

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева»

**Факультет физической культуры
Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Тренажерные технологии в физической культуре и спорте

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

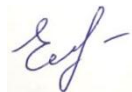
Форма обучения: Заочная

Разработчики:

Бородулин П. С., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 25.04.2017 года

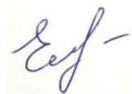
Зав. кафедрой



Елаева Е. Е.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 29.08.2017 года

Зав. кафедрой



Елаева Е. Е.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование системы знаний, умений и навыков по использованию тренажёрных технологий в современном спорте, типах и видах тренажеров, методах и средствах их использования в различных видах физической подготовки.

Задачи дисциплины:

- обучить студентов пониманию связи между использованием традиционных средств теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки и тренажерами как одним из условий для повышения эффективности физического воспитания и тренировки;
- научить разбираться в назначении тренажеров и тренировочных устройств;;
- ознакомить с биомеханическими особенностями конструкций тренажеров для формирования двигательных навыков, развития физических качеств и восстановления утраченных форм и функций организма и использованием различного рода тренажеров и технических средств.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Тренажерные технологии в физической культуре и спорте» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, во 2 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: знание в области физической культуры и спорта, в частности особенностей спортивной тренировки.

Изучению дисциплины «Тренажерные технологии в физической культуре и спорте» предшествует освоение дисциплин (практик):

Физическая культура и спорт;

Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций.

Освоение дисциплины «Тренажерные технологии в физической культуре и спорте» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Технические средства обучения;

Теория и методика физической культуры;

Теоретико-методические основы проведения фитнес-тренировок.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Тренажерные технологии в физической культуре и спорте», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие;
- просвещение;
- образовательные системы.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-8. готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	
ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий	знать: - основные виды тренажеров, используемые в сфере физической культуры и спорта; - особенности и правила эксплуатации тренажеров;

полноценную деятельность	- основы построения занятий с использованием тренажерных технологий; уметь:
--------------------------	--

	- использовать тренажерные технологии для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися; - использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; - регулировать физическую нагрузку; владеть: - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; - навыками работы на тренажерах.
--	--

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

ПК-2. способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	
ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	знать: - основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траекторий жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики ; - законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; уметь: - методами организации экскурсий, походов и экспедиций; владеть: - инструментарием и методами диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка; - формирование мотивации к обучению.
ПК-4. способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета	
ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета	знать: - основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; уметь: - стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся; владеть: - способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Второй семестр
Контактная работа (всего)	10	10
Лекции	4	4
Практические	6	6
Самостоятельная работа (всего)	58	58
Виды промежуточной аттестации		
Зачет	4	4
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Особенности тренажерных технологий в физической культуре и спорте:

Значение тренажеров в обучении и тренировке спортсменов. Тренажеры и тренировочные устройства в физической подготовке спортсменов. Универсальные тренажерные устройства с комплексным воздействием на мышцы туловища. Универсальные тренажерные устройства с комплексным воздействием на мышцы плечевого пояса, верхних и нижних конечностей. Тренажерные устройства для воздействия на мышцы верхних конечностей. Тренажерные устройства для воздействия на мышцы нижних конечностей. Тренажерные устройства для воздействия на мышцы туловища и позвоночник. Тренажерные устройства для силовой и скоростно-силовой подготовки.

Модуль 2. Современные технологии в спорте:

Тренажерные устройства для развития координации движений. Тренажеры и тренировочные устройства в технической подготовке спортсменов. Тренажеры и тренировочные устройства в тактической подготовке спортсменов. Тренажерные устройства для совершенствования техники в циклических видах спорта. Тренажерные устройства для совершенствования техники в скоростно-силовых видах спорта. Тренажерные устройства для совершенствования техники в единоборствах и сложно-координационных видах спорта. Тренажерные устройства для совершенствования техники в игровых видах спорта. Тренажеры и тренировочные устройства для восстановления работоспособности спортсменов. Тренажеры и тренировочные устройства для оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (4 ч.)

Модуль 1. Особенности тренажерных технологий в физической культуре и спорте (2 ч.)

Тема 1. Значение тренажеров в обучении и тренировке спортсменов (1 ч.)

1. Особенности разработки и внедрения тренажеров и тренировочных устройств для физической культуры и спорта.

2. Понятия «тренажер», «технические средства в спорте», «тренировочные устройства». Классификация технических средств по назначению, по структуре.

3. История развития технических средств, используемых в физическом воспитании и спортивной тренировке.

4. Особенности рационального применения тренажеров в спорте.

Тема 2. Тренажеры и тренировочные устройства в физической подготовке спортсменов (1 ч.)

1. Особенности применения тренировочных устройств и тренажеров в общей физической подготовке спортсменов.

2. Особенности применения тренировочных устройств и тренажеров в специальной физической подготовке спортсменов.

3. Особенности применения тренировочных устройств и тренажеров в физическом воспитании детей.

Модуль 2. Современные технологии в спорте (2 ч.)

Тема 3. Тренажерные устройства для развития координации движений (1 ч.)

1. Устройство для развития координации движений спортсмена.

2. Устройство для тренировки мышечной координации.

3. Устройство для тренировки равновесия.

4. Устройство для развития выносливости спортсменов, специализирующихся в любых видах спорта (шар-балансир).

5. Тренажер «бегущее колесо» для совершенствования координационных способностей спортсменов.

6. Устройство для развития чувства равновесия.

7. Балансировочное устройство для совершенствования навыков динамического равновесия и координации движений спортсменов.

8. Тренировочное устройство для подскоков и прыжков.

Тема 4. Тренажеры и тренировочные устройства в технической подготовке спортсменов (1 ч.)

1. Особенности совершенствования техники в избранном виде спорта.

2. Особенности двигательного навыка.

3. Основные методические положения применения тренажеров и тренировочных устройств в технической подготовке спортсменов.

4. Необходимые условия для обучения рациональной технике спортивных движений на тренажерных устройствах.

Практические занятия (6 ч.)

Модуль 1. Особенности тренажерных технологий в физической культуре и спорте (2 ч.)

Тема 1. Универсальные тренажерные устройства с комплексным воздействием на мышцы туловища (1 ч.).

1. Тренажерные устройства и их предназначение для общефизической подготовки спортсменов: для имитации подъема на лестницу, для тренировки паховых и грудных мышц, с противодавлением для развития мышц туловища.

2. Тренажерные устройства и их предназначение для совершенствования физической подготовленности спортсменов: эластичное устройство для прыжков, с регулируемым усилием, для тренировки и массажа мышц.

Тема 2. Универсальные тренажерные устройства с комплексным воздействием на мышцы плечевого пояса, верхних и нижних конечностей (1 ч.).

1. Тренажерные устройства и их предназначение для общефизической подготовки спортсменов: для тренировки мышц с анализатором движений, с противодавлением для развития мышц конечностей.

2. Тренажерные устройства и их предназначение для совершенствования физической подготовленности спортсменов: эспандеры, с дозированным усилием, видеозвуковое устройство для велоэргометров, подпружиненное устройство для развития мышц.

Модуль 2. Современные технологии в спорте (4 ч.)

Тема 3. Тренажеры и тренировочные устройства в тактической подготовке спортсменов (1 ч.)

1. Особенности совершенствования тактики в избранном виде спорта.

2. Особенности тактической подготовки и тактического мастерства спортсмена.
3. Основные методические положения применения тренажеров и тренировочных устройств в тактической подготовке спортсменов.

4. Необходимые условия для совершенствования тактической подготовленности с применением тренажерных устройств.

Тема 4. Тренажерные устройства для совершенствования техники в циклических видах спорта (1 ч.)

1. Основные методические положения применения тренажерных устройств для совершенствования техники в циклических видах спорта.

2. Группа тренажерных устройств для выполнения беговых упражнений, для тренировки бегунов, спринтеров, лыжников, пловцов, велосипедистов.

Тема 5. Тренажерные устройства для совершенствования техники в скоростно-силовых видах спорта (1 ч.)

1. Основные методические положения применения тренажерных устройств для совершенствования техники в скоростно-силовых видах спорта.

2. Группа тренажерных устройств для тренировки метателей молота, диска, копья; для бегунов с шестом.

Тема 6. Тренажерные устройства для совершенствования техники в единоборствах и сложно-координационных видах спорта (1 ч.)

1. Основные методические положения применения тренажерных устройств для совершенствования техники в единоборствах и сложно-координационных видах спорта.

2. Группа тренажерных устройств для тренировки боксеров, фигуристов; для отработки атакующих и защитных действий спортсмена-единоборца; для тренировки ударных движений.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Второй семестр (58 ч.)

Модуль 1. Особенности тренажерных технологий в физической культуре и спорте (28 ч.)

Вид СРС: Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Техника безопасности и правила проведения занятий на спортивных тренажерах

Общие требования безопасности. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда в аварийных ситуациях. Травмы, наиболее часто встречающиеся во время занятий на тренажерах. Оказание первой медицинской помощи. Предупреждение травматизма.

Особенности использования тренажеров с различными возрастными группами занимающихся.

Тренажерные устройства в дошкольных образовательных учреждениях. Тренажерные устройства в общеобразовательных учреждениях. Особенности использования тренажерных устройств для проведения занятий с лицами среднего и зрелого возраста. Тренажерные устройства в занятиях с пожилыми людьми.

Модуль 2. Современные технологии в спорте (30 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Использование тренажеров в адаптивной физической культуре

Проектирование, строительство и эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений для инвалидов. Проблема «спортивных барьеров» и обеспечение безопасности. Требования к материально-техническому обеспечению занятий с инвалидами. Методическая и спортивно-техническая основа организации мест проведения занятий. Особенности методики проведения занятий по адаптивной физической культурой.

Использование тренажеров в лечебной физической культуре.

Тренажерные устройства в лечебной физической культуре. Особенности методики проведения занятий лечебной физической культурой с лицами, имеющими различные заболевания.

Современные тренажеры в спорте: новые технологии и возможности.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОК-8	1 курс Второй семестр	Зачет	Модуль 1: Особенности тренажерных технологий в физической культуре и спорте.
ПК-2, ПК-4	1 курс Второй семестр	Зачет	Модуль 2: Современные технологии в спорте.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%

Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает: основные процессы изучаемой предметной области; прочно усвоил предусмотренный программный материал; правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов, без ошибок выполнил практическое задание. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.
Не зачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Особенности тренажерных технологий в физической культуре и спорте

ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Разработать правила техники безопасности при занятиях на тренажерах.
2. Составить конспект занятия по ЛФК с использованием тренажерных устройств.
3. Составить конспект учебно-тренировочного занятия для детей дошкольного / школьного возраста.
4. Составить конспект тренировочного занятия по профильному виду спорта с применением тренажерных устройств.

Модуль 2: Современные технологии в спорте

ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

1. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
2. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия для детей дошкольного / школьного возраста.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Пятый семестр (Зачет, ОК-8, ПК-2, ПК-4)

1. Представить классификацию тренажерных средств по назначению и по структуре.
2. Дать определение понятиям «тренажер», «технические средства в спорте», «тренировочные устройства», «тренажерные технологии».
3. Охарактеризовать исторические сведения о развитии технических средств, используемых в физическом воспитании и спортивной тренировке.
4. Охарактеризовать особенности разработки и внедрения тренажеров и тренировочных устройств для физической культуры и спорта.
5. Раскрыть роль тренажерных технологий в физической подготовке спортсменов.
6. Обосновать особенности применения тренировочных устройств и тренажеров в физическом воспитании детей.

7. Охарактеризовать предназначение универсальных тренажерных устройств с комплексным и избирательным воздействием на мышцы туловища.
8. Охарактеризовать предназначение универсальных тренажерных устройств с комплексным и избирательным воздействием на мышцы плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.
9. Раскрыть роль тренажерных устройств и их предназначение для общефизической подготовки спортсменов.
10. Раскрыть роль тренажерных устройств и их предназначение для совершенствования физической подготовленности спортсменов.
11. Перечислить и охарактеризовать тренажерные устройства для развития координации движений.
12. Обосновать роль тренажеров и тренировочных устройств в технической подготовке спортсменов.
13. Сформулировать основные методические положения применения тренажеров и тренировочных устройств в технической подготовке спортсменов.
14. Определить необходимые условия для обучения рациональной технике спортивных движений на тренажерных устройствах.
15. Обосновать роль тренажеров и тренировочных устройств в тактической подготовке спортсменов.
16. Раскрыть основные методические положения применения тренажерных устройств для совершенствования техники в циклических видах спорта.
17. Охарактеризовать группу тренажерных устройств для совершенствования техники в циклических видах спорта.
18. Сформулировать основные методические положения применения тренажерных устройств для совершенствования техники в скоростно-силовых видах спорта.
19. Охарактеризовать группу тренажерных устройств для совершенствования техники в скоростно-силовых видах спорта.
20. Сформулировать основные методические положения применения тренажерных устройств для совершенствования техники в единоборствах и сложно-координационных видах спорта.
21. Охарактеризовать группу тренажерных устройств для совершенствования техники в единоборствах и сложно-координационных видах спорта.
22. Сформулировать основные методические положения применения тренажерных устройств для совершенствования техники в игровых видах спорта.
23. Охарактеризовать группу тренажерных устройств для совершенствования техники в игровых видах спорта.
24. Тренажеры и тренировочные устройства для восстановления работоспособности спортсменов.
25. Охарактеризовать педагогические, медико-биологические и психологические средства и методы восстановления работоспособности спортсменов.
26. Охарактеризовать группу тренажеров и технических устройств для восстановительного лечения; мышечной реабилитации; для массажа, гидромассажа, самомассажа; для реабилитации мышц стопы.
27. Охарактеризовать применяемые тренажеры и тренировочные устройства для оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов.
28. Обосновать особенности применения тренажерных технологий в обучении и тренировке спортсменов.
29. Перечислите и дайте краткую характеристику тренажерным технологиям, используемым в подготовке спортсменов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, а также для восстановления работоспособности.
30. Обосновать особенности применения тренажерных технологий в учебно-тренировочном процессе спортсменов.

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура промежуточной аттестации в институте регулируется «Положением о зачетно-экзаменационной сессии в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14); «Положением о независимом мониторинге качества образования студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г.,

Положением о фонде оценочных средств дисциплины в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о курсовой работе студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 20.10.2014 г., протокол №4).

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Спортивные тренажеры: классификация, характеристика и их использование в качестве технических средств в процессе физического воспитания : [16+] / И.И. Зулаев, М.В. Абульханова, Я.В. Сираковская и др. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 66 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572203> (дата обращения: 11.12.2020). – Библиорг. в кн. – ISBN 978-5-4499-0402-7. – DOI 10.23681/572203. – Текст : электронный.

2. Материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта : учебное пособие : [16+] / сост. Р.С. Жуков, Д.В. Смышляев, А.В. Седнев ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – 152 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573814> (дата обращения: 11.12.2020). – Библиогр.: с. 142-146. – ISBN 978-5-8353-2422-4. – Текст : электронный.

3. Юшкевич, Т. П., Васюк, В. Е., Буланов В. А. Тренажеры в спорте [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>

Дополнительная литература

Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р.С. Жуков ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415> (дата обращения: 11.12.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1717-2. – Текст : электронный.

Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 11.12.2020). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
2. https://otherreferats.allbest.ru/sport/00012314_0.html – Тренажерные устройства и их роль в развитии способностей человека

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;

- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn---8sbldczacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
3. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Учебная аудитория № 104 для проведения учебных занятий.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе: системный блок, монитор, фильтр, мышь, клавиатур.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 60948555 от 30.08.2012 г.

Microsoft Office Professional Plus 2010 – Акт на передачу прав № 51 от 12.07.2012 г.

1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Универсальный спортивный зал

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи волейбольные № 5, мячи футзальные, сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, стойки для прыжков в высоту, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, конусы разделительные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные "Winner", планки для прыжков в высоту, сетки баскетбольные, стойки для прыжков в высоту с планкой, ядра для толкания 3,5 (ж), ядра для толкания 5,5 (м).

Стадион с твердым покрытием

Основное оборудование:

легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипль-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.