МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ А.И. Замогильнов
(подпись)

«24» апреля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

ТРЕНАЖЕРЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая культура; Дополнительное образование (спортивная подготовка)

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Ознакомить студентов с современными тренажерами и тренажерными комплексами различных модификаций, классификацией тренажеров и тренажерных устройств, методиками занятий на тренажерах, и как осуществляется движение с использованием технических средств, как оно организуется с позиции теории управления, особенностями использования тренажеров в физической культуре и спорте с различным контингентом занимающихся и особенностями опорно-двигательного аппарата, а также их применение в адаптивной физической культуре.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Тренажеры в физической культуре и спорте» является дисциплиной по выбору; относится формируемой участниками образовательных отношений части блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к прохождению практик: Производственная практика, педагогическая (комплексная) практика, по предметно-методическому модулю; Производственная практика, научно-исследовательская работа, по предметно-методическому модулю.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– особенности системного и критического мышления; логические формы и процедуры;

– психологию личности, механизмы и факторы ее развития; методы самодиагностики развития личности; психологию деятельности и поведения; техники эффективного планирования; психологию стресса, эмоций, техники и приемы психической саморегуляции;

– методологию практической педагогической деятельности; методические подходы и принципы проектирования углубленного изучения предмета;

– методики и технологии формирования образовательной среды школы в целях достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения.

Уметь:

– анализировать источники информации с точки зрения временных и пространственных условий их возникновения; получать, обрабатывать и анализировать информацию из различных источников; анализировать ранее сложившиеся в науке оценки информации; аргументированно формировать собственное суждение и оценку информации;

– действовать критично, выполнять анализ проделанной работы для достижения поставленной цели;

– моделировать педагогические ситуации; проектировать педагогическое взаимодействие.

Владеть:

– навыками сопоставления разных источников информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений; технологиями анализа и синтеза информации на основе системного подхода;

– навыками анализа форм активного психолого-педагогического взаимодействия.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Системное и критическое мышление	УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления и готовность к нему. УК-1.2. Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности. УК-1.3. Анализирует источник информации с точки зрения временных и пространственных условий его возникновения. УК-1.4. Анализирует ранее сложившиеся в науке оценки информации. УК-1.5. Сопоставляет разные источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений. УК-1.6. Аргументировано формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение. УК-1.7. Определяет практические последствия предложенного решения задачи.
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития. УК-6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста. УК-6.3. Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами. УК-6.4. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:
–

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: педагогический		
ПК-1. Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса	ПК-1.1. Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока. ПК-1.2. Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения. ПК-1.3. Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре в рамках урочной и внеурочной деятельности.	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
ПК-2. Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПК-2.1. Моделирует и проектирует образовательную среду для формирования результатов обучения, в том числе в предметной области среднего образования «Физическая культура», в целях достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения. ПК-2.2. Применяет принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов в предметной области среднего образования «Физическая культура». ПК-2.3. Использует технологии личностного развития, знания в области физической культуры для достижения личностных результатов учащихся.	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- особенности системного и критического мышления; логические формы и процедуры (УК-1 (индикаторы – 1,2,3,4);

– психологию личности, механизмы и факторы ее развития; методы самодиагностики развития личности; психологию деятельности и поведения; техники эффективного планирования; психологию стресса, эмоций, техники и приемы психической саморегуляции (УК-6 (индикаторы – 1,2,3,4);

– требования образовательных стандартов общего образования к результатам обучения, в том числе в предметной области; методологию практической педагогической деятельности; типы и формы уроков, методы, приемы, средства и технологии обучения предмету, принципы их отбора для изучения конкретного учебного материала; методические подходы и принципы проектирования углубленного изучения предмета; инновационные педагогические технологии и приемы обучения предмету; цели, содержание, принципы, методы, технологии и формы работы по формированию познавательной мотивации обучающихся к изучаемому предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности (ПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3);

– методики и технологии формирования образовательной среды школы в целях достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения; принципы организации образовательной среды и разработки развивающих образовательных программ; принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения (ПК-2 (индикаторы – 1, 2, 3).

Уметь:

– анализировать источники информации с точки зрения временных и пространственных условий их возникновения; получать, обрабатывать и анализировать информацию из различных источников; анализировать ранее сложившиеся в науке оценки информации; аргументированно формировать собственное суждение и оценку информации (УК-1 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 6);

– действовать критично, выполнять анализ проделанной работы для достижения поставленной цели; планировать свою деятельность (составлять общий план предстоящей деятельности, определять последовательность действий, организовывать рабочее место и временную организацию деятельности); прогнозировать результат деятельности (УК-6 (индикаторы – 1,2,3,4);

– моделировать педагогические ситуации; проектировать педагогическое взаимодействие; отбирать предметное содержание, методы, приёмы, технологии, организационные формы обучения, средства диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения; обосновывать необходимость включения различных компонентов социокультурной среды в образовательный процесс; проводить в рамках урочной и внеурочной деятельности работу по формированию познавательной мотивации обучающихся к физической культуре (ПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3);

– формировать предметную образовательную среду с учётом планируемых личностных, предметных и метапредметных результатов обучения; использовать технологии личностного развития обучающихся средствами преподаваемых учебных предметов (ПК-2 (индикаторы – 1, 2, 3).

Владеть:

– навыками определения практических последствий предложенного решения задач (УК-1 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 6);

– методами самодиагностики развития личности; методами и приемами управления временем; методами организации учебно-профессиональной и досуговой деятельности (УК-6 (индикаторы – 1,2,3,4);

– навыками определения содержания и структурно-организационных форм осуществления профессиональной деятельности педагогов в образовательных учреждениях, в т. ч. при реализации программ инклюзивного образования; навыками использования образовательного потенциала социокультурной среды в учебной и внеурочной деятельности (ПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3);

– принципами организации образовательной среды и разработки развивающих образовательных программ; принципами междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения (ПК-2 (индикаторы – 1, 2, 3).

4. Объем и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объем дисциплины составляет 3 зачетные единицы (81 час.)

Контактная работа 28,83 час.

Самостоятельная работа 52,17 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	9 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	9	27
Практические занятия	18	
Групповые консультации перед экзаменом	1,5	-
Экзамен	0,33	25,17
Всего	28,83	52,17

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1	История развития тренажеров в физической культуре и спорте	9	1,5	-	-	4,5	Сообщение, компьютерный тест
2	Классификация тренажеров	9		-	-		Сообщение, компьютерный тест
3	Требования к тренажерам	9		-	-		Сообщение, компьютерный тест
4	Применение тренажеров в профессионально-прикладной,	9	7,5	-	-	22.5	Сообщение, компьютерный

	спортивной и реабилитационной деятельности						тест
4.1	Тренажеры в адаптивной физической культуре	9	-	-	3		Сообщение
4.2	Тренажеры и тренировочные устройства в легкой атлетике	9	-	-	3		Сообщение
4.3	Тренажеры и тренировочные устройства в спортивных играх	9	-	-	3		Сообщение
4.4	Тренажеры и тренировочные устройства в индивидуальных видах спорта и единоборствах	9	-	-	3		Сообщение
4.5	Тренажерные залы для занятий населения различного уровня физической подготовленности	9	-	-	4,5		Сообщение
4.6	Тренажеры и тренировочные устройства в физическом воспитании детей дошкольного и школьного возраста	9	-	-	1,5		Сообщение
ИТОГО			9	-	18	27	экзамен

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема №1. История развития тренажеров в физической культуре и спорте

Понятие «Техническое средство обучения», «Тренажер», «тренировочное устройство», «Искусственная развивающая среда», «Упругие рекуператоры энергии». Применение технических средств в обучении движениям в физической культуре в прошлом и настоящем. ВИСТИ.

Тема №2 Классификация тренажеров

Классификация тренажеров по видам развития физических качеств; двигательных навыков; тактики двигательных действий; по принципу использования различных внешних сил сопротивления – силы тяжести, трения, упругих сил; по принципу использования в техническом устройстве – инерционные, пневматические, гидравлические и др.; по количеству и объему вовлечения мышц в работу – глобального, регионального и локального воздействия, тренажеры для оздоровительной физической культуры и др.

Тренажеры как средство восстановления утраченных функций и двигательных возможностей человека. Тренажеры в восстановительном периоде при травмах опорно-двигательного аппарата. Особенности применения тренажерных устройств детьми и взрослыми при восстановлении после травм.

Тренажеры для формирования навыка бега, бега через барьеры, в прыжках в длину и высоту, в высоту с шестом, метании мяча, копья, диска, молота, толкании ядра и др. Тренажеры в легкой атлетике и требования к ним.

Тренажеры и тренировочные устройства для футбола, хоккея, баскетбола, волейбола, ручного мяча и других видов спорта. Требования к ним, особенности применения.

Тренировочные устройства и тренажеры в гимнастике, акробатике, батуте, лыжном спорте, плавании, стрельбе, верховой езде, борьбе, боксе, фехтовании, бодибилдинге, армреслинге и др.

Тема №3 Требования к тренажерам

Требования к техническим средствам, применяемым в физической культуре и спорте в соответствии с ГОСТом, в соответствии с требованиями ВИСТИ. Безопасность, прочность, эстетичный вид, простота в использовании, эргономические требования, комплексность и многофункциональность, компактность, простота в сборке и хранении и уходе и др.

Требования к тренажерным залам. Расположение тренажеров. Круговой способ организации занятий. Комплексность использования тренажеров при занятиях физическими упражнениями.

Тема №4. Применение тренажеров в профессионально-прикладной, спортивной и реабилитационной деятельности

Использование тренажеров и тренировочных устройств на занятиях физическими упражнениями с детьми дошкольного и школьного возраста.

Использование тренажеров и тренировочных устройств на занятиях со спортсменами различной квалификации.

Использование тренажеров и тренировочных устройств на занятиях оздоровительными видами гимнастики.

Использование технических средств в реабилитационной и рекреационной деятельности.

Обеспечение контроля физического состояния организма занимающихся, используя средства обратной связи тренажера и специальное дополнительное оборудование.

Индивидуальный и дифференцированный подход при дозировании нагрузки.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе реализации дисциплины «Тренажеры в физической культуре и спорте» используются следующие образовательные технологии:

- технология коммуникативного обучения – направлена на формирование коммуникативной компетентности обучающихся;
- технология разноуровневого (дифференцированного) обучения – предполагает осуществление образовательного процесса с учетом индивидуальных способностей обучающихся, их возможностей и интересов;
- технология модульного обучения – предусматривает деление содержания дисциплины на автономные разделы (модули), интегрированные в общий курс;
- информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - расширяют рамки образовательного процесса, повышая его практическую направленность, способствуют интенсификации самостоятельной работы обучающихся и повышению познавательной активности (мультимедиа технологии, технологии смешанного обучения, технологии визуализации).

Для подготовки к занятиям студенты используют электронный каталог библиотеки ШФ ИвГУ, а также электронные ресурсы:

- http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online.
- http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Тренажеры в физической культуре и спорте» осуществляется в следующих формах: выполнение домашних теоретических заданий, конспектирование дополнительных вопросов из разделов дисциплины. Организация самостоятельной работы по дисциплине направлена на формирование профессионально значимых компонентов формируемых компетенций.

Содержание заданий разрабатывается на основе применяемых технологий обучения. Основу каждого задания составляет предметная область, в рамках содержания которой студентам предлагается решить основные задачи профессиональной деятельности. Студенту необходимо по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал; освоить материал семинарских (практических) занятий, владеть понятиями и терминами, методами обучения, методикой проведения учебных занятий, владеть навыками сбора данных и их обработки, анализу и обобщению, формулировке выводов и практических рекомендаций.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ (http://www.sspu.ru/), в том числе через Электронные библиотечные системы: http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online; http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в Приложении 1 к рабочей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Тренажеры в физической культуре и спорте» используются следующие оценочные средства: тесты, контрольные материалы для опроса и контрольные задания (сообщения) по темам лекционных и практических занятий.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Тренажеры в физической культуре и спорте» является экзамен. На экзамене контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются тестами, контрольными материалами для опроса, используется смешанная форма проведения экзамена. На экзамене обучающийся готовится к ответу письменно в течение 30 минут. Результаты выполнения всех заданий представляются в письменной форме. Максимальное количество баллов, которое возможно получить на экзамене – 30 баллов.

Форма проведения экзамена:

– смешанная,

– использование рейтинговой оценки, с учётом семестрового плана самостоятельной работы.

Контрольное задание (сообщение) выполняется письменно дома. Задание проверяется и оценивается на экзамене.

Тестирование (задания с выбором ответа и на дополнение).

Критерии оценки:

Каждое правильно выполненное задание оценивается 0,5 балла, максимальное количество баллов – 10.

Контрольные материалы для опроса.

Критерии оценки:

Задание оценивается от 0 до 20 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Точность разработки задания. 2. Логичность и системность построения ответа . 3. Владение терминологическим аппаратом. 4. Умение привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения.	16-20 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Работа выстроена системно, в логической последовательности. 3. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом. 4. Приводятся примеры на теоретические положения.	11-15 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена, верно. 2. Допущены нарушения принципа системности в построении работы. 3. Допущена неточная трактовка некоторых терминов. 4. Имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения.	6-10 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена не совсем верно. 2. Работа выстроена с нарушением логической последовательности. 3. Студент некорректно трактует базовые термины. 4. Студент не может привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения.	0-5 баллов

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на экзамене.

Оценка на экзамене выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины
«Тренажеры в физической культуре и спорте» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Тренажеры в физической культуре и спорте» для экзамена в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

- основная литература:

1. Бурлаков, И. Р. Спортивно-оздоровительные сооружения и их оборудование : учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры / И. Р. Бурлаков, Г. П. Неминущий. - Москва : СпортАкадемПресс, 2002. - 140 с.
2. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва : Академия, 2010. - 320 с.
3. Спортивные тренажёры: классификация, характеристика и их использование в качестве технических средств в процессе физического воспитания : [16+] / И.И. Зулаев, М.В. Абульханова, Я.В. Сираковская и др. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 66 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572203

- дополнительная литература:

1. Багнетова, Е. А. Общая и специальная гигиена : учебный справочник / Е. А. Багнетова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 268 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798
2. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта : курс лекций : учебное пособие для студентов вузов / Е. А. Багнетова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 251 с.
3. Безматерных, Н. Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике : учебное пособие / Н.Г. Безматерных, Г.П. Безматерных, Г.Н. Пшеничникова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. – Омск : Издательство СибГУФК, 2009. – 134 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277142
4. Верхало, Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов / Ю. Н. Верхало. - Москва : Советский спорт, 2004. - 536 с. : ил.
5. Евсеев, С. П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры : учебное пособие / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, В. Г. Сусляев. - Москва : Советский спорт, 2000. - 152 с.
6. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова и др. ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 229 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363
7. Лапутин, А. Н. Технические средства обучения : учебное пособие для институтов физической культуры / А. Н. Лапутин, В. Л. Уткин. - Москва : Физкультура и спорт, 1990. - 80 с. : ил.
8. Павлюк, Н. Б. Теория и методика учебно-тренировочного процесса в тренажерном зале [Электронный ресурс] / Н. Б. Павлюк. — Шуя : Издательство Шуйского филиала ИвГУ, 2016. — 112 с. — ISBN 978-5-86229-310-4. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/621331
9. Полиевский, С. А. Гигиена спортивной одежды и снаряжения / С. А. Полиевский. - Москва : Физкультура и спорт, 1987. - 111 с.
10. Табель оснащения спортивных сооружений массового использования спортивным оборудованием и инвентарем / Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту. - Москва : Советский спорт, 2004. - 304 с.

11. Яцин, Ю. В. Оборудование и инвентарь для занятий боксом : учебное пособие / Ю.В. Яцин ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2007. – 47 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277370

Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура в школе».

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт – http://minsport.gov.ru;

Олимпийский Комитет России. Официальный сайт – http://www.olympic.ru

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;

Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;

Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/;

Статистические материалы региональных исследований в области общего образования. - http://www.ivege.ru/content/work/katestvo/region_monitoring;

Википедия - свободная энциклопедия – http://ru.wikipedia.orq/wiki

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

3. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

5. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

6. Учебно-наглядные пособия, обеспечивающих тематические иллюстрации: аудио-визуальные пособия (видеоролики, видео - и DVD фильмы, видеоматериалы).

Автор рабочей программы дисциплины:
А.Н. Шутов, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «24» января 2023 г., протокол № 5.

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «24» апреля 2025 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение дисциплины «Тренажеры в физической культуре и спорте» осуществляется по следующим формам: лекции, семинарские, практические, занятия и самостоятельная работа студента.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время семинарских и практических занятий, в ходе которых анализируются и закрепляются основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка.

В рамках изучения дисциплины необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- выполнение контрольных заданий;
- выполнение тестовых заданий;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- написание эссе, тезисов, докладов, лабораторных, конспектов занятий и др.

Для подготовки к устному ответу студенту необходимо:

- по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал; освоить материал семинарских занятий, владеть понятиями и терминами изучаемой дисциплины:

- тренажеры и тренировочные устройства в системе физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, людей молодого, зрелого, пожилого и старшего возраста, средства и формы занятий на тренажерах лиц с ОВЗ, а также временно утративших свои способности, вследствие получения травмы (реабилитация).

Примерные вопросы для самостоятельной работы:

1. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте.
2. Тренажеры глобального воздействия.
3. Тренажеры регионального воздействия.
4. Тренажеры локального воздействия.
5. Комплексность применения тренажеров.
6. Тренажеры в силовом троеборье.
7. Тренажеры в фитнесс клубах
8. Тренажеры в бодибилдинге.
9. Нестандартное оборудование для занятий физическими упражнениями детей дошкольного возраста.
10. Нестандартное оборудование в физическом воспитании школьников.
11. Тренировочные устройства для развития мелкой моторики.
12. Тренажеры для развития функциональных возможностей сенсорных систем организма (зрение, слух и др.)
13. Применение компьютерных технологий в системах человек - тренажер - компьютер.
14. Тренажеры для профилактики плоскостопия.
15. Тренажеры и тренировочные устройства в восстановлении утраченных форм и функций организма в результате травм.

Примерная тематика контрольных заданий (сообщений)

1. Современные принципы создания тренажеров и технических средств для занятий физической культурой и спортом.
2. Особенности архитектурно-планировочных решений физкультурно-спортивных сооружений для инвалидов.
3. Особенности детских физкультурно-игровых сооружений.
4. Тренажеры для освоения соревновательных двигательных действий, развития и совершенствования физических качеств и способностей.
5. Методические особенности тренировки на кардиотренажерах.
6. Тренажеры и тренажерные устройства для детей-инвалидов.
7. Технические средства, используемые для оснащения сооружений спортивного назначения с целью обеспечения доступности проведения спортивно-оздоровительной работы с инвалидами.
8. Общие задачи применения реабилитационной техники в адаптивной физической культуре.
9. Методика использования силовых тренажеров.
10. Тренажеры для развития физических качеств.
11. Формирование двигательных умений и навыков с использованием тренажеров.
12. Волновые и вибро-тренажеры.
13. Аква-тренажеры.
14. Системы контроля и программное обеспечение современных тренажеров.