

**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**

**Тренажерные технологии в физической культуре и спорте**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Форма обучения: заочная

Разработчики:

канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности Романов В. П.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 8 от 19.03.2020 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

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 обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 2 курсе, в 3 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: Дисциплина «Тренажерные технологии в физической культуре и спорте» относится к комплексному модулю предметно-методического модуля дисциплин и относится к обязательной части учебного плана. Области профессиональной деятельности бакалавров, на которые ориентирует дисциплина «Технология физкультурно-спортивной деятельности: гимнастика», являются образование, культура.

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

Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры;

Технологии физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика;

Технологии физкультурно-спортивной деятельности: плавание;

Технологии физкультурно-спортивной деятельности: единоборства;

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование;

КПроизводственная (педагогическая) практика;

Учебная (технологическая (проектно-технологическая) практика.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: гимнастика», включает: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| Компетенция в соответствии ФГОС ВО                                                                                                             |                            |                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Индикаторы достижения компетенций                                                                                                              | Образовательные результаты |                                                                                                           |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |                            |                                                                                                           |
| УК-7.1                                                                                                                                         | Понимает                   | знать:                                                                                                    |
| оздоровительное, образовательное                                                                                                               | и                          | - оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность |

|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.                                                                                                     | занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;<br>уметь:<br>- использовать физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей организма и личности занимающегося, Организовывать физкультурно-спортивную деятельность обучающихся;<br>владеть:<br>- физическими упражнениями применяя их с учетом индивидуальных особенностей организма и личности занимающегося, способностями по организации физкультурно-спортивную деятельность обучающихся. |
| УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.                                                                                                                                | знать:<br>- личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности обучающихся;<br>уметь:<br>- отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы;<br>владеть:<br>- умениями отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы.          |
| УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. | знать:<br>- комплексом избранных физических упражнений (средств гимнастики) применяя их в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания;<br>уметь:<br>- применять физические упражнения (средств гимнастики) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания;<br>владеть:<br>- умениями применять физические упражнения (средств гимнастики) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания .                                                         |

**ПК-3. Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.**

**педагогический деятельность**

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-3.3 Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры. | знать:<br>- структуру и содержание урока физической культуры с гимнастической направленностью;<br>уметь:<br>- проектировать и разрабатывать план-конспект урока по физической культуре с гимнастической направленностью;<br>владеть:<br>- навыками проектирования содержательной части план-конспект урока по физической культуре с гимнастической направленностью. |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности**

**педагогический деятельность**

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма | знать:<br>- профилактику травматизма в учебно-воспитательном процессе по гимнастике;<br>уметь:<br>- применять способы страховки и помощи с целью профилактики травматизма на гимнастических снарядах;<br>владеть:<br>- способами страховки и помощи обучающимся на гимнастических снарядах с целью профилактики травматизма. |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

**4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

| Вид учебной работы                         | Всего часов | Третий семестр |
|--------------------------------------------|-------------|----------------|
| <b>Контактная работа (всего)</b>           | <b>6</b>    | <b>6</b>       |
| Лекции                                     |             |                |
| Практические                               | 6           | 6              |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>      | <b>93</b>   | <b>93</b>      |
| <b>Виды промежуточной аттестации</b>       |             |                |
| Экзамен                                    | 9           | 9              |
| <b>Общая трудоемкость часы</b>             | <b>108</b>  | <b>108</b>     |
| <b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b> | <b>3</b>    | <b>3</b>       |

**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: 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 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)**

Подготовлено в системе 1С:Университет (000022153)

## **6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы**

### **Третий семестр (93 ч.)**

#### **Модуль 1. Особенности тренажерных технологий в физической культуре и спорте (53 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 (40 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. Оценочные средства**

### **8.1. Компетенции и этапы формирования**

| <b>№ п/п</b> | <b>Оценочные средства</b>                        | <b>Компетенции, этапы их формирования</b> |
|--------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1            | Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности | УК-7, ПК-5.                               |
| 2            | Предметно-методический модуль                    | ПК-3, ОПК-3, ОПК-2, ПК-5, ОПК-5, УК-7.    |
| 3            | Предметно-технологический модуль                 | ПК-3, ПК-5, УК-7, ОПК-5.                  |
| 4            | Модуль воспитательной деятельности               | ОПК-3.                                    |
| 5            | Психолого-педагогический модуль                  | ОПК-5, ОПК-2, ОПК-3, ПК-3.                |
| 6            | Коммуникативный модуль                           | ОПК-2.                                    |

### **8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания**

| <b>Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции</b>  |                       |                     |                        |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------|------------------------|
| 2 (не зачтено) ниже порогового                                            | 3 (зачтено) пороговый | 4 (зачтено) базовый | 5 (зачтено) повышенный |
| ПК-3 Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в |                       |                     |                        |

Подготовлено в системе 1С:Университет (000022153)

соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса

ПК-3.3 Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры.

|                                                                                            |                                                                                                              |                                                                                                                          |                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Не способен проектировать план-конспект / технологическую карту урока физической культуры. | В целом успешно, но бессистемно проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры. | В целом успешно, но с отдельными недочетами проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры. | Способен в полном объеме проектировать план-конспект / технологическую карту урока физической культуры. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма

|                                                              |                                                                                  |                                                                                              |                                                                           |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Не способен применять меры профилактики детского травматизма | В целом успешно, но бессистемно применяет меры профилактики детского травматизма | В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет меры профилактики детского травматизма | Способен в полном объеме применяет меры профилактики детского травматизма |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.

|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Не способен понимать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. | В целом успешно, но бессистемно понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. | В целом успешно, но с отдельными недочетами понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. | Способен в полном объеме понимать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

|                                                        |                                                           |                                                                       |                                                    |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Не способен определять личный уровень сформированности | В целом успешно, но бессистемно определяет личный уровень | В целом успешно, но с отдельными недочетами определяет личный уровень | Способен в полном объеме определяет личный уровень |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| показателей физического развития и физической подготовленности.                                                                                                                                                                                         | сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.                                                                                                                                                                                          | уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.                                                                                                                                                                                              | сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.                                                                                                                                                                                     |
| УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Не способен демонстрировать применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. | В целом успешно, но бессистемно демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. | В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. | Способен в полном объеме демонстрировать применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. |

| Уровень сформированности компетенции | Шкала оценивания для промежуточной аттестации | Шкала оценивания по БРС |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|
|                                      | Экзамен (дифференцированный зачет)            |                         |
| Повышенный                           | 5 (отлично)                                   | 90 – 100%               |
| Базовый                              | 4 (хорошо)                                    | 76 – 89%                |
| Пороговый                            | 3 (удовлетворительно)                         | 60 – 75%                |
| Ниже порогового                      | 2 (неудовлетворительно)                       | Ниже 60%                |

### 8.3. Вопросы промежуточной аттестации

#### Третий семестр (Экзамен, УК-7, ПК-3, ПК-5)

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

Подготовлено в системе 1С:Университет (000022153)



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.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000022153)

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

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Экзамен по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность общекультурных, профессиональных и специальных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

Устный ответ на экзамене.

При определении уровня достижений студентов на экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

#### **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

##### **Основная литература**

1. Спортивные тренажёры: 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). – Библиогр. 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](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00012314_0.html) – Тренажерные устройства и их роль в развитии способностей человека

## **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <http://fizkultschool-402008.narod.ru/lazanye.html> - Упражнения в лазанье
2. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1997n11/p55-57.htm> - Обучение гимнастическим упражнениям на основе их моделирования
3. <Объект не найден> (9080:a0b500505683152e11e8db7d635dcc51) - Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений
4. <http://ru.wikipedia.org/wiki> - Спортивная гимнастика
5. <http://academyviner.com/fizicheskaya--kultura.-gimnas> - Физическая культура: Гимнастика : методические материалы. 1-4 классы
6. <http://kopilkaurokov.ru/fizkultura> - Гимнастика : раздел школьной программы по физической культуре
7. [http://revolution.allbest.ru/sport/00096069\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/sport/00096069_0.html) - Место гимнастики в системе физического воспитания

## **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**

Подготовлено в системе 1С:Университет (000022153)

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----8sbldzzacvuc0jbg.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).

Подготовлено в системе 1С:Университет (000022153)

## **Стадион с твердым покрытием**

### Основное оборудование:

легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипель-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.