

**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 области физической культуры и спорта

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Романов В. П., канд. пед. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 7 от 24.02.2021 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 К.М.06.ДВ.05.01 «Тренажерные технологии в области физической культуры и спорта» относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 8 семестре.

Освоение дисциплины К.М.06.ДВ.05.01 «Тренажерные технологии в области физической культуры и спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.06.ДВ.05.02 Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, на которые ориентирует дисциплина «Тренажерные технологии в области физической культуры и спорта»:

- 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования);
- 05 Физическая культура и спорт (в сфере физической культуры и массового спорта; в сфере подготовки спортивного резерва; в сфере управления в области физической культуры и спорта).

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-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим	знать: - задачи, направленные на достижение поставленной цели, исходя из личностных ресурсов, управления своим временем в процессе реализации траектории

временем в процессе реализации траектории саморазвития.	саморазвития; уметь: - оценивать личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития; владеть: - навыком управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития.
УК-6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста.	знать: - основные ресурсы для обеспечения достижения поставленной цели; уметь: - объяснять способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; владеть: - навыками планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста.
УК-6.3. Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.	знать: - приемы и технику психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; уметь: - демонстрировать приемы и техникой психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; владеть: - приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.
УК-6.4. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.	знать: - основные цели в результате решения поставленных задач; уметь: - оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач; владеть: - навыками использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	
УК.8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и профессиональной деятельности при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных	знать: - факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и профессиональной деятельности при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; уметь: - обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и

конфликтов.	профессиональной деятельности при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; владеть: - приемами личной безопасности и безопасности окружающих в повседневной жизни и профессиональной деятельности при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.
УК.8.2. Использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности.	знать: - методы защиты в чрезвычайных ситуациях; уметь: - использовать методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности; владеть: - методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности.
ПК-14 Способен устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) со смежными научными областями	
ПК-14.1. Обосновывает роль моделирования в системе обучения физической культуре; владеет современными представлениями о понятийном аппарате, применяемом в предметной области.	знать: - модели в системе обучения физической культуре; владеет современными представлениями о понятийном аппарате, применяемом в предметной области; уметь: - обосновывать роль моделирования в системе обучения физической культуре; владеет современными представлениями о понятийном аппарате, применяемом в предметной области; владеть: - навыками моделирования в системе обучения физической культуре; владеет современными представлениями о понятийном аппарате, применяемом в предметной области.
ПК-14.2. Обосновывает способы использования компьютерного моделирования в системе образования; владеет современными представлениями о программных продуктах, применяемых в образовании.	знать: - способы использования компьютерного моделирования в системе образования; владеет современными представлениями о программных продуктах, применяемых в образовании; уметь: - обосновывает способы использования компьютерного моделирования в системе образования; владеет современными представлениями о программных продуктах, применяемых в образовании; владеть: - способами использования компьютерного моделирования в системе образования; владеет современными представлениями о программных продуктах, применяемых в образовании;

	продуктах, применяемых в образовании.
ПК-14.3. Формирует междисциплинарные связи физической культуры с предметами естественнонаучного цикла.	знать: - междисциплинарные связи физической культуры с предметами естественнонаучного цикла; уметь: - формировать междисциплинарные связи физической культуры с предметами естественнонаучного цикла; владеть: - междисциплинарные связи физической культуры с предметами естественнонаучного цикла.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Восьмой семестр
Контактная работа (всего)	28	28
Практические	28	28
Самостоятельная работа (всего)	44	44
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
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: Практические (28 ч.)

Модуль 1. Особенности тренажерных технологий в физической культуре и спорте (14 ч.)

Тема 1. Значение тренажеров в обучении и тренировке спортсменов (2 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 (2 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.

Тема 3. Универсальные тренажерные устройства с комплексным воздействием на мышцы туловища. (2 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 4. Универсальные тренажерные устройства с комплексным воздействием на мышцы плечевого пояса, верхних и нижних конечностей. (2 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, видеоаудиоустройство для велоэргометров, подпружиненное устройство для развития мышц.

Тема 5. Тренажерные устройства для воздействия на мышцы верхних конечностей. (2 ч.)

1. Устройство для локального развития силы мышц верхних конечностей в динамическом режиме с предельным отягощением.

2. Устройство для сопряженного развития мышц верхних конечностей в условиях неустойчивого равновесия; для тяговых упражнений рук.

3. Тренировочное устройство для тренировки кисти рук, мышц запястья, для укрепления пальцев рук и их суставов путем преодоления сопротивления.

4. Фрикционный тренировочный снаряд для тренировки мышц рук в режиме постоянного сопротивления по всей амплитуде выполняемого движения. Кистевой эспандер.

Тема 6. Тренажерные устройства для воздействия на мышцы нижних конечностей. (2 ч.)

1. Устройство для локального развития силы мышц нижних конечностей в динамическом режиме с предельным отягощением.

2. Устройство для сопряженного развития мышц нижних конечностей в условиях неустойчивого равновесия; для тяговых упражнений ног.

3. Устройство в виде движущихся ступеней для тренировки мышц ног. Компьютеризированный тренажер для тренировки и укрепления мышц нижних конечностей. Тренажер с колеблющимися педалями.

4. Тренажер с переменным сопротивлением для развития скоростно-силовых способностей мышц ног, для развития и укрепления мышц голени и стопы спортсменов.

Тема 7. Тренажерные устройства для воздействия на мышцы туловища и позвоночник (2 ч.)

1. Устройство для развития силы мышц в условиях повышения скорости движений и величины преодолеваемого сопротивления.

2. Пружинный тренажер для укрепления грудных мышц, для развития силы мышц всего туловища.

3. Специализированный тренажер для тренировки мышц, управляющих вращением туловища.

4. Устройство для тренировки мышц спины и брюшного пресса за счет преодоления силы сопротивления подвешенных грузов.

5. Стойка для вытяжения позвоночника под действием собственного веса спортсмена.

6. Устройство для растяжения позвоночника и для развития гибкости в специфических условиях двигательной деятельности.

Модуль 2. Современные технологии в спорте (14 ч.)

Тема 8. Тренажерные устройства для силовой и скоростно-силовой подготовки (2 ч.)

1. Малогабаритное тренировочное устройство для тренировки силовых и скоростно-силовых качеств различных групп мышц.

2. Устройство для облегчения подъема груза для силовой подготовки.

3. Устройство для силовых упражнений локального воздействия.

4. Устройство для тренировки мышц с контрастным воздействием.

5. Тренажерное устройство для развития скоростно-силовых качеств с ударной нагрузкой.

Тема 9. Тренажерные устройства для развития координации движений (2 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 10. Тренажеры и тренировочные устройства в технической подготовке спортсменов (2 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.

Тема 11. Тренажеры и тренировочные устройства в тактической подготовке спортсменов (2 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 12. Тренажерные устройства для совершенствования техники в циклических видах спорта (2 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 13. Тренажерные устройства для совершенствования техники в скоростно-силовых видах спорта (2 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 14. Тренажерные устройства для совершенствования техники в единоборствах и сложно-координационных видах спорта (2 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

Восьмой семестр (44 ч.)

Модуль 1. Особенности тренажерных технологий в физической культуре и спорте (22 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 (22 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Использование тренажеров в адаптивной физической

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.

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	Предметно-методический модуль	УК-6, УК-8, ПК-14

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
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни			
УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития.			
Не знает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития	В целом успешно, но бессистемно знает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития.	В целом успешно, но с отдельными недочетами знает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития.	В полном объеме знает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития.
УК-6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста.			
Не умеет объяснять способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста	В целом успешно, но бессистемно умеет объяснять способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста	В целом успешно, но с отдельными недочетами умеет объяснять способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста	Способен в полном объеме уметь объяснять способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста
УК-6.3. Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.			
Не способен	В целом успешно,	В целом успешно,	Способен в полном

владеть приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.	но бессистемно владеет приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.	но с отдельными недочетами владеет приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.	объем владеет приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.
УК-6.4. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.			
Не способен критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.	В целом успешно, но бессистемно оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.	В целом успешно, но с отдельными недочетами умеет оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.	Способен в полном объеме оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов			
УК.8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и профессиональной деятельности при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.			
Не способен оценивать факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и профессиональной деятельности при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	В целом успешно, но бессистемно оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и профессиональной деятельности при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	В целом успешно, но с отдельными недочетами оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и профессиональной деятельности при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Способен в полном объеме оценивать факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и профессиональной деятельности при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
УК.8.2. Использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности.			
Не способен	В целом успешно,	В целом успешно,	Способен в полном

использовать методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности.	но бессистемно умеет использовать методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности.	но с отдельными недочетами умеет использовать методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности.	объем использовать методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности..
--	---	---	---

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)	Ниже 60%	Не зачтено

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Восьмой семестр (Зачет, УК-6, УК-8, ПК-14)

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 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.

Тестирование

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля ответ считается правильным, если:

- в тестовом задании закрытой формы с выбором ответа выбран правильный ответ;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, выбраны все правильные ответы;
- в тестовом задании открытой формы дан правильный ответ;
- в тестовом задании на установление правильной последовательности установлена правильная последовательность;
- в тестовом задании на установление соответствия сопоставление произведено верно для всех пар.

При оценивании учитывается вес вопроса (максимальное количество баллов за правильный ответ устанавливается преподавателем в зависимости от сложности вопроса). Количество баллов за тест устанавливается посредством определения процентного соотношения набранного количества баллов к максимальному количеству баллов.

Критерии оценки

До 60% правильных ответов – оценка «неудовлетворительно».

От 60 до 75% правильных ответов – оценка «удовлетворительно».

От 75 до 90% правильных ответов – оценка «хорошо».

Свыше 90% правильных ответов – оценка «отлично».

Вопросы и задания для устного опроса

При определении уровня достижений студентов при устном ответе 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.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Практические задания

При определении уровня достижений студентов при выполнении практического задания необходимо обращать особое внимание на следующее:

- задание выполнено правильно;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- умение работать с объектом задания 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;
- выполнение задания теоретически обосновано.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность выполнения задания – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) выполнения – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные. Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной письменной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

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 – 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. SunRav BookOffice.WEB
4. 1С: Университет ПРОФ
5. ПО «Mirapolis Corporate University»
6. СДО MOODLE
7. BigBlueButton

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.