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

_____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

«04» марта 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
ТРЕНАЖЕРЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая реабилитация

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 обязательной для изучения; относится к формируемой участниками образовательных отношений части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к изучению дисциплин: «Гигиена физического воспитания и спорта»; «Лечебная физическая культура в гериатрии»; «Эрготерапия»; «Лечебный массаж»; «Спортивный массаж»; «Частные методики физической реабилитации»; «Основы социальной медицины»; прохождению практик: «Производственная практика, профессионально-ориентированная практика»; «Производственная практика, преддипломная практика»; подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена; подготовке к процедуре зашиты и защите выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

- историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре;

предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- пути, нормы и закономерности эффективного использования возможностей современного информационного пространства для удовлетворения личных и профессиональных потребностей;
- социальные, возрастные, психофизические и индивидуальные особенности обучающихся;
- особые образовательные потребности обучающихся;
- теоретические основы обучения, воспитания и развития обучающихся;
- возрастные особенности обучающихся, принципы, средства и методы физического воспитания, теорию и методику обучения двигательным действиям, развития физических способностей;
- технику безопасности и санитарно-гигиенические требования к проведению занятий по базовым видам спорта;
- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений и навыков занимающихся;
- закономерности возрастно-половых особенностей развития основных физических качеств и двигательных навыков, занимающихся;

- виды и методы педагогического контроля и учета его результатов;

Уметь:

- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;
- использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории занимающихся;
- осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся;
- определять специфику форм организации учебно-воспитательного процесса с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностях, в том числе особых образовательных потребностях обучающихся;
- использовать возможности учебных предметов для формирования универсальных учебных действий;
- подбирать средства и методы для обучения технике движений и развития кондиционных способностей с учетом возрастно-половых особенностей и факторов, обуславливающих деятельность спортсмена;
- определять способности и уровень готовности личности к совершенствованию индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий;
- реализовывать программы осуществления самоконтроля.

Иметь опыт:

- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - приемами и правилами практического использования возможностей информационного пространства для удовлетворения личных и профессиональных потребностей;
- составления индивидуальных программ;
- использования профессиональной терминологии;
- обобщения и анализа информации;
- формами и методами обучения предметам, выходящими за рамки урока;
- принципами, методами, средствами физической культуры и спорта; системой физических упражнений для обеспечения полноценной жизнедеятельности человека;

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:

–

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: реабилитационный (восстановительный)		
ПК-1. Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения	ПК-1.1. Знает организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; регулирование физической нагрузки занимающихся; классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры. ПК-1.2. Умеет: взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации; составлять индивидуальные программы	Профессиональные стандарты 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; 03.007 Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. ПК-1.3. Имеет опыт: прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации.	
Тип задач профессиональной деятельности: компенсаторный		
ПК-2. Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды для успешного завершения реабилитационного случая	ПК-2.1. Знает: основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; физиологические основы компенсаторных механизмов; методики анализа потребностей в назначении технических средств реабилитации и ассистивных технологий для лиц, имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о типовых патологических процессах, утомление, переутомление, перенапряжение. ПК-2.2. Умеет: владеть методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для	Профессиональные стандарты 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; 03.007 Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

	разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций; ПК-2.3. Имеет опыт: разработки рекомендаций и оказания помощи инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации; определения механизмов формирования компенсаций посредством проведения физической реабилитации с применением физических упражнений и массажа на основе реабилитационного диагноза и реабилитационного потенциала лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.	

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с формируемыми компетенциями

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации;
- основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации;
- регулирование физической нагрузки занимающихся (ПК-1, индикаторы – 1, 2, 3).
- основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации;
- методики анализа потребностей в назначении технических средств реабилитации и ассистивных технологий для лиц, имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека (ПК-2, индикаторы – 1, 2, 3).

Уметь:

- взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации;
- владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта;
- осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации;
- определять последовательность применения средств физической реабилитации;
- самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации;
- составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов (ПК-1, индикаторы – 1, 2, 3).
- владеть методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала

реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки;

- оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций (ПК-2, индикаторы – 1, 2, 3).

Иметь опыт:

- прогнозирования результатов физической реабилитации;
- использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации;
- управления физической нагрузкой занимающихся;
- самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации;
- определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации;
- определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации (ПК-1, индикаторы – 1, 2, 3).
- разработки рекомендаций и оказания помощи инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации (ПК-2, индикаторы – 1, 2, 3).

4. Объем и содержание дисциплины

Очная форма обучения
Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы (54 час.)
Контактная работа 27,25 час.
Самостоятельная работа 26,75 час.
Практическая подготовка 9 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	5 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	9	26,75
Практические занятия	18	
Зачет	0,25	-
Всего	27,25	26,75

Заочная форма обучения
Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы (54 час.)
Контактная работа 9 час.
Самостоятельная работа 45 час.
Практическая подготовка 16,5 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	4 курс	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	3	45
Практические занятия	3	
Зачет	0,25	2,75
Всего	6,25	47,75

4.1. Содержание дисциплины по 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	5	1,5			1,5	Сообщение, компьютерный тест
2	Классификация тренажеров	5	1,5			1,5	Сообщение, компьютерный тест
3	Требования к тренажерам	5	1,5			1,5	Сообщение, компьютерный тест
4	Применение тренажеров в профессионально-прикладной, спортивной и реабилитационной деятельности	5	4,5			3	Сообщение, компьютерный тест
4.1	Тренажеры в адаптивной физической культуре	5			3	4,5	Сообщение
4.2	Тренажеры и тренировочные устройства в легкой атлетике	5			3	3 ПП	Сообщение
4.3	Тренажеры и тренировочные устройства в спортивных играх	5			3	3 ПП	Сообщение
4.4	Тренажеры и тренировочные устройства в индивидуальных видах спорта и единоборствах	5			3	3 ПП	Сообщение
4.5	Тренажерные залы для занятий населения различного уровня	5			3	3	Сообщение

	физической подготовленности						
4.6	Тренажеры и тренировочные устройства в физическом воспитании детей дошкольного и школьного возраста	5			3	3	Сообщение
ИТОГО			9	-	18	27	зачет

Заочная форма обучения

№ п/п	**Раздел (тема) дисциплины**	**Курс**	**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	4	1,5			3	Сообщение, компьютерный тест
2	Классификация тренажеров	4				3	Сообщение, компьютерный тест
3	Требования к тренажерам	4				3	Сообщение, компьютерный тест
4	Применение тренажеров в профессионально-прикладной, спортивной и реабилитационной деятельности	4	1,5		1,5 ПП	3	Сообщение, компьютерный тест
4.1	Тренажеры в адаптивной физической культуре	4			3	10,5 ПП	Сообщение
4.2	Тренажеры и тренировочные устройства в легкой атлетике	4			3	4,5	Сообщение
4.3	Тренажеры и тренировочные устройства в спортивных играх	4			3	4,5	Сообщение
4.4	Тренажеры и тренировочные устройства в индивидуальных видах спорта и единоборствах	4			3	4,5	Сообщение
4.5	Тренажерные залы для занятий населения различного уровня физической подготовленности	4			3	4,5 ПП	Сообщение
4.6	Тренажеры и тренировочные устройства в физическом воспитании детей дошкольного и школьного возраста	4			1,5	4,5	Сообщение
ИТОГО			3	-	3	45	зачет

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

Реализация дисциплины «Тренажеры в физической культуре и спорте» в учебном процессе предусматривает использование следующих образовательных технологий, методов и форм:

- технология коммуникативного обучения – направлена на формирование коммуникативной компетентности обучающихся;
- технология разно уровневого (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.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии (интерактивная доска, мультимедийный проектор); компьютерные программы (Microsoft Office Excel, Microsoft Office Word).

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

Для самостоятельного изучения разделов дисциплины «Тренажеры в физической культуре и спорте» в читальном зале библиотеки университета имеется необходимая литература и интернет ресурсы.

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

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

Очная форма обучения

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

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Тренажеры в физической культуре» является зачет. Зачет проводится в форме устного ответа на вопросы, а также тестирования с использованием компьютерной программы MyTest. Студенту предлагается ответить на 20 тестовых вопросов из 60-ти, которые открываются в случайном порядке. Задания предлагаются в закрытой форме с одним или несколькими правильными ответами, в открытой форме и задания на соответствия терминов, определений или понятий. На выполнение заданий в тестовой форме на зачете отводится 30 минут.

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

Критерии оценки:

Задание оценивается от 0 до 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Точность разработки самостоятельного задания. 2. Логичность и системность построения самостоятельного задания. 3. Владение терминологическим аппаратом. 4. Умение привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть.	5 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. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы, но с небольшими отклонениями.	4 балла
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. 5. Грамотно, но неаккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы.	3-2 балла
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. 5. Не выполнена практическая часть контрольного задания.	1-0 балл

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

Оценка на зачете 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
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Типовые варианты тестов представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2).

Заочная форма обучения

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 зачет. На зачете контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются тестами, контрольными материалами для опроса, используется смешанная форма проведения зачета. На зачете обучающийся готовится к ответу письменно в течение 30 минут. Результаты выполнения всех заданий представляются в письменной форме. Максимальное количество баллов, которое возможно получить на зачете - 30 баллов.

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

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
6. Точность разработки задания. 7. Логичность и системность построения ответа. 8. Владение терминологическим аппаратом. 9. Умение привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения.	16-20 баллов
6. Информация с фактической стороны представлена верно.	11-15 баллов

7. Работа выстроена системно, в логической последовательности. 8. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом. 9. Приводятся примеры на теоретические положения.	
6. Информация с фактической стороны представлена, верно. 7. Допущены нарушения принципа системности в построении работы. 8. Допущена неточная трактовка некоторых терминов. 9. Имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения.	6-10 баллов
6. Информация с фактической стороны представлена не совсем верно. 7. Работа выстроена с нарушением логической последовательности. 8. Студент некорректно трактует базовые термины. 9. Студент не может привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения.	0-5 баллов

Шкала оценки результатов освоения дисциплины
«Тренажеры в физической культуре и спорте»

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
26-30 баллов	22-25 балла	18-21 баллов	17 и менее баллов

Типовые варианты тестов представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2).

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

- основная литература:

1. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва : Академия, 2010. - 320 с.
2. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; ред. В.А. Маргазин, О.Н. Семенова, Е.Е. Ачкасов. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. - 256 с. : табл. - ISBN 978-5-299-00545-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833

- дополнительная литература:

1. 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.
2. Верхало,Ю.Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов / Ю. Н. Верхало. - Москва : Советский спорт, 2004. - 536 с. : ил.
3. 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.
4. 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. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363
5. 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.
6. Павлюк, Н. Б. Теория и методика учебно-тренировочного процесса в тренажерном зале : учебно-методическое пособие / Н. Б. Павлюк ; Министерство образования и науки РФ; ФГБОУ ВО "ИвГУ"; Шуйский филиал ИвГУ. - Шуя : Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2016. - 112 с. - ISBN 978-5-86229-310-4
7. 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
8. Полиевский, С. А. Гигиена спортивной одежды и снаряжения / С. А. Полиевский. - Москва : Физкультура и спорт, 1987. - 111 с.
9. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике / под общ.ред. В. Г. Алабина и М. П. Кривоносова. - Москва : Физкультура и спорт, 1976. - 272 с.
10. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. - 2-е изд. ;перераб. и доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1982. - 222 с. : ил.
11. Юшкевич, Т. П. Тренажеры в спорте / Т. П. Юшкевич, В. Е. Васюк, В. А. Буланов. - Москва : Физкультура и спорт, 1989. - 320 с. : ил.
12. 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. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277370

Интернет-ресурсы:

1. http://www.un.org/russian/conferen/women/womplat.htm - федеральный портал – российское образование
2. http://minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт.
3. http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт.
4. http://www.paralymp.ru – Паралимпийский Комитет России. Официальный сайт.
5. http://www.deafsport.ru – Сурдлимпийский Комитет России. Официальный сайт.
6. http://www.sport.mos.ru – Москомспорт. Официальный сайт.
7. http://ru.wikipedia.orq/wiki - Википедия - свободная энциклопедия
8. http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

Научная Электронная Библиотека eLIBRARYhttp://www.elibrary.ru

Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» http://www.rucont.ru/

ЭБС «Университетская библиотека онлайн»http://www.biblioclub.ru/

Электронная библиотека диссертаций РГБhttp://diss.rsl.ru/

Информационная система"Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно")http://window.edu.ru/window/library

Справочная правовая система Консультант Плюс (доступ в НПБАлтГПА)
Справочная правовая система Гарант (доступ в АлтГПА)

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.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, оснащенная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3.Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
5. Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.
6. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации, видеоролики, DVD фильмы.

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 «04» марта 2025 г. , протокол № 8

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № __ от «__» _____ 20__ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № __ от «__» _____ 20__ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № __ от «__» _____ 20__ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Тренажеры в физической культуре и спорте»

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.

Контрольное задание (сообщение) является одной из форм проверки знаний студентов.

Перед написанием сообщения прежде всего, необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы, затем прочитать один раз основные источники по теме и приступить к составлению плана изложения.

На втором этапе необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, а затем приступить к изложению своими словами содержания контрольной работы, придерживаясь последовательности в изложении материала, в

соответствии с планом. При необходимости можно приводить цитаты, взятые в кавычки, из источников с указанием автора, названия литературного источника, года издания и издательства. Списывание текста из источника категорически воспрещается, так же как не допускается своими словами пересказ одного лишь учебника или учебного пособия. В случае получения неудовлетворительной оценки (отрицательной рецензии) за контрольную работу следует учесть все замечания, внести соответствующие изменения в содержание работы и вновь представить ее в переработанном виде.

Сообщение должно быть соответствующе оформлено, составлять не более 8—10 страниц рукописного текста и отражать существенные ключевые моменты темы.

Структура

1) титульный лист — без нумерации;

2) план — с указанием рассматриваемых разделов по выбранной теме,

3) введение — с краткой аннотацией выполненной работы,

4) анализ изучаемой темы по рекомендуемому ниже перечню содержания сообщений (или выбранной самостоятельно) с заключением по обзору литературных источников,

5) выводы — по существу выполненной работы,

6) библиография — перечень литературы, используемой для написания текста сообщения (в алфавитном порядке).

Методические указания для написания контрольного задания.

Сообщение - краткое изложение в письменном виде содержания научного труда. Это самостоятельная научно-исследовательская работа студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер. Тематика обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

Прежде чем выбрать тему, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Этапы работы.

Формулирование темы (она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной и интересной по содержанию).

Подбор и изучение источников по теме (при разработке используется не менее 8-10 различных источников).

Составление библиографии.

Обработка и систематизация информации.

Разработка плана

Написание контрольного задания.

Выступление с результатами исследования.

Примерная структура.

Титульный лист.

Оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).

Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи, дастся характеристика используемой литературы).

Основная часть (каждый ее раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы).

Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме, предлагаются рекомендации). Список литературы.

Требования к оформлению

Объем может колебаться в пределах 25-30 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

Критерии оценки. Актуальность темы исследования. Соответствие содержания теме. Глубина проработки материала. Правильность и полнота использования источников. Соответствие оформления стандартам.

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).

Перечень примерных контрольных
вопросов и заданий 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.