

**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 рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 7 от 18.02.2021 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 30.08.2021 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.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Тренажёрные 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 «Тренажёрные 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 «Тренажёрные 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 оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Понимает	знать: - оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности; уметь: - использовать физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей организма и личности занимающегося, Организовывать физкультурно-спортивную деятельность обучающихся; владеть: - 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: - личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности обучающихся; уметь: - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы; владеть: - 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: - комплексом избранных физических упражнений (средств гимнастики) применяя их в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания; уметь: - применять физические упражнения (средств гимнастики) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания; владеть: - 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: - структуру и содержание урока физической культуры с гимнастической направленностью; уметь: - проектировать и разрабатывать план-конспект урока по физической культуре с гимнастической направленностью; владеть: - 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 педагогической деятельности	
ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма	знать: - профилактику травматизма в учебно-воспитательном процессе по гимнастике; уметь: - применять способы страховки и помощи с целью профилактики травматизма на гимнастических снарядах; владеть: - 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
Контактная работа (всего)	6	6
Лекции		
Практические	6	6
Самостоятельная работа (всего)	93	93
Виды промежуточной аттестации		
Экзамен	9	9
Общая трудоемкость часы	108	108
Общая трудоемкость зачетные единицы	3	3

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)

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

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
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

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
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			
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 показателей физического	В целом успешно, но бессистемно определяет личный уровень сформированности показателей	В целом успешно, но с отдельными недочетами определяет личный уровень сформированности	Способен в полном объеме определяет личный уровень сформированности показателей

развития и физической подготовленности.	физического развития и физической подготовленности.	показателей физического развития и физической подготовленности.	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 продемонстрировать 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 продемонстрировать 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 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.

8.4. 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 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). – 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 – Тренажерные устройства и их роль

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/fizikultura> - Гимнастика : раздел школьной программы по физической культуре
7. 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

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----8sblcdzzacvuc0jbg.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.