

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»**  
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры  
Кафедра теоретико – практических основ физического воспитания и спорта

Согласовано  
деканом факультета  
« 29 » 06 2023 г.  
  
/Кулишенко И.В./

**Рабочая программа дисциплины**

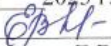
Тренажеры в спорте

**Направление подготовки**  
49.03.01 Физическая культура

**Профиль:**  
Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте

**Квалификация**  
Бакалавр

**Форма обучения**  
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета физической культуры  
Протокол « 29 » 06 2023 г. № 4  
Председатель УМКом   
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой теоретико –  
практических основ физического  
воспитания и спорта  
Протокол от « 21 » 06 2023 г. № 11  
Зав. кафедрой   
/Матвеев А.П./

Мытищи  
2023

Автор-составитель:

Семенова С.А. - к.п.н., доцент кафедры современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Рабочая программа дисциплины «Тренажеры в спорте» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 г. № 940.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

## Содержание

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Планируемые результаты обучения                                                        | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы                                 | 5  |
| 3. Объем и содержание дисциплины                                                          | 5  |
| 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся                     | 7  |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине | 9  |
| 6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.                                | 32 |
| 7. Методические указания по освоению дисциплины                                           | 32 |
| 8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине    | 32 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины                                         | 34 |

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

#### Цель освоения дисциплины

Сформировать у студентов систему знаний об особенностях технологии применения тренажеров различного типа в процессе физкультурно-оздоровительных занятий в соответствии с возрастом, полом, функциональным состоянием занимающихся, для решения развивающих, функционально-корректирующих и оздоровительных задач.

#### Задачи дисциплины:

- ознакомить студентов с научно-методическими основами применения тренажеров в практике оздоровительной физической культуры;
- дать студентам достаточные знания о классификации, конструкции и применении тренажеров для решения различных оздоровительных задач;
- сформировать у студентов умения и навыки для разработки и практической реализации технологии применения тренажеров в физкультурно-оздоровительной работе с людьми различных возрастных и нозологических групп;
- научить осуществлять дозировку нагрузки и контроль за их переносимостью при работе на различных тренажерах и механоаппаратах.

### 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ДПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;

ДПК-4. Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа;

ДПК-5. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся;

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Освоение дисциплины «Тренажеры в спорте» строится на основе следующих знаний и умений, полученных студентами при изучении «Анатомия и морфология человека», «Динамическая анатомия», «Биохимия двигательной деятельности человека».

Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплин «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Адаптивная физическая культура».

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины         | Форма обучения |
|--------------------------------------|----------------|
|                                      | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах | 2              |
| Объем дисциплины в часах             | 72             |
| Контактная работа:                   | 52,2           |
| Лекции                               | 10             |
| Практические занятия                 | 20             |
| Лабораторные занятия                 | 20             |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2 |
| Зачет                                        | 0,2 |
| Самостоятельная работа                       | 12  |
| Контроль                                     | 7,8 |

**Форма промежуточной аттестации:** зачет в 3 семестре

### 3.2.Содержание дисциплины

| Наименование тем дисциплины и их краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Кол-во часов |                      |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Лекции       | Практические занятия | Лабораторные занятия |
| <b>Тема 1. Понятие, цели и задачи, функции, принципы использования тренажеров в различных физкультурно-оздоровительных программах</b><br>Понятие «тренажер», механоаппарат. История развития тренажерных устройств. Виды и классификация тренажеров в оздоровительной физической культуре.<br>Концептуальные основы применения тренажеров и тренажерных систем в оздоровительной физической культуре. Значение тренажеров в физическом воспитании и спорте                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2            | 2                    | 2                    |
| <b>Тема 2. Тренажеры для общей физической подготовки</b><br>Тренажеры для развития общей (кардиореспираторной) выносливости. Требования к техническим характеристикам. Велотренажеры и велоэргометры, беговые тренажеры, гребные тренажеры, эллипсоидные тренажеры... Описание, электронные функции, режимы тренировок, методика работы, безопасность, программирование, контроль за переносимостью нагрузок. Готовые индивидуальные программы занятий. Особенности применения тренажеров для лиц пожилого возраста и имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.<br>Силовые тренажеры. Под собственным весом, со свободными весами, со встроенными весами. Комбинированные силовые тренажеры. Универсальные тренажеры. Тренажер дикуля. Тренажеры Пилатес: реформер, кадилак, стул, бочка с лестницей. Тренажеры Гиротоник: pulley tower combination unit, Ачвейс, пропеллер, dragon-cover child unit. Тренажерные системы Кинезис. Силовые тренажеры с изменяющимся сопротивлением, для одновременного проявления силовых качеств и подвижности в суставах, в основе конструкции которых лежит использование рычагов, эксцентрических дисков (кулачков), блоков и наборов грузов (стеков). | 2            | 4                    | 4                    |
| <b>Тема 3. Применение тренажерных устройств для решения оздоровительных задач</b><br>Тренажеры и программы коррекции метаболических нарушений<br>Тренажеры и программы коррекции проблем опорно-двигательного аппарата<br>Тренажеры для дыхательной функции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2            | 2                    | 2                    |
| <b>Тема 4. Тренажеры в реабилитации</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2            | 2                    | 2                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |           |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Роботизированная механотерапия. Стабилоплатформы. БОС-терапия. Описание, характеристика, методика работы. Тренажеры для восстановления двигательных навыков. Тренажер паук, подвесные системы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |           |           |
| <b>Тема 5. Тренажеры на уроках физической культуры, дома и в офисе.</b><br>Тренажеры для основных мышечных групп: для рук, для ног, для мышц спины и брюшного пресса. Тренажеры трансформеры. Тренажеры для обучения двигательным действиям в общеобразовательном процессе. Методики применения тренажеров и тренировочных устройств на уроках физической культуры. Методика применения мини-тренажеров и тренировочных устройств на уроках физической культуры для развития двигательных качеств учащихся. Тренажеры многофункциональные. Техника безопасности при работе на тренажерах. Офисный стул GymGym, тренажер TrekDesk, стул Бубновского, Hula Chair, Hamster Wheel Standing Desk, тренажера iQflow, тренажер Home Fitness, Ciclotte, тренажер FITWET. Тренажер-балансир JoyBoard, тренажер SkyGym, симулятор гольфа Championship. |           | 2         | 2         |
| <b>Тема 6. Устройства, стимулирующие адаптационные реакции организма за счет создания искусственных климатических и погодных условий.</b><br>Понятие системы искусственной среды. История создания, описание, результаты применения, области применения. Тренировки в барокамерах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           | 2         | 2         |
| <b>Тема 7. Особенности применения тренажеров в рекреативной физической культуре.</b><br>Принципы применения тренажеров. Методика выбора тренажерных устройств. Принципы комбинирования тренажеров в различных программах. Игровые тренажерные устройства. Батуты. Гамаки, трапеции, джамперы. Миостимуляторы в программах коррекции телосложения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           | 2         | 2         |
| <b>Тема 8. Тренажеры в спорте</b> Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов. Применение тренажеров в подготовке лыжников-гонщиков. Применение тренажеров в подготовке биатлонистов. Комплексное применение технических средств в подготовке бегунов-спринтеров. Применение тренажеров для скоростно-силовой подготовки спринтеров. Технология определения двигательных возможностей бегунов в условиях тренажерного стенда «инерционная дорожка». Тренажерные устройства для совершенствования техники в скоростно-силовых видах спорта. Тренажерные устройства для совершенствования техники в игровых видах спорта.                                                                                                                                                                                               | 2         | 4         | 4         |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>10</b> | <b>20</b> | <b>20</b> |

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Темы для самостоятельного | Изучаемые вопросы | Количество | Формы самостоятельной | Методическое обеспечение | Формы отчетности |
|---------------------------|-------------------|------------|-----------------------|--------------------------|------------------|
|---------------------------|-------------------|------------|-----------------------|--------------------------|------------------|

| изучения                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ство часов | работы                                                                   | печение                                    |                                    |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------|
| Тренажерные устройства                                   | 1. История развития тренажеров.<br>2. Классификация тренажеров<br>3. Перспективы развития компьютеризованных тренажеров<br>4. Значение тренажеров в обучении, тренировке, реабилитации                                                                                                           | 1          | Подготовка к устному опросу, подготовка презентации, подготовка реферата | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, реферат, презентация |
| Тренажеры для общей физической подготовки                | 1. Тренажеры для развития выносливости<br>2. Тренажеры для развития силовых способностей<br>3. Тренажеры для развития координационных способностей<br>4. Тренажеры для развития скоростных способностей<br>5. Тренажеры для увеличения подвижности в суставах                                    | 2          | Подготовка к устному опросу, подготовка презентации, подготовка реферата | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, реферат, презентация |
| Тренажеры на уроках физической культуры, дома и в офисе. | 1. Офисный стул GymGym,<br>2. тренажер TrekDesk,<br>3. стул Бубновского,<br>4. Hula Chair,<br>5. Hamster Wheel Standing Desk,<br>6. тренажера iQflow, тренажер Home Fitness,<br>7. Ciclotte, тренажер FITWET. Тренажер-балансир Joy-Board,<br>8. тренажер SkyGym, симулятор гольфа Championship. | 2          | Подготовка к устному опросу, подготовка презентации, подготовка реферата | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, реферат, презентация |
| Применение тренажерных устройств для решения оздоро-     | 1. Коррекция метаболических нарушений<br>2. Тренажеры и                                                                                                                                                                                                                                          | 3          | Подготовка к устному опросу, подготовка                                  | Учебно-методическое обеспечение дис-       | Устный опрос, реферат, презентация |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                                                                          |                                            |                                    |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------|
| вительных задач          | программы коррекции проблем опорно-двигательного аппарата Планирование аэробных нагрузок в различных возрастных и функциональных группах<br>3. Дыхательные тренажеры                                                                                                                |    | презентации, подготовка реферата                                         | циплины                                    |                                    |
| Тренажеры в реабилитации | 1. Роботизированные тренажеры.<br>2. стабилотоплатформы<br>3. БОС терапия                                                                                                                                                                                                           | 2  | Подготовка к устному опросу, подготовка презентации, подготовка реферата | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, реферат, презентация |
| Специфические тренажеры  | 1. Виброплатформы<br>2. Симуляторы<br>3. Иммерсионные тренажеры<br>4. Тренажеры с искусственной средой                                                                                                                                                                              | 1  | Подготовка к устному опросу, подготовка презентации, подготовка реферата | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, реферат, презентация |
| Тренажеры в спорте       | Универсальные тренажерные устройства с комплексным воздействием на мышцы туловища, плечевого пояса, верхних и нижних конечностей .<br>2. Тренажерные устройства для воздействия на мышцы рук и ног<br><br>3. Тренажерные устройства для воздействия на мышцы туловища и позвоночник | 1  | Подготовка к устному опросу, подготовка презентации, подготовка реферата | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, реферат, презентация |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 12 |                                                                          |                                            |                                    |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Код и наименование компетенций                    | Этапы формирования           |
|---------------------------------------------------|------------------------------|
| ДПК-2. Способен реализовывать индивидуальный под- | 1.Работа на учебных занятиях |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| ход в процессе спортивной подготовки;                                                                                                                                                                                                                                                                | 2. Самостоятельная работа                                  |
| ДПК-4. Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа; | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| ДПК-5. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                             | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |

## 5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования                                          | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Критерии оценивания                | Шкала оценивания                                                                             |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ДПК-2                   | Пороговый                | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знания анатомии</li> <li>- Знания физиологии</li> <li>- Знания гигиены</li> <li>- Знания биохимии</li> <li>- Режимы тренировочной работы</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проводит антропометрическую, физическую, психологическую диагностику индивида</li> <li>- Определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора.</li> <li>- Применяет методики мероприятий спортивного отбора на практике.</li> <li>- Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов;</li> <li>- Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в избранном виде спорта.</li> <li>- методиками диагностики физического и психологического развития индивида.</li> </ul> | Устный опрос, реферат, презентация | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания презентации |

|       |                  |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                                                                                            |
|-------|------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Продвину-<br>тый | 1.Работа на учеб-<br>ных занятиях<br>2. Самостоятель-<br>ная работа | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Медицинские, возрастные и психо-физические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах подготовки по виду спорта</li> <li>- Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи</li> <li>-Санитарно-гигиенические требова-ния к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеоб-разовательным, профессиональным образовательным организациям, ор-ганизациям высшего и дополнитель-ного профессионального образова-ния, осуществляющим образователь-ную деятельность по дополнитель-ным общеобразовательным програм-мам</li> <li>-Санитарно-гигиенические и меди-цинские требования к участию спортсменов в соревнованиях</li> <li>- Методики контроля и оценки физи-ческой подготовленности обучаю-щихся</li> <li>- Перечисляет основные признаки этапов</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проводит комплексную диагности-ку.</li> <li>- оценивать физические способности и функциональное состояние зани-мающихся, адекватно выбирать сред-ства и методы двигательной при со-ставлении перспективных и опера-тивных планов.</li> <li>- основные термины спортивной тре-нировки.</li> <li>- использует методы контроля и навыки проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта.</li> <li>- Определяет эффективность различ-ных методик физкультурно-спортивной направленности и спосо-бен создавать авторские технологиче-ские подходы к построению спортив-ной тренировки.- основные этапы спортивного отбора.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Классифицировать, описывать, раз-рабатывать перспективные и опера-тивные планы и программы конкрет-ных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсмена-ми массовых разрядов».</li> <li>- средств и методов спортивной тре-нировки.</li> <li>- Оперирует методиками проведения спортивной ориентации</li> <li>- Осуществляет разработку траекто-рий развития спортивных способно-стей индивида.</li> <li>- Видеть ближайшие перспективы развития спортсмена.</li> </ul> | Устный<br>опрос,<br>реферат,<br>презентация | Шкала оце-<br>нивания уст-<br>ного опроса<br>Шкала оце-<br>нивания ре-<br>ферата<br>Шкала оце-<br>нивания пре-<br>зентации |
| ДПК-4 | Пороговый        | 1.Работа на учеб-<br>ных занятиях                                   | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- причины возникновения спортивно-</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Устный<br>опрос,                            | Шкала оце-<br>нивания уст-                                                                                                 |

|       |             |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                    |                                                                                                             |
|-------|-------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |             | 2. Самостоятельная работа                                  | <p>го травматизма в ИВС</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- причины возникновения травматизма.</li> <li>- мероприятия направленные на профилактику травматизма.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составляет план профилактики спортивного травматизма и контролирует его реализацию</li> <li>- Организует проведение восстановительных мероприятий</li> <li>- организовать проведение восстановительных мероприятий</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики спортивного массажа</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | реферат, презентация               | <p>ного опроса</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания презентации</p>                     |
|       | Продвинутый | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выделяет основные и второстепенные причины возникновения травм в ИВС</li> <li>- Выделяет основные мероприятия по профилактике травматизма, обосновывает решение о назначении исполнителей, осуществляет контроль выполнения мероприятий.</li> <li>- Составляет план проведения комплекса восстановительных мероприятий;</li> <li>- способен провести коррекцию плана проведения комплекса восстановительных мероприятий с учетом состояния спортсмена</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики спортивного массажа</li> <li>- владеет умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                     | Устный опрос, реферат, презентация | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания презентации</p> |
| ДПК-5 | Пороговый   | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания.</li> <li>- положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания,</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описывает варианты применения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания в практической деятельности</li> <li>- составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания.</li> <li>- Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.</li> </ul> | Устный опрос, реферат, презентация | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания презентации</p> |
|       | Продвинутый | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- примеры наиболее эффективных</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Устный опрос, реферат,             | Шкала оценивания устного опроса                                                                             |

|  |  |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                                                           |
|--|--|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------|
|  |  | ная работа | способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся.<br>Уметь:<br>- составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся.<br>- Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре.<br>Владеть:<br>- Использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания. | презентация | Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания презентации |
|--|--|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------|

### Описание шкал оценивания

#### Шкала оценивания реферата

| Критерии                                         | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Новизна реферированного теста<br>10 баллов       | - актуальность проблемы и темы;<br>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы;<br>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений                                                                                                                                                                                                                       |
| Степень раскрытия сущности проблемы<br>10 баллов | - соответствие плана теме реферата;<br>- соответствие содержания теме и плану реферата;<br>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;<br>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;<br>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы |
| Обоснованность выводов<br>5 баллов               | Соответствие выводов содержанию работы, поставленным целям и задачам                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Обоснованность выбора источников<br>5 балл       | - круг, полнота использования литературных источников по проблеме                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

#### Шкала оценивания устного опроса

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5     | - полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;<br>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;<br>- излагает материал последовательно и правильно |
| 4     | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                                       |
| 3     | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:                                                                                                                                                                                                                                                              |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>- излагает материал непоследовательно                                                                                                                 |
| 2 | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом. |

### Шкала оценивания презентации

| Содержание                                                                                                                                                                 | Макс. кол. баллов |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Библиография (не менее 5) ссылок                                                                                                                                           | 5                 |
| Соответствие заданной структуре (характеристика, история, используемый инвентарь и оборудование, результаты внедрения в практику, достижения, методика проведения занятий) | 5                 |
| Выводы, обоснованные с научной точки зрения, основанные на данных                                                                                                          | 5                 |
| Содержание полное и представлено в логической последовательности                                                                                                           | 5                 |
| <b>ОБЩИЕ БАЛЛЫ</b>                                                                                                                                                         | 20                |

### 5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

#### ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

1. Классификация тренажерных устройств и их краткая характеристика.
2. Тренировочные устройства для обучения движениям их характеристика место в структуре оздоровительной тренировки
3. Тренажеры с биологически обратной связью. Их назначение и преимущества. Примеры.
4. Тренажеры и технические устройства, применяемые в физическом воспитании школьников.
5. Кардиотренажеры, их разновидности, методика работы, суть метода «фартлек».
6. Тренажеры и механические устройства для развития координационных способностей. Их роль в оздоровительной тренировке.
7. Имитационные тренажеры. Виды, характеристика, с какой целью применяются.
8. Применение тренажеров после травм опорно-двигательного аппарата.
9. Контролирующие тренажерные устройства, их значение в спорте и реабилитации.
10. Тренажеры для развития силовых способностей (грузоблочные, со свободными весами, рамы и скамьи, пневматические, тросовые)

11. Императивные тренажеры
12. Ситуационные тренажеры
13. Игровые тренажеры
14. Кино и видеотренажеры
15. Изокинетические тренажеры для специальной силовой подготовки.
16. Устройства, стимулирующие адаптационные реакции организма спортсмена за счет создания искусственных климатических и погодных условий

### **ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАЧЕТА**

1. Классификация тренажерных устройств и их краткая характеристика.
2. Тренировочные устройства для обучения движениям их характеристика место в структуре оздоровительной тренировки
3. Тренажеры с биологически обратной связью. Их назначение и преимущества. Примеры.
4. Тренажеры и технические устройства, применяемые в физическом воспитании школьников.
5. Кардиотренажеры, их разновидности, методика работы, суть метода «фартлек».
6. Тренажеры и механические устройства для развития координационных способностей. Их роль в оздоровительной тренировке.
7. Имитационные тренажеры. Виды, характеристика, с какой целью применяются.
8. Применение тренажеров после травм опорно-двигательного аппарата.
9. Контролирующие тренажерные устройства, их значение в спорте и реабилитации.
10. Тренажеры для развития силовых способностей (грузоблочные, со свободными весами, рамы и скамьи, пневматические, троссовые)
11. Императивные тренажеры
12. Ситуационные тренажеры
13. Игровые тренажеры
14. Кино и видеотренажеры
15. Изокинетические тренажеры для специальной силовой подготовки.
16. Устройства, стимулирующие адаптационные реакции организма спортсмена за счет создания искусственных климатических и погодных условий
17. Безынерционные тренажеры
18. Значение тренажеров в обучении и тренировке спортсменов.
19. Классификация тренажеров и их характеристика.
20. Перспективы развития компьютеризованных тренажеров.
21. Управление изменениями параметров спортивных движений с использованием упругих рекуператоров движений.
22. Классификация спортивных тренажеров, применяемых для формирования движения.
23. Фрикционный тренажер «Бизон-1».
24. Универсальные тренажерные устройства с комплексным воздействием на мышцы туловища, плечевого пояса, верхних и нижних конечностей
25. Тренажерные устройства для воздействия на мышцы рук и ног

26. Тренажерные устройства для воздействия на мышцы туловища и позвоночник
27. Тренажерные устройства для силовой и скоростно-силовой подготовки
28. Тренажерные устройства для развития координации движений
29. Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов.
30. Применение тренажеров в подготовке лыжников-гонщиков.
31. Применение тренажеров в подготовке биатлонистов.
32. Комплексное применение технических средств в подготовке бегунов-спринтеров.
33. Применение тренажеров для скоростно-силовой подготовки спринтеров.
34. Технология определения двигательных возможностей бегунов в условиях тренажерного стенда «инерционная дорожка».
35. Применение технических средств в обучении спортсменов.
36. Применение технических средств в тренировке спортсменов.
37. Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов

### **ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ**

1. Тематика рефератов
2. Тренажерная подготовка дзюдоиста.
3. Тренажерная подготовка прыгуна в воду с вышки.
4. Развитие суставной подвижности у гимнастов на основе технических средств воздействия.
5. Формирование двигательных качеств у борцов с использованием технических устройств обратной связи.
6. Применение технических средств в обучении и тренировке волейболистов.
7. Применение технических средств в обучении и тренировке футболистов.
8. Применение технических средств в обучении и тренировке хоккеистов.
9. Совершенствование навыка скоростной передачи мяча в баскетболе с применением технических средств.
10. Применение тренажеров в подготовке теннисистов.
11. Технические средства для оценки специальной подготовленности спортсменов в разных видах спорта.

### **ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПРЕЗЕНТАЦИЙ**

1. Кардиотренажеры
2. Силовые тренажеры кинезис
3. Тренажеры симуляторы
4. Блочные тренажеры
5. Рычажные тренажеры
6. Пневматические тренажеры
7. Тренажеры для плавания
8. Тренажеры для обучения движениям в гимнастике

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

Формами текущего контроля реферат, устный опрос, презентация

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

#### Шкала оценивания зачета

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20    | - полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;<br>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;<br>- излагает материал последовательно и правильно                    |
| 15    | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                                                  |
| 10    | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:<br>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>- излагает материал непоследовательно                                 |
| 5     | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом. |

#### Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

| Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины | Оценка по дисциплине |
|--------------------------------------------------------------|----------------------|
| 41 – 100                                                     | Зачтено              |
| 0 - 40                                                       | Не зачтено           |

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1 Основная литература:

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта. - 7-е изд. - Москва : Спорт, 2020. - 342 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906132505.html>
2. Соломченко, М. А. Роль тренажеров в спорте : учеб.-метод. пособие / М. А. Соломченко, О. А. Горбачева. — Орел : МАБИВ, 2017. — 81 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/73255.html>
3. Спортивные тренажеры: классификация характеристика и их использование в качестве технических средств в процессе физического воспитания : учебное пособие / И. И. Зулаев и др. - Москва: Директ-Медиа, 2019. - 65 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785449904027.html>

## 6.2 Дополнительная литература:

1. Федченко, С. П. Использование авторских спортивных тренажеров, устройств и приспособлений : учебное пособие. — Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2018. — 76 с. — Текст: электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/108081.html>
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие /под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — Текст: электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html>
3. Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие / Ю. В. Нечушкин, Н. А. Захарова, Е. В. Жирнова [и др.]. — Москва : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2020. — 84 с. — Текст: электронный.— URL: <https://www.iprbookshop.ru/115681.html>
4. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. — Москва : Спорт, 2016. — 352 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55591.html>
5. Ходыкин, А. А. Товароведение и экспертиза культтоваров: товары для спорта и активного отдыха : учебник для вузов / А. А. Ходыкин, А. П. Ходыкин. — 4-е изд. — Москва : Дашков и К, 2018. — 350 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85235.html>

## 6.3.Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека

<http://orel.rsl.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

<http://Pubi.Lib.ru/ARC> –Универсальная библиотека электронных книг.

<http://www.fitness-aerobics.ru/>

<http://seeactive.by/>

<http://www.msk.samopoznanie.ru/instructor/nikolay-kudryashov/>

<http://agashin.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://akkord-spb.ru/>

<http://www.pilates.net.ru/>

<http://www.antistressapg.ru/>

<http://dyhanie3.ru/>

<http://www.strelnikova.ru/>

<http://www.buteykomoscow.ru/>

<http://www.shatalova.ru/>

<http://www.rrecord.ru/>

<http://www.samrazvitie.ru/relaksatsia.html>

<http://www.yoga.ru/>

<http://edu.dvgups.ru/METDOC>

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows  
Microsoft Office  
Kaspersky Endpoint Security

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ  
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.