

**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**

**Тренажерные технологии в спорте**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: очная

Разработчик:

канд. пед. наук, доцент Трескин М.Ю.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 7 от 20.02.2020 года

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

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 способностей организации совместной деятельности в области физической культуры и спорта, реализации индивидуального подхода в процессе 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 индивидуального подхода к формированию техники выполнения упражнений на тренажерах в процессе тренировки;
- повышение общей культуры и интеллектуального потенциала, расширение умственный кругозор студентов в области физической культуры, обогащение знаниями и нацеливание их на будущую спортивно-педагогическую деятельность.

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

Дисциплина К.М.06.02 «Тренажерные технологии в спорте» изучается в составе модуля К.М.06 «Предметно-технологический модуль» и относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 2 курсе, в 3 семестре.

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

Теория спорта.

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

Теория и методика физической культуры;

Физическая культура и спорт;

Спортивные сооружения.

Освоение данной дисциплины также необходимо для прохождения учебной и производственной практик, подготовки студентов к государственной итоговой аттестации.

Области профессиональной деятельности и (или) сферы профессиональной деятельности, на которые ориентирует дисциплина «Тренажерные технологии в спорте», включает: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований); 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым

готовиться 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</b>                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ОПК-10.1 Свободно общается с участниками совместной деятельности в области физической культуры и спорта, грамотно освещает проблемы профессиональной деятельности, выбирает и реализовывает тот или иной стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам | знать:<br>проблемы профессиональной деятельности;<br>уметь:<br>– общается с участниками совместной деятельности в области физической культуры и спорта;<br>– выбирать и реализовывать тот или иной стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам<br>владеть:<br>– навыками организации взаимодействия между участниками образовательного процесса, создания благоприятного микроклимата в коллективе. |
| ОПК-10.2 Устанавливает конструктивные взаимоотношения и организует взаимодействие между участниками образовательного процесса, создает благоприятный микроклимат в коллективе.                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>ПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.</b>                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ПК-2.1 Знает критерии индивидуального подхода к занимающимся; технологию составления индивидуального плана спортивной подготовки; направления и технологии.                                                                                                                           | знать:<br>– критерии индивидуального подхода к занимающимся;<br>– технологию составления индивидуального плана спортивной подготовки.<br>уметь:<br>– определять индивидуальные возможности занимающегося;<br>– подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся<br>владеть:<br>– опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки                                  |
| ПК-2.2 Определяет индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ПК-2.3 Владеет опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                    | Всего часов | Третий семестр |
|---------------------------------------|-------------|----------------|
| <b>Контактная работа (всего)</b>      | <b>18</b>   | <b>18</b>      |
| Практические                          | 18          | 18             |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b> | <b>54</b>   | <b>54</b>      |
| <b>Виды промежуточной аттестации</b>  |             |                |

|                                            |           |           |
|--------------------------------------------|-----------|-----------|
| Зачет                                      |           | +         |
| <i>Общая трудоемкость часы</i>             | <i>72</i> | <i>72</i> |
| <i>Общая трудоемкость зачетные единицы</i> | <i>2</i>  | <i>2</i>  |

## **5. Содержание дисциплины**

### ***Содержание раздела 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 раздела 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.

## **5.1. Содержание практических занятий**

### ***Раздел 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. Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах (2 ч)**

##### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Общие требования безопасности.
2. Требования охраны труда во время занятий.
3. Травмы, наиболее часто встречающиеся во время занятий на тренажерах.

4. Предупреждение травматизма.

#### **Тема 4. Особенности использования тренажеров с различными возрастными группами занимающихся (2 ч)**

##### ***Вопросы для обсуждения:***

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

#### ***Раздел 2 «Методики применения тренажеров в спортивной деятельности»***

#### **Тема 5. Цели и задачи использования тренажеров в физической культуре (2 ч)**

##### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Тренажеры – учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).
2. Применение тренажеров в физической культуре и спорте.
3. Тренажеры индивидуального и коллективного использования.
4. Воздействие тренажеров на организм – локальное, региональное и общее.

#### **Тема 6. 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 7. Основные характеристики современных тренажеров (2 ч)**

##### ***Вопросы для обсуждения:***

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

#### **Тема 8. 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 9. Виды тренажеров, используемых в спорте (2 ч)**

##### ***Вопросы для обсуждения:***

Виды инвентаря в тренажерных залах.

1. Снаряды (наборы, конструкции) для фитнес-занятий (стройности

фигуры).

2. Тренажеры. Устройства, действие которых предполагает работу с отягощением. Силовой инвентарь (блины, штанги, грифы).

3. Тренажерные устройства для совершенствования техники в видах спорта.

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

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

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

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. Воздействие 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.

#### **Раздел 2 «Методики применения тренажеров в спортивной деятельности»**

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

Примерная тематика докладов:

1. Виды и классификация спортивных тренажеров.
2. Физическая культура как сфера деятельности.
3. Понятие, цели и задачи, функции, принципы использования тренажеров в физической культуре.
4. Основные характеристики современных тренажеров.
5. Общая направленность применения тренажеров.
6. Занятия на тренажерах в рекреативной физической культуре.
7. Тренажеры в реабилитационной физической культуре.
8. Тренажеры индивидуального и коллективного использования.
9. Тренажерные устройства для совершенствования техники в циклических видах спорта.
10. Контроль и самоконтроль при проведении занятий по лечебной физической культуре.

## 7. Тематика курсовых работ: не предусмотрены

## 8. Оценочные средства по дисциплине

### 8.1. Компетенции и этапы формирования

| Код компетенции | Социально-гуманитарный модуль | Коммуникативный модуль | Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности | Психолого-педагогический модуль | Модуль воспитательной деятельности | Предметно-методический модуль | Предметно-технологический модуль | Учебно-исследовательский модуль |
|-----------------|-------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| ОПК-10          | +                             |                        |                                                  | +                               |                                    | +                             | +                                |                                 |
| ПК-2            |                               |                        |                                                  | +                               |                                    | +                             | +                                |                                 |

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

| Код и наименование компетенции                                                                                                           | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции                                                                                                                                                                                                                         | Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 (незачтено)<br>Ниже порогового                                                                                                                                                                                                                                                          | 3 (зачтено)<br>Пороговый                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4 (зачтено)<br>Базовый                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5 (зачтено)<br>Повышенный                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ОПК-10.<br>Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта | ОПК-10.1.<br>Свободно общается с участниками совместной деятельности в области физической культуры и спорта, грамотно освещает проблемы профессиональной деятельности, выбирает и реализовывает тот или иной стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам. | Не способен свободно общаться с участниками совместной деятельности в области физической культуры и спорта, грамотно освещает проблемы профессиональной деятельности, выбирает и реализовывает тот или иной стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам. | В целом успешно, но бессистемно свободно общается с участниками совместной деятельности в области физической культуры и спорта, грамотно освещает проблемы профессиональной деятельности, выбирает и реализовывает тот или иной стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам. | В целом успешно, но с отдельными недочетами свободно общается с участниками совместной деятельности в области физической культуры и спорта, грамотно освещает проблемы профессиональной деятельности, выбирает и реализовывает тот или иной стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам. | Способен в полном объеме свободно общаться с участниками совместной деятельности в области физической культуры и спорта, грамотно освещает проблемы профессиональной деятельности, выбирает и реализовывает тот или иной стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам. |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                       | ОПК-10.2. Устанавливает конструктивные взаимоотношения и организует взаимодействие между участниками образовательного процесса, создает благоприятный микроклимат в коллективе.. | Не способен устанавливать конструктивные взаимоотношения и организовывать взаимодействие между участниками образовательного процесса, создавать благоприятный микроклимат в коллективе | В целом успешно, но бессистемно устанавливает конструктивные взаимоотношения и организует взаимодействие между участниками образовательного процесса, создает благоприятный микроклимат в коллективе      | В целом успешно, но с отдельными недочетами устанавливает конструктивные взаимоотношения и организует взаимодействие между участниками образовательного процесса, создает благоприятный микроклимат в коллективе | Способен в полном объеме устанавливать конструктивные взаимоотношения и организовывать взаимодействие между участниками образовательного процесса, создавать благоприятный микроклимат в коллективе |
| ПК-2 - Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки. | ПК-2.1 Знает критерии индивидуального подхода к занимающимся; технологию составления индивидуального плана спортивной подготовки; направления и технологии                       | Не способен знать критерии индивидуального подхода к занимающимся; технологию составления индивидуального плана спортивной подготовки; направления и технологии                        | В целом успешно, но не систематически демонстрирует знание критериев индивидуального подхода к занимающимся; технологии составления индивидуального плана спортивной подготовки; направления и технологии | В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует знание критериев индивидуального подхода к занимающимся; технологии составления индивидуального плана спортивной подготовки; направления и технологии  | Способен в полном объеме знать критерии индивидуального подхода к занимающимся; технологию составления индивидуального плана спортивной подготовки; направления и технологии                        |
|                                                                                       | ПК-2.2 Определяет индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся                             | Не способен определять индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.                             | В целом успешно, но бессистемно определяет индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.                            | В целом успешно, но с отдельными недочетами определяет индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.                       | Способен в полном объеме определять индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.                             |
|                                                                                       | ПК-2.3 Владеет опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки                                                                                        | Не владеет опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.                                                                                                 | В целом успешно, но бессистемно владеет опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.                                                                                       | В целом успешно, но с отдельными недочетами владеет опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.                                                                                  | В полном объеме владеет опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.                                                                                                 |



## Уровни сформированности компетенций

| 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%                |

### 8.3. Вопросы для промежуточной аттестации

#### Третий семестр (Зачет ОПК-10.1, ОПК-10.2, ПК-2.1, ПК-2.2., ПК-2.3)

##### Типовые вопросы к зачету

1. Дайте определение понятиям «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.

#### **8.4 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, готовности к практической деятельности и успешного решения студентами учебных задач.

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 опроса) 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 видеоизмененное 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.

### Тесты

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

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

### **Основная литература**

1. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.Н. Грудницкая ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 209 с. : - UR <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277>

2. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] / А.А. Новиков. - М. : Советский спорт, 2012. - 256 с. Режим доступа: <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. Хусьянов ; 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>.

3. Хатчинсон, А. Кардио или силовая? Какие нагрузки подходят именно вам=Which Comes First, Cardio or Weights? Fitness Myths, Training Truths, and Other Surprising Discoveries from the Science of Exercise : научно-популярное издание / А. Хатчинсон ; науч. ред. А. Певчева ; пер. М. Трощенко. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2018. – 350 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493940>

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

1. <http://teoriya.ru/ru> – Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»
2. <http://www.biblioclub.ru> – Электронная библиотечная система «Универсальная библиотека онлайн»
3. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации

#### **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;
- регулярно выполняйте задания для самостоятельной работы, своевременно отчитывайтесь преподавателю об их выполнении;
- изучив весь материал, проверьте свой уровень усвоения содержания дисциплины и готовность к сдаче зачета, выполнив задания и ответив самостоятельно на примерные вопросы для промежуточной аттестации.

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 понятия и категории по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к промежуточной аттестации;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на аудиторном занятии;
- повторите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к обсуждению вопросов по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторным занятиям.

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, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к промежуточной аттестации;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы;
- проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

## **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. Электронная библиотечная система Znanium.com( <http://znanium.com/>)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

## **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

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.

### **Оснащение аудитории**

Учебная аудитория для проведения учебных занятий (№ 202).

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

Мультимедийный класс.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

### **Основное оборудование:**

Автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, документ-камера, гарнитура,); автоматизированные рабочие места в составе (компьютеры, гарнитуры), проектор, интерактивный экран, лазерная указка, маркерная доска.

### **Учебно-наглядные пособия:**

Презентации.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий (№ 204).

Учебная аудитория для проведения 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.