы силового тренинга | 2 | 22 | **24** |
| **Итого:** | | **6** | **66** | **72** |

1. **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины:**
   1. **Основная литература.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
|  | Бондарчук, А. П. Основы силовой подготовки в спорте / А. П. Бондарчук. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 224 c. — ISBN 978-5-907225-08-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88520.html> (дата обращения: 13.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Беляев В.С., Полетаев П.А., Суряхин С.В. Методология совершенствования скоростно-силовых качеств взрывных способностей. Монография, Малаховка, 2020. 272 с. | 1 | - |
|  | Замчий, Т. П. Основы скоростно-силовой подготовки в силовых видах спорта : электронное учебное пособие / Т. П. Замчий, Ю. Ф. Назаренко, С. В. Матук. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 68 c. — ISBN 98-5-91930-126-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95623.html> (дата обращения: 13.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Чепаков, Е. М.  Атлетическая гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 179 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11733-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475806> (дата обращения: 13.10.2021). | 1 | - |

**6.2. Дополнительная литература.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
| 1. | Беляев В.С., А.А. Ворона, Тушер Ю.Л., Силовая подготовка школьников. Учебное пособие. – М.: МГПУ, 2018. – 104 с. | 1 | - |
| 2. | Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст] : учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с. | 1 | - |
| 3 | Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский .— 4-е изд. — Москва : Советский спорт, 2020 .— 215 с. — (Атланты спортивной науки) .— ISBN 978-5-00129-086-5 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/713604> (дата обращения: 13.10.2021) | 1 | - |
| 4 | Дворкин, Л. С.  Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474233> (дата обращения: 13.10.2021). | 1 | - |
| 5 | Зулаев, И.И. Спортивные тренажеры классификация, характеристика, возможности применения в качестве технических средств физического воспитания: методические рекомендации / И.И. Зулаев .— 48 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/772943 (дата обращения: 13.10.2021) | 1 | - |
| 6 | Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / Е.Б. Сологуб; А.С. Солодков .— 4-е изд., испр. и доп. — Москва : Советский спорт, 2012 .— 624 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0568-7 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/187910> (дата обращения: 13.10.2021) | 1 |  |
| 7 | Черногоров Д.Н. Формирование силовых качеств у учащихся старшего школьного возраста: учебное пособие. – М.: МГПУ, 2019. 112 с. | 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 <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
10. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
11. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
12. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
13. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
14. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>

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

**8.1. Перечень специализированных аудиторий и компьютерной техники.**

Для проведения лекционных и семинарских занятий:

**-** поточная аудитория с мультимедийным оборудованием (проектором, экраном, ноутбуком с возможностью выхода в Интернет (лекционные залы №№ 1,2);

**-** учебная аудитория с мультимедийным оборудованием (проектором, экраном, ноутбуком с возможностью выхода в Интернет (аудитории № 1, № 2);

**-** учебно-методическая литература: учебники, учебные пособия, научная и специальная литература, периодическая литература в библиотеке и читальном зале МГАФК; методический кабинет академии; кабинет для самостоятельной подготовки студентов кафедры.

**8.2. В качестве программного обеспечения** используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL LibreOffice или одна из лицензионных версий MicrosoftOffice.

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 «ElBrailleW14J G2;

**-** 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);

**-** 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 дисциплины*

*«Современные технологии силовой подготовки»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Теория и методика спортивных единоборств и тяжелой атлетики

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 6/23 от «20» июня 2023 г.

Председатель УМК,

и. о. проректора по учебной работе

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

«20» июня 2023 г

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

«Современные технологии силовой подготовки»

49.04.03 Спорт

***Наименование ОПОП:***

**«**Интегральный подход в системе спорта высших достижений»

**Форма обучения**

очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 8 от «6» июня 2023 г.)

Зав. кафедрой профессор В.С. Беляев/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«6» июня 2023 г.

**Малаховка, 2023 год**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовая  функция | ЗУНы | Индикаторы достижения |
| ПК-1 | **ТП 05.012**  **B/01.7**  Осуществление управления учебно-тренировочным процессом и соревновательной деятельностью отдельных спортсменов и сборных команд муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) | **ПК-1.1. Знает** средства и методы интегральной подготовки, обусловленной индивидуальными особенностями спортсменов; современные методики спортивной тренировки; методики обеспечения роста технического и тактического мастерства в спорте высших достижений на предсоревновательном этапе подготовки.  **ПК-1.2. Умеет** осуществлять управление тренировочным процессом в рамках годичного цикла подготовки спортсменов по различным видам спорта; выстраивать тренировочный процесс на основе данных психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля состояния занимающихся и вносить коррективы в процесс подготовки.  **ПК-1.3. Имеет опыт** проведения тренировочного процесса со спортсменами на разных этапах подготовки к соревнованиям различного уровня. | **Знает** современные технологии силовой подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов; современные методики спортивной тренировки; методики обеспечения роста силовых способностей как основы технического и тактического мастерства в спорте высших достижений; ответы на вопросы промежуточной аттестации.  **Умеет** применять современные технологии силовой подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и годичного цикла; выстраивать тренировочный процесс на основе данных состояния занимающихся и вносить коррективы в процесс подготовки.  **Имеет опыт** проведения тренировочного процесса по силовой подготовке со спортсменами на разных этапах подготовки к соревнованиям различного уровня. Обладает навыками управления тренировочным процессом как отдельных спортсменов, так и сборных команд различных уровней |
| ПК-2 | **ТП 05.012**  **В/09.7** Отбор перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине). | **ПК-2.1. Знает** теоретические основы спортивного отбора в сборные команды различного уровня и на различных этапах подготовки спортсменов высшего мастерства; медицинские, возрастные и психофизиологические требования к кандидатам на зачисление в резерв спортивной сборной команды.  **ПК-2.2. Умеет** определять критерии и требования к отбору и зачислению перспективных спортсменов в сборные команды разного уровня, в том числе страны, на основе интегральной оценки подготовленности; объективно и взвешенно подходить к проведению спортивного отбора на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; пользоваться приборами объективного контроля, техническими средствами и устройствами, разработанными для оценки различных сторон подготовленности спортсмена, эффективности тренировочного процесса.  **ПК-2.3. Имеет опыт** организации контрольных мероприятий для подтверждения кандидатами для зачисления в резервный состав сборной команды муниципального уровня, субъекта РФ; осуществления отбора спортсменов в резервный и основной состав сборной команды; | **Знает** теоретические основы силовой подготовки на различных этапах подготовки спортсменов высшего мастерства; ответы на вопросы промежуточной аттестации.  **Умеет** определять критерии и требования к силовой подготовленности спортсменов при отборе в сборные команды разного уровня, в том числе страны на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; пользоваться приборами объективного контроля, техническими средствами и устройствами, разработанными для оценки различных сторон подготовленности спортсмена, эффективности тренировочного процесса.  **Имеет опыт** проведения и организации тестирования силовой подготовленности спортсменов для зачисления кандидатами в резервный состав сборной команды муниципального уровня, субъекта РФ; осуществления отбора спортсменов в резервный и основной состав сборной команды; |
| ПК-3 | **ТП 05.012**  **B/05.7** Планирование, организация и координация тренерско-преподавательской работы в спортивной сборной команде муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине). | **ПК-3.1. Знает** федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта; принципы и закономерности, обеспечивающие реализацию целей тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды на разных уровнях подготовки; средства и методы интегральной подготовки в спорте высших достижений; методики спортивной тренировки, обеспечивающие рост технического и тактического мастерства, функциональной и психологической подготовленности спортсменов в спорте высших достижений;  **ПК-3.2. Умеет** ставить цели и определять задачи тренерско-преподавательской работы исходя из целей и задач сборной команды различного уровня; использовать и анализировать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для дальнейшего планирования тренировочного процесса команды и вносить коррективы в индивидуальный процесс подготовки спортсмена; применять адекватные формы организации; определять самостоятельно или с привлечением иных специалистов достоинства и недостатки новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса; обеспечить индивидуальный подход к планированию тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации; давать оценку результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений данных показателей для конкретного спортсмена.  **ПК-3.3. Имеет опыт** составления и реализации сводных перспективных и текущих планов подготовки сборных команд различного уровня и спортивной направленности; проведения различных видов тренировочных занятий по виду спорта с квалифицированными спортсменами; дифференцированного подхода к выбору современные средств и методов подготовки спортсменов высокого уровня; | **Знает** федеральные стандарты по силовой подготовке по видам спорта; принципы и закономерности, обеспечивающие реализацию целей тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды на разных уровнях подготовки; средства и методы силовой подготовки в спорте высших достижений; современные технологии силовой подготовки спортсменов в спорте высших достижений; ответы на вопросы промежуточной аттестации.  **Умеет** ставить цели и определять задачи по силовой подготовке спортсменов исходя из целей и задач сборной команды различного уровня; использовать и анализировать информацию по силовой подготовке для дальнейшего планирования тренировочного процесса команды и вносить коррективы в индивидуальный процесс подготовки спортсмена; применять адекватные формы организации; определять самостоятельно или с привлечением иных специалистов достоинства и недостатки новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса; обеспечить индивидуальный подход по силовой подготовке спортсменов высокой квалификации;  **Имеет опыт** составления и реализации сводных перспективных и текущих планов по силовой подготовке сборных команд различного уровня и спортивной направленности в целом; проведения различных видов тренировочных занятий по виду спорта с квалифицированными спортсменами; дифференцированного подхода к выбору современных средств и методов силовой подготовки спортсменов высокого уровня; |

1. **Типовые контрольные задания:**
   1. **Вопросы к зачёту**

1. Основные положения методики силовой подготовки.

2.Классификация силовых качеств и значимость их в ИВС.

3. Особенности проявления и тренировки силовых качеств в группе скоростно-силовых видов спорта и видах спорта на выносливость.

4. Особенности проявления и тренировки силовых качеств в группе сложнокоординационных видов спорта.

5. Роль силовых качеств в группе спортивных игр и единоборств.

6. Основные положения методики силовой подготовки женщин в ИВС.

7. Перечислите характерные признаки влияния силовой подготовки на телосложение спортсмена в ИВС.

8. Влияние занятий с отягощениями на физиологические и психологические особенности спортсменов в ИВС.

9. Назовите наиболее благоприятные периоды в онтогенезе человека для развития силовых способностей.

10. Назовите типичные варианты планирования силовой тренировки в соревновательном периоде.

* 1. **Темы для презентации**

**Раздел 1. Общие основы развития силы.**

1. Атлетическая гимнастика, как универсальное средство развития силы.
2. Основные средства силовой подготовки.
3. Гантели – доступный и необходимый снаряд для силового тренинга.
4. Применение тренажеров для разностороннего развития силы мышц.
5. Использование штанги для развития силы и мышечной массы.
6. Что нужно знать, чтобы тренировать силу правильно.
7. Программы силового тренинга.
8. Программы тренинга для начального уровня подготовки.
9. Принцип составления программы силового тренинга для мышц всего тела.
10. Варианты сокращенных программ силового тренинга.
    1. **Темы для рефератов**
11. Основные виды силовых способностей.
12. Некоторые сведения о мышечной системе человека.
13. Закономерности процесса адаптации организма после нагрузки.
14. Рациональное питание – важный фактор для роста мышц.
15. Атлетическое телосложение в аспекте понятия красоты.
16. Волевая гимнастика А.К. Анохина как важный фактор силовой подготовки.
    1. **Темы для коллоквиумов**
17. Виды проявления силовых качеств в ИВС.
18. Значение силы в становлении технико-тактического мастерства в различных видах спорта.
19. Основы методики рекреационных занятий с отягощениями.
20. Современные тренажеры для локального развития силы мышц.
21. Тренажеры и технические устройства для специализированного развития силы в ИВС.
22. Примеры программ силовой подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов в ИВС.
23. Соотношение основных средств тренировки и силовой направленности в годичном цикле подготовки спортсменов высшего мастерства в ИВС.
    1. **Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.**

**Критерии оценки зачета:**

- оценка **«зачтено»** ставится магистранту, если он твердо знает учебный материал, владеет понятиями и терминологией, при изложении ответа на вопрос не допускает существенных ошибок, выполненные задания для самостоятельной работы студента.

- оценка **«не зачтено»** ставится магистранту, если он: не знает значительной части учебного материала, не владеет основной терминологией и понятиями, при ответе на вопрос допускает существенные ошибки, не может ответить на уточняющие вопросы, имеет невыполненные задания для самостоятельной работы студента.

**Критерии оценки презентации:**

- оценка **«зачтено»** выставляется если представлена презентация, разработанная магистрантом собственноручно, представляющий собой краткое связное изложение содержания источника или его части, без подробностей и второстепенных деталей.

- оценка **«не зачтено»** выставляется, если: студент проигнорировал данный вид работы; предоставил презентацию, написанную третьим лицом; не отражающую сути изучаемого источника.

**Критерии оценки реферата:**

**- оценка «5 баллов»** выставляется в том случае, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления рефератов; при изложении реферат имеет чёткую композицию и структуру; в подаче реферата отсутствуют логические нарушения материала; представлен качественный анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата и список использованной литературы; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;

**- оценка «4 балла»** выставляется в случае, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; при изложении реферат имеет чёткую композицию и структуру; в подаче реферата отсутствуют логические нарушения материала; представлен качественный анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата и список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;

**- оценка «3 балла»** выставляется в случае, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат имеет чёткую композицию и структуру, но в подаче реферата есть логические нарушения материала; не представлен анализ найденного материала, в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть частые лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и орфографические, пунктуационные, грамматические, в тексте;

**- оценка «2 балла»** выставляется в случае, если в целом содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; в подаче реферата есть нарушения композиции и структуры; есть логические нарушения в представлении материала; отсутствует анализ найденного материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть регулярные лексические, стилистические и иные ошибки в изложении, орфографические, пунктуационные, грамматические в тексте.

**Критерии оценки коллоквиума:**

- оценка **«зачтено»** ставится магистранту, если он твердо знает учебный материал, владеет понятиями и терминологией, при изложении ответа на вопрос не допускает существенных ошибок, выполненные задания для самостоятельной работы магистранта.

- оценка **«не зачтено»** ставится магистранту, если он: не знает значительной части учебного материала, не владеет основной терминологией и понятиями, при ответе на вопрос допускает существенные ошибки, не может ответить на уточняющие вопросы, имеет невыполненные задания для самостоятельной работы магистранта.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет.

По результатам освоения дисциплины магистрант получает оценку, отражающую качество выполнения программных заданий.

Магистрант, не выполнивший программу дисциплины по уважительной причине, может получить дополнительное задание к указанным разделам в рабочей программе, и выполнить зачетные требования в свободное от учёбы время, в соответствии с дополнительным приказом по академии.

Магистрант, не выполнивший программу освоения дисциплины без уважительной причины или не получивший зачета в установленный срок, может быть отчислен из академии как имеющий академическую задолженность.

При сдаче зачета оценка **«зачет»** выставляется, если:

• регулярное посещение практики (не менее 80% посещений);

• высокий уровень теоретической подготовленности в области знаний современных технологий силовой подготовки спортсменов на различных этапах подготовки;

• проявил умение анализировать требования к уровню квалификации тренера-преподавателя;

• высокая степень добросовестности и самостоятельности в работе;

•грамотно составлены презентация и доклад, сданы в срок и с положительной оценкой.

Оценка **«не зачет»** выставляется, если:

• посещение менее 50%;

• низкий уровень теоретической подготовленности в области знаний современных технологий силовой подготовки спортсменов на различных этапах подготовки;

• полная безучастность и несамостоятельность в работе;

• зачетные требования предоставляются с большим опозданием и замечаниями;

• презентация и доклад по итогам сдачи зачета составлены небрежно и с замечаниями.