

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:  
6b5279da4e034b1675172805da5b7b559fc69e2

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области**  
**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**(МГОУ)**

**Факультет физической культуры**  
**Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры**

Согласовано управлением организации  
и контроля качества образовательной  
деятельности

« 31 » 05 2019 г.  
Начальник управления \_\_\_\_\_  
/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 31 » 05 2019 г. № 6  
Председатель \_\_\_\_\_  
/Г.Е. Суслин/

**Рабочая программа дисциплины**  
**Тренажеры в спорте**

**Направление подготовки**  
49.03.01 Физическая культура

**Профиль:**  
Спортивная тренировка

**Квалификация**  
Бакалавр

**Форма обучения**  
Очная, заочная

Согласовано учебно-методической  
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 21 » 05 2019 г. № 10  
Председатель УМКом \_\_\_\_\_  
/ Е.В. Крякина /

Рекомендовано кафедрой  
оздоровительной и адаптивной  
физической культуры:

Протокол « 29 » 04 2019 г. № 9  
И.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_  
/ А.И. Корнилов /

Мытищи  
2020

Автор-составитель:

Кандидат педагогических наук, старший преподаватель Коробейников П.В.

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», профиль «Спортивная тренировка», утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Год начала подготовки 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                    |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ .....                                                           | 4    |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО .....                                                        | 4    |
| 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                             | 6    |
| 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ<br>ОБУЧАЮЩИХСЯ.....                       | 8    |
| 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И<br>ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ..... | 10   |
| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                    | 25   |
| 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                               | 25   |
| 8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....    | 25   |
| 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                            | 1826 |

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **1.1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Цель освоения дисциплины «Тренажеры в спорте» - сформировать у студентов систему знаний об особенностях технологии применения спортивных тренажеров в тренировочном процессе в различных половозрастных группах спортсменов, спортсменов-инвалидов.

#### **Задачи дисциплины:**

- ознакомить студентов с научно-методическими основами применения тренажеров в спорте;
- дать студентам достаточные знания о классификации, конструкции и применении тренажеров в подготовке спортсменов высокой квалификации;
- обучить студентов разработке и практической реализации технологии применения тренажеров в подготовке спортсменов высокой квалификации.

### **1.2. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ДПК- 1 - способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

ДПК-3 - способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

ДПК-5 - способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности

ДПК-6 – способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО**

Дисциплина относится к вариативной части и является дисциплиной по выбору.

Обучение студентов строится на основе знаний, ранее полученных ими при изучении следующих дисциплин:

#### **Анатомия человека.**

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимые при освоении дисциплины "Тренажеры в спорте" и приобретенным в результате освоения дисциплины "Анатомия": функциональная, возрастная и динамическая анатомия систем исполнения (скелета и мышц); регуляции и управления (нервной, эндокринной) движений; анатомо-антропологические механизмы адаптации к различным физическим нагрузкам систем организма человека. Динамическая анатомия. Анатомическая характеристика положений и движений тела человека.

#### **Физиология спорта.**

Физиология мышечного сокращения и расслабления. Физиология мышечной деятельности. Физиологические особенности основных видов спорта (соревновательная и тренировочная деятельность). Физиология спортивной тренировки. Физиология спортивных упражнений.

#### **Биохимия двигательной деятельности**

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимые при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения дисциплины "Биохимия": биохимические процессы при мышечной деятельности, закономерности биохимической адаптации в процессе тренировки; биохимические основы силы, быстроты, выносливости человека; возрастные и половые особенности протекания биохимических процессов при занятиях физическими упражнениями; биохимический контроль за состоянием тренированности и перетренированности.

#### **Теория и методика физической культуры.**

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимые при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения дисциплины "Теория физической культуры и спорта": систематика средств, методов и форм физического воспитания; теория и технология обучения двигательным действиям и развивающего воздействия на физические качества индивида; физкультурно-кондиционная тренировка.

### **3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины         | Форма обучения |         |
|--------------------------------------|----------------|---------|
|                                      | Очная          | Заочная |
| Объем дисциплины в зачетных единицах | 3              |         |
| Объем дисциплины в часах             | 108            |         |
| Контактная работа*:                  | 52,2           | 4,2     |
| Лекции                               | 12             | 2       |
| Практические                         | 20             | 2       |
| лабораторные                         | 20             | -       |

|                                             |     |     |
|---------------------------------------------|-----|-----|
| Самостоятельная работа                      | 48  | 96  |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию | 0,2 | 0,2 |
| зачет                                       | 0,2 | 0,2 |
| Контроль                                    | 7,8 | 7,8 |

### Формы текущего контроля, промежуточной аттестации.

Очная форма обучения: зачет – 3 семестр

Заочная форма: зачет – 4 семестр

### 3.2. Содержание дисциплины

#### По очной форме обучения

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Кол-во часов |              | Практические занятия |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Лекции       | лабораторные |                      |
| <b>Тема 1.</b> Научно-методические основы применения тренажеров в подготовке спортсменов<br>Значение тренажеров в обучении и тренировке спортсменов.<br>Классификация тренажеров и их характеристика.<br>Перспективы развития компьютеризованных тренажеров.<br>Управление изменениями параметров спортивных движений с использованием упругих рекуператоров движений.<br>Классификация спортивных тренажеров, применяемых для формирования движения.<br>Фрикционный тренажер «Бизон-1».            | 2            | 4            | 4                    |
| <b>Тема 2.</b> Тренажеры и тренировочные устройства в физической подготовке спортсменов<br>Универсальные тренажерные устройства с комплексным воздействием на мышцы туловища, плечевого пояса, верхних и нижних конечностей<br>Тренажерные устройства для воздействия на мышцы рук и ног<br>Тренажерные устройства для воздействия на мышцы туловища и позвоночник<br>Тренажерные устройства для силовой и скоростно-силовой подготовки<br>Тренажерные устройства для развития координации движений | 2            | 8            | 4                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |    |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|
| <b>Тема 3.</b> Тренажерные устройства для совершенствования техники в циклических видах спорта<br>Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов.<br>Применение тренажеров в подготовке лыжников-гонщиков.<br>Применение тренажеров в подготовке биатлонистов.<br>Комплексное применение технических средств в подготовке бегунов-спринтеров.<br>Применение тренажеров для скоростно-силовой подготовки спринтеров.<br>Технология определения двигательных возможностей бегунов в условиях тренажерного стенда «инерционная дорожка». | 2  |    | 4  |
| <b>Тема 4.</b> Тренажерные устройства для совершенствования техники в скоростно-силовых видах спорта<br>Применение технических средств в обучении спортсменов.<br>Применение технических средств в тренировке спортсменов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2  | 2  | 2  |
| <b>Тема 5.</b> Тренажерные устройства для совершенствования техники в единоборствах и сложнокоординационных видах спорта<br>Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов.<br>Тренажерная подготовка дзюдоиста.<br>Тренажерная подготовка прыгуна в воду с вышки.<br>Развитие суставной подвижности у гимнастов на основе технических средств воздействия.<br>Формирование двигательных качеств у борцов с использованием технических устройств обратной связи.                                                                      | 2  | 2  | 2  |
| <b>Тема 6.</b> Тренажерные устройства для совершенствования техники в игровых видах спорта<br>Применение технических средств в обучении и тренировке волейболистов.<br>Применение технических средств в обучении и тренировке футболистов.<br>Применение технических средств в обучении и тренировке хоккеистов.<br>Совершенствование навыка скоростной передачи мяча в баскетболе с применением технических средств.<br>Применении тренажеров в подготовке теннисистов.                                                                                  | 1  | 4  | 2  |
| <b>Тема 7.</b> Технические средства для оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов<br>Технические средства для оценки специальной подготовленности спортсменов в разных видах спорта.<br>Технические средства для контроля специальной подготовленности спортсменов в разных видах спорта.                                                                                                                                                                                                                                                | 1  |    | 2  |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 12 | 20 | 20 |

## Содержание дисциплины по заочной форме обучения

| Наименование тем с кратким содержанием                                                                                       | лекции | Практические занятия |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------|
|                                                                                                                              |        |                      |
| Тема 1. Научно-методические основы применения тренажеров в подготовке спортсменов. Обзор тем 2 и 3 для очной формы обучения. | 1      | -                    |
| Тема 2. Тренажеры и тренировочные устройства в физической подготовке спортсменов                                             | 1      | 1                    |
| Тема 3. Тренажерные устройства для совершенствования техники Обзор тем 5,6,7 для очной формы обучения.                       | -      | 1                    |
| Итого                                                                                                                        | 2      | 2                    |

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

| Темы для самостоятельного изучения                                                          | Изучаемые вопросы                                                                                                                                                                                                                                                                   | Формы самостоятельной работы                                                 | Количество часов    | Методическое обеспечение | Форма отчетности                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------|-----------------------------------------|
|                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                              | Очная форма/заочная |                          |                                         |
| <b>Тема 1.</b><br>Научно-методические основы применения тренажеров в подготовке спортсменов | 1. Значение тренажеров в обучении и тренировке спортсменов<br>2. Классификация тренажеров и их характеристика<br>3. Перспективы развития компьютеризованных тренажеров<br>4. Управление изменениями параметров спортивных движений с использованием упругих рекуператоров движений. | Подготовка к контрольной работе<br>Подготовка доклада<br>Подготовка реферата | 4/15                | Учебная литература       | Контрольная работа<br>Доклад<br>Реферат |
| <b>Тема 2.</b>                                                                              | 1. Универсальные                                                                                                                                                                                                                                                                    | Подготовка                                                                   | 4/15                | Учебная                  | Контрольная                             |

|                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                              |       |                    |                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|-----------------------------------------|
| Тренажеры и тренировочные устройства в физической подготовке спортсменов                                                    | 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>3. Тренажерные устройства для воздействия на мышцы туловища и позвоночник                                                                                | к контрольной работе<br>Подготовка доклада<br>Подготовка реферата            |       | литература         | я работа<br>Доклад<br>Реферат           |
| <b>Тема 3.</b><br>Тренажерные устройства для совершенствования техники в циклических видах спорта                           | 1.Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов<br>2. Применение тренажеров в подготовке лыжников-гонщиков .<br>3. Применение тренажеров в подготовке биатлонистов<br>4. Комплексное применение технических средств в подготовке бегунов-спринтеров<br>5. Применение тренажеров для скоростно-силовой подготовки спринтеров | Подготовка к контрольной работе<br>Подготовка доклада<br>Подготовка реферата | 6/15  | Учебная литература | Контрольная работа<br>Доклад<br>Реферат |
| <b>Тема 4.</b><br>Тренажерные устройства для совершенствования техники в скоростно-силовых видах спорта                     | 1.Применение технических средств в обучении спортсменов<br>2. Применение технических средств в тренировке спортсменов                                                                                                                                                                                                                            | Подготовка к контрольной работе<br>Подготовка доклада<br>Подготовка реферата | 10/15 | Учебная литература | Контрольная работа<br>Доклад<br>Реферат |
| <b>Тема 5.</b><br>Тренажерные устройства для совершенствования техники в единоборствах и сложнокоординационных видах спорта | 1.Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов<br>2.Тренажерная подготовка дзюдоиста<br>3. Развитие суставной подвижности у гимнастов на основе технических средств воздействия.<br>4. Формирование двигательных качеств у борцов с использованием технических устройств обратной связи                                    | Подготовка к контрольной работе<br>Подготовка доклада<br>Подготовка реферата | 6/10  | Учебная литература | Контрольная работа<br>Доклад<br>Реферат |
| <b>Тема 6.</b><br>Тренажерные устройства для совершенствования                                                              | 1.Применение технических средств в обучении и тренировке футболистов.<br>2.Применение технических                                                                                                                                                                                                                                                | Подготовка к контрольной работе                                              | 10/10 | Учебная литература | Контрольная работа<br>Доклад<br>Реферат |

|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                            |                                                                              |       |                    |                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|-----------------------------------------|
| ания техники в игровых видах спорта                                                                   | средств в обучении и тренировке хоккеистов.<br>3.Совершенствование навыка скоростной передачи мяча в баскетболе с применением технических средств.<br>4.Применении тренажеров в подготовке теннисистов.    | Подготовка доклада<br>Подготовка реферата                                    |       |                    |                                         |
| <b>Тема 7.</b><br>Технические средства для оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов | 1. Технические средства для оценки специальной подготовленности спортсменов в разных видах спорта.<br>2. Технические средства для контроля специальной подготовленности спортсменов в разных видах спорта. | Подготовка к контрольной работе<br>Подготовка доклада<br>Подготовка реферата | 8/16  | Учебная литература | Контрольная работа<br>Доклад<br>Реферат |
| <b>Итого:</b>                                                                                         |                                                                                                                                                                                                            |                                                                              | 48/96 |                    |                                         |

## 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 компетенции                                                                                                                                                                                                                             | Этапы формирования                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| ДПК- 1 - способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки                                                                                             | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| ДПК-3 - способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности | 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                                                                                                              | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| ДПК-6 – способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа                                                              | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |

## 5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описания шкал оценивания.

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования                                          | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | критерии оценивания                                                                                | Шкала оценивания (баллы) |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| ДПК-1                   | пороговый                | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b> планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса<br><b>Уметь:</b> правильно вести планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                        | Текущий контроль:<br>Контрольная работа<br>Доклад<br>Реферат<br>Промежуточная аттестация:<br>Зачет | 41-60                    |
|                         | продвинутый              | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b> планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса<br><b>Уметь:</b> правильно вести планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности<br><b>Владеть:</b> основами знаний по <b>Знать:</b> планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса<br><b>Уметь:</b> правильно вести планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности | Текущий контроль:<br>Контрольная работа<br>Доклад<br>Реферат<br>Промежуточная аттестация:<br>Зачет | 61-100                   |
| ДПК-3                   | пороговый                | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b> особенности совершенствования индивидуального спортивного мастерства<br><b>Уметь:</b> правильно и эффективно показывать технику физических упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Текущий контроль:<br>Контрольная работа<br>Доклад<br>Реферат<br>Промежуточная аттестация:<br>Зачет | 41-60                    |
|                         | продвинутый              | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b> особенности совершенствования индивидуального спортивного мастерства<br><b>Уметь:</b> правильно и эффективно показывать технику физических движений и средствами выразительности                                                                                                                                                                                                                                                                        | Текущий контроль:<br>Контрольная работа<br>Доклад<br>Реферат<br>Промежуточная аттестация:<br>Зачет | 61-100                   |

|       |             |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                    |        |
|-------|-------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| ДПК-5 | пороговый   | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b> формы, средства и методы образовательной деятельности<br><b>Уметь:</b> использовать в образовательном процессе формы, средства и методы образовательной деятельности                                                                                                                           | Текущий контроль:<br>Контрольная работа<br>Доклад<br>Реферат<br>Промежуточная аттестация:<br>Зачет | 41-60  |
|       | продвинутый | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b> формы, средства и методы образовательной деятельности<br><b>Уметь:</b> использовать в образовательном процессе формы, средства и методы образовательной деятельности<br><b>Владеть:</b> навыками использования методов и средств образовательной деятельности                                  | Текущий контроль:<br>Контрольная работа<br>Доклад<br>Реферат<br>Промежуточная аттестация:<br>Зачет | 61-100 |
| ДПК-6 | пороговый   | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b> особенности проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий<br><b>Уметь:</b> проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия                                                                                                                  | Текущий контроль:<br>Контрольная работа<br>Доклад<br>Реферат<br>Промежуточная аттестация:<br>Зачет | 41-60  |
|       | продвинутый | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b> особенности проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий<br><b>Уметь:</b> проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия<br><b>Владеть:</b> навыками организации досуговой деятельности и активного отдыха в организациях различного типа | Текущий контроль:<br>Контрольная работа<br>Доклад<br>Реферат<br>Промежуточная аттестация:<br>Зачет | 61-100 |

**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.**

#### **Перечень контрольных работ.**

**Лабораторная работа №1** Тема: определение физической работоспособности»

Форма представления отчета:

Студент должен отчитаться по лабораторной работе в устной форме, ответив на контрольные вопросы.

**Лабораторная работа №2.** Тема: Определение показателей силы при помощи кистевого динамометра

Форма представления отчета:

Студент должен отчитаться по лабораторной работе в устной форме, ответив на контрольные вопросы.

**Лабораторная работа № 3** Тема: Выполнение Гарвардского степ-теста

Форма представления отчета:

Студент должен отчитаться по лабораторной работе в устной форме, ответив на контрольные вопросы.

**Лабораторная работа №4** Тема: Определение пробы Штанге и пробы Генче.

Форма представления отчета:

Студент должен отчитаться по лабораторной работе в устной форме, ответив на контрольные вопросы.

**Лабораторная работа №5** Тема: Определение физиологических сдвигов в организме в процессе работы на велоэргометре.

Форма представления отчета:

Студент должен отчитаться по лабораторной работе в устной форме, ответив на контрольные вопросы.

### **Темы для докладов (для всех форм обучения)**

1. Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов.
2. Технические средства для оценки специальной подготовленности спортсменов в разных видах спорта.
3. Значение тренажеров в обучении и тренировке спортсменов.
4. Классификация тренажеров и их характеристика.
5. Тренажерные устройства для воздействия на мышцы рук и ног
6. Тренажерные устройства для развития координации движений
7. Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов.
8. Тренажерные устройства для силовой и скоростно-силовой подготовки
9. Применение тренажеров для скоростно-силовой подготовки
10. Перспективы развития индустрии спортивных тренажёров

### **Перечень вопросов к зачету (для всех форм обучения)**

1. Значение тренажеров в обучении и тренировке спортсменов.
2. Классификация тренажеров и их характеристика.
3. Перспективы развития компьютеризованных тренажеров.
4. Управление изменениями параметров спортивных движений с использованием упругих рекуператоров движений.
5. Классификация спортивных тренажеров, применяемых для формирования движения.
6. Фрикционный тренажер «Бизон-1».
7. Универсальные тренажерные устройства с комплексным воздействием на мышцы туловища, плечевого пояса, верхних и нижних конечностей
8. Тренажерные устройства для воздействия на мышцы рук и ног
9. Тренажерные устройства для воздействия на мышцы туловища и позвоночник
10. Тренажерные устройства для силовой и скоростно-силовой подготовки

11. Тренажерные устройства для развития координации движений
12. Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов.
13. Применение тренажеров в подготовке лыжников-гонщиков.
14. Применение тренажеров в подготовке биатлонистов.
15. Комплексное применение технических средств в подготовке бегунов-спринтеров.
16. Применение тренажеров для скоростно-силовой подготовки спринтеров.
17. Технология определения двигательных возможностей бегунов в условиях тренажерного стенда «инерционная дорожка».
18. Применение технических средств в обучении спортсменов.
19. Применение технических средств в тренировке спортсменов.
20. Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов.

### **Тематика рефератов**

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

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

#### **Критерий оценивания рефератов**

| № п/п | Оцениваемые параметры                                                               | Оценка в баллах |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.    | Качество реферата:                                                                  |                 |
|       | - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;      | 2               |
|       | - Тема недостаточно раскрыта                                                        | 1               |
|       | - Тема не раскрыта                                                                  | 0               |
| 2.    | Использование демонстрационного материала:<br>- автор использовал рисунки и таблицы | 3               |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                            |             |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;</li> <li>- представленный демонстрационный материал не использовался</li> </ul> Или был оформлен плохо, неграмотно. | 2<br>1      |
| 3                                     | Владение научным и специальным аппаратом: <ul style="list-style-type: none"> <li>- использованы общенаучные и специальные термины;</li> <li>- показано владение базовым аппаратом.</li> </ul>                              | 2<br>1      |
| 4.                                    | Четкость выводов: <ul style="list-style-type: none"> <li>- полностью характеризуют работу;</li> <li>- Выводы нечетки</li> <li>- имеются, но не доказаны.</li> </ul>                                                        | 3<br>2<br>1 |
| Итого максимальное количество баллов: |                                                                                                                                                                                                                            | 10          |

### Критерии оценивания докладов

| № п/п                                 | Оцениваемые параметры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Оценка в баллах |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.                                    | Качество доклада: <ul style="list-style-type: none"> <li>- производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;</li> <li>- рассказывается, но не объясняется суть работы;</li> <li>- зачитывается.</li> </ul>                                                                                                                                    | 2<br>1<br>0     |
| 2.                                    | Использование демонстрационного материала: <ul style="list-style-type: none"> <li>- автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался</li> <li>- использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;</li> <li>- представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно.</li> </ul> | 2<br>1<br>0     |
| 3.                                    | Качество ответов на вопросы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- отвечает на вопросы;</li> <li>- не может ответить на большинство вопросов;</li> <li>- не может четко ответить на вопросы.</li> </ul>                                                                                                                                                               | 3<br>2<br>1     |
| 4.                                    | Владение научным и специальным аппаратом: <ul style="list-style-type: none"> <li>- показано владение специальным аппаратом;</li> <li>- использованы общенаучные и специальные термины;</li> <li>- показано владение базовым аппаратом.</li> </ul>                                                                                                                        | 3<br>2<br>1     |
| Итого максимальное количество баллов: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10              |

### Критерии оценивания контрольных работ

|       |                       |
|-------|-----------------------|
| Баллы | Требования к критерию |
|-------|-----------------------|

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13-15 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. глубоко, осмысленно, в полном объёме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций;</li> <li>2. усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами;</li> <li>3. умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами;</li> <li>4. умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций;</li> <li>5. показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности</li> </ol> |
| 10-12 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу;</li> <li>2. владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств;</li> <li>3. умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний;</li> <li>4. применяет теоретические знания на практике;</li> <li>5. допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.</li> </ol>                                                                                                                                                                 |
| 6-9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения;</li> <li>2. обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности;</li> <li>3. способен разобраться в конкретной практической ситуации.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 0-5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. показал проблемы в знании основного учебного материала;</li> <li>2. не может дать чётких определений, понятий;</li> <li>3. не может разобраться в конкретной практической ситуации;</li> <li>4. не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

### **КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ НА ЗАЧЕТЕ**

| Оценка  | Критерий                                                                                                                                                                                            |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачет   | Ответ содержит основные сведения о поставленном вопросе. Отвечающий демонстрирует знание пройденного материала, умение выделить существенное, умение логически и аргументировано излагать материал. |
| Незачет | Ответ не раскрывает суть поставленного вопроса, ответ не получен                                                                                                                                    |

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Основная литература:**

1. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности [Текст]: учебник для вузов / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. - 2-е изд. - М. : Академия, 2013. - 320с.
2. Соломченко, М.А. Роль тренажеров в спорте [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / М.А. Соломченко, О.А. Горбачева. — Орел: МАБИВ, 2017. — 81 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73255.html>
3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов /А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Юрайт, 2017. — 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7#page/1>

### **6.2. Дополнительная литература:**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учеб. пособие для вузов / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 3-е изд. - М. : Кнорус, 2013. - 240с.
2. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов. — М. : Юрайт, 2017. — 141 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6#page/1>
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 12-е изд. - М.: Академия, 2014. - 480с.
4. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие /под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд. – Минск: Выш.школа, 2014. – 350 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
5. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М. : Спорт, 2016. – 201с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html>

### **6.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

1. Сайт ВНИИФК;
2. Сайт ГУФКСМиТ.

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 1) Методические рекомендации по практическим занятиям. Автор составитель Коробейников П.В.
- 2) Методические рекомендации «самостоятельная работа студентов» . Автор составитель Коробейников П.В.

## **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

pravo.gov.ru

www.edu.ru

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием).
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.