

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

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Наименование дисциплины (модуля): Тренажерные технологии в спорте

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: очная

Разработчик:

Трескин М.Ю., канд. пед. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 11 от 15.05.2018 года.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  Четайкина О.В.

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

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  Трескин М.Ю.

## **1. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов знаний, умений и навыков, направленных на способность оценки сторон физической подготовленности, проведение занятий по физической культуре, правильного подбора и использования тренажеров индивидуального и коллективного использования в сфере физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

- пропаганда здорового образа жизни у студентов;
- сформировать у студентов умения и навыки формирования техники выполнения упражнений на тренажерах в процессе тренировки;
- повышение общей культуры и интеллектуального потенциала, расширение умственного кругозора студентов в области физической культуры, обогащение знаниями и нацеливание их на будущую спортивно-педагогическую деятельность.

## **2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина Б1.В.ДВ.08.01 «Тренажерные технологии в спорте» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 3 курсе, в 5 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: иметь знания, умения и навыки из области построения спортивной тренировки в избранном виде спорта, применения средств и методов тренировочного процесса.

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.08.01 «Тренажерные технологии в спорте» предшествует освоение дисциплин (практик):

Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика / Спортивные игры)

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

Теория и методика физической культуры и спорта;

Спортивно-педагогический практикум;

Физическая культура и спорт.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Тренажерные технологии в спорте», включает: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

– лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;

– процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;

– учебно-методическая и нормативная документация.

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

## **3 Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Тренер, утвержден приказом

Министерства труда и социальной защиты №193н от 07.04.2014).

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

| <b>ОПК-5. способностью оценивать физические способности и функциональные состояния обучающихся, технику выполнения физических упражнений</b> |   |
|--|---|
| ОПК-5 способностью оценивать физические способности и функциональные состояния обучающихся, технику выполнения физических упражнений         | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технику выполнения физических упражнений;</li> <li>– принципы использования тренажеров в физической культуре;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать физические способности занимающихся;</li> <li>– оценивать функциональные состояния занимающихся;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– техникой выполнения физических упражнений на тренажерах.</li> </ul> |

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

| <b>ПК-4. способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу</b> |   |
|--|---|
| ПК-4 способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу         | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– особенности проведения учебных занятий по физической культуре с детьми различного возраста;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать внеурочные формы физкультурно-спортивной работы;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками проведения учебных занятий по физической культуре с детьми различного возраста</li> </ul> |

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

| Вид учебной работы                    | Всего часов      | Семестр    |
|---------------------------------------|------------------|------------|
|                                       |                  | 5          |
| <b>Контактная работа (всего)</b>      | <b>36</b>        | <b>36</b>  |
| Лабораторные                          | 36               | 36         |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b> | <b>72</b>        | <b>72</b>  |
| Вид промежуточной аттестации: зачет   |                  | +          |
| <b>Общая трудоемкость</b>             | часы             | <b>108</b> |
|                                       | зачетные единицы | <b>3</b>   |

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1 Содержание модулей дисциплины

**Содержание модуля 1. Теоретические основы применения тренажеров в спорте:**

Цель, задачи дисциплины. Физическая культура как сфера деятельности. Технические особенности тренажеров. Принципы использования тренажеров в спорте. Понятие, цели и

задачи использования тренажеров в физической культуре. Виды и классификация спортивных тренажеров. Виды тренажеров, используемых в спорте.

**Содержание модуля 2. Методики применения тренажеров в спортивной деятельности:**

Функции и принципы использования тренажеров в физической культуре. Основные характеристики современных тренажеров. Основные классификации тренажеров. Особенности оздоровительных тренировок на тренажерах. Тренажеры на развитие выносливости. Характеристика тренажеров индивидуального пользования. Характеристика тренажеров коллективного пользования. Тренажеры для детей дошкольного возраста. Тренажеры для детей школьного возраста.

## **5.2 Содержание дисциплины: Лабораторные (36 ч.)**

### **Модуль 1 «Теоретические основы применения тренажеров в спорте»**

Тема 1. Цель, задачи дисциплины (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Формирование умений и навыков, связанных с правильным подбором и применением тренажеров в процессе тренировки.
2. Принципы использования тренажеров в физической культуре.

Тема 2. Физическая культура как сфера деятельности (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристики физической культуры (три основных аспекта).
2. Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область.
3. Специфические функции физической культуры.

Тема 3. Технические особенности тренажеров (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Технические средства, обеспечивающие выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия.

Тема 4. Принципы использования тренажеров в спорте (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Особенности применения тренажеров и тренировочных устройств.

Тема 5. Понятие, цели и задачи использования тренажеров в физической культуре (2ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Тренажеры – учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники и аналитических функций организма.

2. Применение в физкультуре и спорте.

Тема 6. Понятие, цели и задачи использования тренажеров в физической культуре (2ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Тренажеры индивидуального и коллективного использования.
2. Воздействие тренажеров на организм – локальное, региональное и общее.

Тема 7. Виды и классификация спортивных тренажеров (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Классификация тренажеров: по назначению, по структуре, по принципу, по форме обучения.

Тема 8. Виды и классификация спортивных тренажеров (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Два вида тренажеров: тренажеры, повышающие выносливость (кардиотренажеры), и тренажеры, развивающие силу (силовые тренажеры).

Тема 9. Виды тренажеров, используемых в спорте (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Виды инвентаря в тренажерных залах: снаряды (наборы, конструкции) для фитнес-занятий (стройности фигуры).
2. Тренажеры. Устройства, действие которых предполагает работу с отягощением; силовой инвентарь (блины, штанги, грифы).

### **Модуль 2. Методики применения тренажеров в спортивной деятельности (18 ч.)**

Тема 10. Функции и принципы использования тренажеров в физической культуре (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Основные принципы применения тренажеров.
2. Цели оздоровительных и реабилитационных тренировок на тренажерах

Тема 11. Основные характеристики современных тренажеров (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Велотренажеры и велоэргометры.
2. Беговые дорожки.
3. Силовые тренажеры.

Тема 12. Основные классификации тренажеров (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Существенные отличительные признаки тренажеров.

Тема 13. Особенности оздоровительных тренировок на тренажерах (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Теоретические основы применения тренажеров в оздоровительных целях.
2. Понятие и основные аспекты использования тренажеров в физической культуре.

Тема 14. Тренажеры на развитие выносливости (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Классификация и характеристика тренажеров повышающих выносливость.

Тема 15. Характеристика тренажеров индивидуального пользования (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Общие требования к тренажерам.

Тема 16. Характеристика тренажеров коллективного пользования (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Общие требования к тренажерам коллективного пользования.

Тема 17. Тренажеры для детей дошкольного возраста (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика тренажеров для дошкольников.
2. Особенности проведения занятий.

Тема 18. Тренажеры для детей школьного возраста (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика тренажеров для детей школьного возраста.
2. Особенности проведения занятий.

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

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

#### **Пятый семестр (72 ч.)**

#### **Модуль 1. Теоретические основы применения тренажеров в спорте (36 ч.)**

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

Примерная тематика рефератов:

1. Принципы использования тренажеров в физической культуре.
2. Специфические функции физической культуры.
3. Тренажеры индивидуального и коллективного использования.
4. Принципы воздействия тренажеров на организм – локальное, региональное и общее
5. Тренажеры. Устройства, действие которых предполагает работу с отягощением.

Силовой инвентарь (блины, штанги, грифы).

6. Виды инвентаря в тренажерных залах.
7. Тренажерные устройства для совершенствования техники в игровых видах спорта.
8. Тренажерные устройства для совершенствования техники в единоборствах и сложнокоординационных видах спорта.
9. Тренажерные устройства в лечебной физической культуре.
10. Тренажеры для домашнего и профессионального использования.

## **Модуль 2. Методики применения тренажеров в спортивной деятельности (36 ч.)**

Вид СРС: \*Подготовка к тестированию

Примерные вопросы тестирования:

1. Спортивный тренажер это?
  - a) механическое, программное, электрическое либо комбинированное учебно-тренировочное устройство, искусственно имитирующее различные нагрузки или обстоятельства (ситуацию)
  - b) механическое, программное, электрическое либо комбинированное учебно-тренировочное устройство для развития физических качеств
  - c) механическое, программное, электрическое либо комбинированное учебно-тренировочное устройство для развития различных групп мышц
2. Виды спортивных тренажеров в зале?
  - a) кардио и силовые тренажеры
  - b) силовые, беговые и велотренажеры
  - c) беговые и силовые тренажеры
3. Силовые тренажеры делятся на две разновидности:
  - a) рычажные и блочные
  - b) блочные и вертикальные
  - c) рычажные и горизонтальные
4. Велотренажер относится к....
  - a) кардиотренажерам
  - b) силовым тренажерам
5. Гребной тренажер относится к...
  - a) кардиотренажерам
  - b) силовым тренажерам
6. Тренажер «бабочка» относится к....
  - a) кардиотренажерам
  - b) силовым тренажерам
7. Тренажеры с собственным весом относятся к....
  - a) кардиотренажерам
  - b) силовым тренажерам
8. Физическая культура это?
  - a) область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, человека в процессе осознанной двигательной активности
  - b) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития
  - c) уровень здоровья и физического развития людей
9. Спортивная тренировка это?
  - a) процесс систематического воздействия на организм спортсмена специально подобранных физических упражнений с целью повышения спортивной работоспособности и достижения высоких спортивных результатов
  - b) осмысленные действия, направленные на развитие каких-либо качеств, совершенствование приобретенных навыков
  - c) планомерная подготовка организма к максимальным для него проявлениям силы, быстроты, ловкости и выносливости с целью достижения к моменту соревнования

наибольшей работоспособности

10. Статические упражнения это?

а) упражнения , в которых, во время выполнения мышцы не сокращаются, то есть мышца напрягается, но движение отсутствует

б) упражнения и виды нагрузки в фитнесе, которые связаны с обилием движений, действий, перемещением в пространстве всего тела и отдельных его частей

с) способности характеризуются непределенными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.

## 7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

## 8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

### 8.1. Компетенции и этапы формирования

| Коды компетенций | Этапы формирования       |                |  |
|------------------|--------------------------|----------------|--|
|                  | Курс, семестр            | Форма контроля | Модули (разделы) дисциплины  |
| ОПК-5            | 3 курс,<br>Пятый семестр | Зачет          | Модуль 1:<br>Теоретические основы применения тренажеров в спорте.      |
| ПК-4             | 3 курс,<br>Пятый семестр | Зачет          | Модуль 2:<br>Методики применения тренажеров в спортивной деятельности. |

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:  
Компетенция ОПК-5 формируется в процессе изучения дисциплин:

Биомеханика двигательной деятельности, Основы медицинских знаний, Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте, Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта, Тренажерные технологии в спорте, Физиология спорта, Физиология человека, Физическая культура и спорт.

Компетенция ПК-4 формируется в процессе изучения дисциплин:

Анатомия человека, Деятельность семейного тренера, Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа, Организация воспитательной работы в детско-юношеской спортивной школе, Организация занятий по фитнес-аэробике, Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере, Особенности подготовки спортивного волонтера, Педагогика физической культуры и спорта, Педагогическое мастерство детского тренера, Проектирование профессиональной карьеры тренера, Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре для работы в оздоровительных центрах, Технологии организации массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, Тренажерные технологии в спорте.

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

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; творчески использует

ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

**Базовый уровень:**

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

**Пороговый уровень:**

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

**Уровень ниже порогового:**

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

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

#### Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

| Оценка    | Показатели  |
|-----------|---|
| Зачтено   | Студент знает: классификацию и виды тренажеров; предмет, историю и специфику проблематику развития тренажеров для физической культуры и спорта; требования к применению тренажеров в физическом воспитании детей и учащейся молодежи; тренажеры для контроля техники двигательных действий и уровня физической подготовленности. Демонстрирует умение разрабатывать рекомендации по использованию тренажеров для различных категорий населения; рационально использовать различные тренажеры в физической культуре и спорте; осуществлять контроль функционального состояния организма и анализ двигательных действий занимающихся на тренажерах. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны. |
| Незачтено | Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.  |

### **8.3. Вопросы, задания текущего контроля**

#### **Модуль 1: Теоретические основы применения тренажеров в спорте**

ОПК-5 способностью оценивать физические способности и функциональные состояния обучающихся, технику выполнения физических упражнений.

1. Раскройте понятие «спортивные тренажеры»
2. Назовите виды воздействия тренажеров на организм.
3. Опишите тренажёры индивидуального и коллективного использования.
4. Раскройте специфические функции физической культуры и спорта.
5. Опишите виды инвентаря в тренажерных залах.
6. Проанализируйте формирование умений и навыков, связанных с правильным подбором и применением тренажеров в процессе тренировки

#### **Модуль 2: Методики применения тренажеров в спортивной деятельности**

ПК-4 способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.

1. Раскройте основные принципы применения тренажеров.
2. охарактеризуйте тренажеры для дошкольников.
3. Раскройте особенности проведения занятий на тренажерах с детьми дошкольного возраста.
4. Опишите основные цели оздоровительных и реабилитационных тренировок на тренажерах
5. Раскройте особенности проведения занятий на тренажерах с детьми школьного возраста.

### **8.4. Вопросы промежуточной аттестации**

#### **Пятый семестр (Зачет, ОПК-5, ПК-4)**

1. Дайте определение понятия «Тренажер», «тренировочное устройство», «Техническое средство».
2. Дайте классификацию тренажеров.
3. Опишите эргономические требования к тренажерам.
4. Раскройте гигиенические требования к тренажерам.
5. Опишите тренажеры для развития силы. Характеристики и методика тренировки.
6. Опишите тренажеры для развития гибкости. Характеристики и методика тренировки.
7. Опишите тренажеры для развития ловкости. Характеристики и методика тренировки.
8. Опишите тренажеры для развития выносливости. Характеристики и методика тренировки.
9. Опишите тренажеры для развития скоростных качеств. Характеристики и методика тренировки.
10. Опишите тренажеры для формирования двигательных навыков в игровых видах спорта. Характеристики и методика использования.
11. Опишите тренажеры для формирования двигательных навыков в индивидуальных видах спорта. Характеристики и методика использования.
12. Раскройте особенности применения тренажеров в физическом воспитании школьников разного возраста.
13. Опишите тренажеры в физической культуре взрослого населения.
14. Назовите требования к тренажерным залам и организация занятий для различных

групп населения.

15. Охарактеризуйте тренажеры и контроль за физической нагрузкой при выполнении упражнений.

16. Опишите тренажерные устройства в лечебной физической культуре.

17. Проанализируйте формирование умений и навыков, связанных с правильным подбором и применением тренажеров в процессе тренировки.

18. Дайте характеристику и методика использования.

19. Опишите физическую культуру как органическую часть общечеловеческой культуры, ее особую самостоятельную область.

20. Рассмотрите место учебной дисциплины курса по выбору «Тренажерные технологии в спорте» среди других учебных дисциплин.

21. Охарактеризуйте специфические функции физической культуры.

22. Охарактеризуйте технические особенности тренажеров.

23. Рассмотрите характеристики тренажеров индивидуального и коллективного использования.

24. Проанализируйте основные принципы применения тренажеров.

25. Охарактеризуйте цели оздоровительных и реабилитационных тренировок на тренажерах.

26. Опишите основные классификации тренажеров (по назначению, по структуре, по принципу действий, по форме обучения и т.д.)

27. Рассмотрите тренажеры, повышающие выносливость (кардиотренажеры), и тренажеры, развивающие силу (силовые тренажеры).

28. Охарактеризуйте велотренажеры и велоэргометры.

29. Опишите разновидности беговых дорожек.

30. Охарактеризуйте силовые тренажеры.

### **8.5. 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.

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

### Основная литература

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Ю. В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2013. – 214 с. – Режим доступа: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210523](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210523)
2. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] / А.А. Новиков. - М. : Советский спорт, 2012. – 256 с. Режим доступа: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472)
3. 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>
4. Трескин, М.Ю. Технологии физкультурно-спортивной деятельности (легкая атлетика) [Текст] : учеб.пособие / М. Ю. Трескин; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2014. – 95 с.

### Дополнительная литература

1. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте : учеб. пособие / В. С. Фарфель. – М. : Советский Спорт, 2010. – 200 с.
2. Шаумян, С.А. Базовые упражнения для занятий в тренажерном зале : методические указания / С.А. Шаумян, З.М. Хусьяинов ; Министерство образования и науки РФ, Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС», Институт базового образования, Кафедра физической культуры и здоровья. – Москва : МИСиС, 2017. – 45 с. : ил. Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=496260>

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

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://teoriya.ru/ru> – Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»

## **11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины**

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 экзамену;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на практическом 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 практическому 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 экзамену;
  - 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--plai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com( <http://znanium.com/>)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

## **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1С:Университет.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 104.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, фильтр, мышь, клавиатура)

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

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

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.