

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Луганский государственный университет
имени Владимира Даля»

Институт управления и государственной службы
Кафедра производственного менеджмента



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института управления
и государственной службы
Р.Г. Харьковский

(подпись)

09

2025 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Роль тренажеров в физической культуре»

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе»

Луганск – 2025

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Роль тренажеров в физической культуре» по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе» – 20с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Роль тренажеров в физической культуре» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 942 (с изменениями и дополнениями).

СОСТАВИТЕЛЬ:
старший преподаватель А.Л. Омеляненко

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры
производственного менеджмента «28 08 2025 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой
производственного менеджмента _____ А.В. Родионов

Переутверждена: « » 20 г., протокол №

Директор института
управления и государственной службы _____ Р.Г. Харьковский

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института
управления и государственной службы «01» 09 2025 г., протокол № 1.

Председатель учебно-методической
комиссии института управления
и государственной службы _____ Е.В. Щербакова

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины – расширить знания в области физической культуры, а именно по использованию тренажёрных устройств в спортивной деятельности

Задачи:

обучить пониманию специфики дисциплины, назначению снарядов и приспособлений, относящихся к тренажерам в спортивной деятельности;

обратить пристальное внимание на профилактику травматизма в процессе занятий на тренажерах;

ознакомить с достижениями науки и техники в области конструирования тренажеров;

способствовать формированию профессиональных умений, связанных с использованием тренажеров в спорте.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Роль тренажеров в физической культуре» входит в обязательную часть учебного плана по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль подготовки: «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе».

Содержание дисциплины логически взаимосвязано с дисциплинами: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Физическая культура и спорт», «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «Технология и организация спортивно-оздоровительных услуг».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни. УК-7.2. Использует основы физической культуры с учетом особенностей социальной и профессиональной деятельности для обеспечения работоспособности. УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы	Знать: технологии для поддержания здорового образа жизни. Уметь: использовать основы физической культуры с учетом особенностей социальной и профессиональной деятельности для обеспечения работоспособности. Владеть: принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни;

	здорового образа жизни.	навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой
--	-------------------------	---

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	72 (2зач. ед)	72 (2зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	28	8
Лекции	14	4
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	14	4
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	24	64
Итоговая аттестация	Зачет	Зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Понятия, функции, принципы использования тренажеров

Тема 2. Роль и содержание занятий на тренажерах для развития физических качеств.

Тема 3. Значение и тренажеров в обучении и тренировке спортсменов

Тема 4. Классификация снарядов, специальных устройств и тренажеров.

Тема 5. Универсальные тренажеры.

Тема 6. Тренажеры для обучения

Тема 7. Гимнастические снаряды, тренажерные устройства, технические средства для проведения тренировочных занятий

Тема 8. Конструктивные особенности комплексных тренажеров в избранном виде спорта.

Тема 9. Характеристика профессиональных тренажеров

Тема 10. Уличные тренажеры

Тема 11. Оборудование и инвентарь тренажерного зала.

Тема 12. Тренажеры и тренировочные устройства для физической подготовки спортсменов

Тема 13. Технические средства для оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов

Тема 14. Характеристика и классификация тренажеров для силовой тренировки

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Понятия, функции, принципы использования тренажеров	1	0,25

2	Роль и содержание занятий на тренажерах для развития физических качеств.	1	0,25
3	Значение и тренажеров в обучении и тренировке спортсменов	1	0,25
4	Классификация снарядов, специальных устройств и тренажеров.	1	0,25
5	Универсальные тренажеры.	1	0,25
6	Тренажеры для обучения	1	0,25
7	Гимнастические снаряды, тренажерные устройства, технические средства для проведения тренировочных занятий	1	0,5
8	Конструктивные особенности комплексных тренажеров в избранном виде спорта.	1	0,25
9	Характеристика профессиональных тренажеров	1	0,25
10	Уличные тренажеры	1	0,25
11	Оборудование и инвентарь тренажерного зала.	1	0,25
12	Тренажеры и тренировочные устройства для физической подготовки спортсменов	1	0,5
13	Технические средства для оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов	1	0,25
14	Характеристика и классификация тренажеров для силовой тренировки	1	0,25
Итого:		14	4

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Понятия, функции, принципы использования тренажеров	1	0,25
2	Роль и содержание занятий на тренажерах для развития физических качеств.	1	0,25
3	Значение и тренажеров в обучении и тренировке спортсменов	1	0,25
4	Классификация снарядов, специальных устройств и тренажеров.	1	0,25
5	Универсальные тренажеры.	1	0,25
6	Тренажеры для обучения	1	0,25
7	Гимнастические снаряды, тренажерные устройства, технические средства для проведения тренировочных занятий	1	0,5
8	Конструктивные особенности комплексных тренажеров в избранном виде спорта.	1	0,25
9	Характеристика профессиональных тренажеров	1	0,25
10	Уличные тренажеры	1	0,25

11	Оборудование и инвентарь тренажерного зала.	1	0,25
12	Тренажеры и тренировочные устройства для физической подготовки спортсменов	1	0,5
13	Технические средства для оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов	1	0,25
14	Характеристика и классификация тренажеров для силовой тренировки	1	0,25
Итого:		14	4

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Понятия, функции, принципы использования тренажеров	1	4
2	Роль и содержание занятий на тренажерах для развития физических качеств.	1	4
3	Значение и тренажеров в обучении и тренировке спортсменов	1	4
4	Классификация снарядов, специальных устройств и тренажеров.	2	4
5	Универсальные тренажеры.	2	4
6	Тренажеры для обучения	2	4
7	Гимнастические снаряды, тренажерные устройства, технические средства для проведения тренировочных занятий	2	4
8	Конструктивные особенности комплексных тренажеров в избранном виде спорта.	2	4
9	Характеристика профессиональных тренажеров	2	4
10	Уличные тренажеры	1	4
11	Оборудование и инвентарь тренажерного зала.	2	6
12	Тренажеры и тренировочные устройства для физической подготовки спортсменов	2	6
13	Технические средства для оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов	2	6
14	Характеристика и классификация тренажеров для силовой тренировки	2	6
Итого:		24	64

4.7. Курсовые работы не предусмотрены учебным планом

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов,

системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;

технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);

технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования

технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Аришин А.В. Тренажеры в плавании : учебное пособие / А.В. Аришин; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар : КГУФКСТ, 2015. - 92 с. ; 5,75 печ. л. - URL: <http://lib.kgufkst.ru/megapro/web>

2. Зарубин, В. Г. Управление спортивной инфраструктурой: опыт социологического и формально-математического анализа : монография / В.Г. Зарубин, В.А. Макаридина, Д.В. Демков. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 107 с. — (Научная мысль). - ISBN 978-5-16-014212-8. - Текст : электронный. -

URL: <https://znanium.com/catalog/product/1893853>

3. Зулаев, И. И. Спортивные тренажёры: классификация, характеристика и их использование в качестве технических средств в процессе физического воспитания : учебное пособие / И. И. Зулаев, М. В. Абульханова, Я. В. Сираковская, А. В. Завьялов, Е. А. Никитина. — Москва : Директ-Медиа, 2019. — 66 с. — Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=425788>

4. Изаак, С.И. Стратегия развития спортивной отрасли : монография / С.И. Изаак. - Москва : Спорт, 2018. - 168 с. - ISBN 978-5-9500183-7-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1037983>

5. Синельник, Е. В. Спортивные сооружения в легкой атлетике : учебное пособие / Е. В. Синельник, И. В. Руденко. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2022. — 60 с. — Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=462105>

6. Соломченко, М. А. Роль тренажеров в спорте : учебно-методическое пособие / М. А. Соломченко, О. А. Горбачева. — [Место издания не указано] : Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2018. — 81 с. — Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=376837>

7. Стратегия развития инфраструктуры массового спорта в России на федеральном уровне : монография / А.В. Аверин, Г.И. Алеева, Н.В. Андреев [и др.]. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 215 с. — (Научная мысль). — DOI 10.12737/1971851. - ISBN 978-5-16-018307-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1971851>

8. Спортивные тренажеры: классификация, характеристика и их использование в качестве технических средств в процессе физического воспитания : учебное пособие / И.И. Зулаев, М.В. Абульханова, Я.В. Сираковская [и др.]. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. - 66 с. : ил. - Библиогр. в кн. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572203>

9. Шаумян, С. А. Базовые упражнения для занятий в тренажерном зале : учебно-методическое пособие / С. А. Шаумян, З. М. Хусяйнов. — Москва : Издательский Дом НИТУ «МИСиС», 2017. — 45 с. — Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=374403>

б) дополнительная литература:

1. Актуальные проблемы развития физкультурно-спортивных организаций : сборник статей по материалам конференции кафедры «Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина» кафедры «Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» 08 декабря 2016 г. — Москва : Научный консультант, 2017. - 204 с. - ISBN 978-5-9909478-7-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023665>

2. Антонов А.И. Инновационные спортивно-технические устройства для освоения базовых элементов в различных видах спорта : учебно-методическое пособие / А.И. Антонов, Б.В. Лабудин, В.И. Мелехов. - 2-е изд. перераб. и доп. - Санкт-Петербург : Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, 2015. - 329 с. : ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/356308>.

3. Власов А.Е. Развитие массового спорта в современной России / Власов А.Е., Зеленков Ю.А., Солнцев И.В. - М. : Проспект, 2018. - 128 с. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392218837.html>
4. Горбань И.Г. Основные требования к организации мест занятий физической культурой : учебное пособие / Горбань И.Г. – Оренбург : ОГУ, 2017. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741018798.html>.
5. Изаак С.И. Стратегия развития спортивной отрасли / Изаак С.И. - М. : Спорт, 2019. - 168 с. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018374.html>
6. Ланда Б.Х. Методика расчета коэффициента загруженности спортивных сооружений : учебно-методическое пособие / Б.Х. Ланда - М. : Советский спорт, 2015. - 36 с. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807049.html>
7. Ляпин В.А. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учеб. пособие / Ляпин В.А., Флянку И.П., Семенова Н.В. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. - 228 с. - URL : http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_030.html
8. Флянку И.П. Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений: учеб. пособие / Флянку И. П. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. - 96 с. - URL : http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_013.html
9. Шамардин А.И. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие / А.И. Шамардин, В.Д. Фискалов, Ю.А. Зубарев, В.П. Черкашин; под общ. ред. В.Д. Фискалова - М. : Советский спорт, 2013. - 464 с. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806288.html>

в) Интернет ресурсы:

Теория и практика физической культуры : ежемесячный научно-теоретический журнал / главный редактор Л. Лубышева, редколлегия: А. Блеер [и др.]. - Москва, 2021. – 104 с. – ISSN 0040-3601. – URL: <https://www.elibrary.ru/contents.asp?id=46667416>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал / Российская академия Образования, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - Москва, 2021. – 80 с. - URL: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=9218.

Теория и практика физической культуры – <http://www.tfpk.infosport.ru>

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» – <http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – <https://www.studmed.ru>

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины предполагает использование академических

аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	FirefoxMozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	MozillaThunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	FarManager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Видеоплеер	MediaPlayerClassic	http://mpc.darkhost.ru/

8. Оценочные средства по дисциплине
Паспорт
оценочных средств по учебной дисциплине
«Роль тренажеров в физической культуре»

Описание уровней сформированности и критериев оценивания компетенций на этапах их формирования в ходе изучения дисциплины

Этап	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенции
Начальный	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Пороговый	Знать: технологии для поддержания здорового образа жизни.
Основной		Базовый	Уметь: использовать основы физической культуры с учетом особенностей социальной и профессиональной деятельности для обеспечения работоспособности.
Заключительный		Высокий	Владеть: принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по дисциплине)	Темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
1	УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.	Тема 1. Понятия, функции, принципы использования тренажеров Тема 2. Роль и содержание занятий на тренажерах для развития физических качеств. Тема 3. Значение и тренажеров в обучении и тренировке спортсменов	7

				Тема 4. Классификация снарядов, специальных устройств и тренажеров.	
			УК-7.2. Использует основы физической культуры с учетом особенностей социальной и профессиональной деятельности для обеспечения работоспособности.	Тема 5. Универсальные тренажеры. Тема 6. Тренажеры для обучения Тема 7. Гимнастические снаряды, тренажерные устройства, технические средства для проведения тренировочных занятий Тема 8. Конструктивные особенности комплексных тренажеров в избранном виде спорта. Тема 9. Характеристика профессиональных тренажеров Тема 10. Уличные тренажеры Тема 12. Оборудование и инвентарь тренажерного зала.	7
			УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни.	Тема 13. Тренажеры и тренировочные устройства для физической подготовки спортсменов Тема 14. Технические средства для оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов	7

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п / п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1	УК-7	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.	Знать: технологии для поддержания здорового образа жизни. Уметь: использовать основы физической культуры с учетом особенностей социальной и профессиональной деятельности для обеспечения работоспособности. Владеть: принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой	Тема 1. Понятия, функции, принципы использования тренажеров Тема 2. Роль и содержание занятий на тренажерах для развития физических качеств. Тема 3. Значение и тренажеров в обучении и тренировке спортсменов Тема 4. Классификация снарядов, специальных устройств и тренажеров.	доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты
		УК-7.2. Использует основы физической культуры с учетом особенностей	Знать: технологии для поддержания здорового образа жизни. Уметь: использовать основы физической	Тема 5. Универсальные тренажеры. Тема 6. Тренажеры для обучения Тема 7. Гимнастические снаряды, тренажерные	доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты

	<p>й социальной и профессиональной деятельности для обеспечения работоспособности.</p> <p>культуры с учетом особенностей социальной и профессиональной деятельности для обеспечения работоспособности. Владеть: принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой</p>	<p>устройства, технические средства для проведения тренировочных занятий Тема 8. Конструктивные особенности комплексных тренажеров в избранном виде спорта. Тема 9. Характеристика профессиональных тренажеров Тема 10. Уличные тренажеры</p>	
<p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни.</p>	<p>Знать: технологии для поддержания здорового образа жизни. Уметь: использовать основы физической культуры с учетом особенностей социальной и профессиональной деятельности для обеспечения работоспособности. Владеть: принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе</p>	<p>Тема 11. Тренажеры и тренировочные устройства для физической подготовки спортсменов Тема 12. Технические средства для оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов Тема 13. Характеристика и классификация тренажеров для силовой тренировки</p>	<p>доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты</p>

			<p>оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой</p>		
--	--	--	---	--	--

1. Вопросы для обсуждения (в виде докладов и сообщений)

1. Тренажерные технологии в физической культуре и спорте.
2. История создания тренажерных устройств.
3. Типы и виды тренажеров. Тренажеры для домашнего и профессионального использования.
4. Нормативные требования к установке тренажеров.
5. Техника безопасности при занятиях на тренажерах.
6. Тренажерные технологии в дошкольных образовательных учреждениях.
7. Тренажерные технологии в общеобразовательной школе.
8. Тренажерные технологии в вузах.
9. Использование тренажерных технологий на занятиях с мужчинами среднего и зрелого возраста.
10. Использование тренажерных технологий на занятиях с женщинами среднего и зрелого возраста.
11. Использование тренажерных технологий на занятиях с людьми пожилого возраста.
12. Использование тренажерных технологий в адаптивной физической культуре.
13. Использование тренажерных технологий в лечебной физической культуре.
14. Использование тренажерных устройств при обучении техническим действиям в различных видах спорта.
15. Травмы, наиболее часто встречающиеся во время занятий на тренажерах.
16. Оказание первой медицинской помощи. Предупреждение травматизма.
17. Виды классификаций упражнений, используемых в процессе занятий.
18. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
19. Упражнения для развития грудных мышц.

20. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
21. Упражнения для мышц спины.
22. Упражнения для мышц ног.
23. Подготовка мест занятий.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству доклад, сообщение

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Доклад (сообщение) представлен(о) на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Доклад (сообщение) представлен(о) на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Доклад (сообщение) представлен(о) на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Доклад (сообщение) представлен(о) на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

2. Типовые тестовые задания

1. Тренажеры используются для _____ различных групп мышц, что помогает улучшить общую физическую форму.
2. Регулярные занятия на тренажерах способствуют _____ сердечно-сосудистой системы и общего состояния здоровья.
3. В процессе _____ после травмы тренажеры помогают восстановить утраченные функции и силы.
4. Упорядочите шаги процесса тренировки на тренажерах:
 -) Разминка
 -) Основная часть тренировки
 -) Заминка
 -) Подбор тренировочного плана
5. Упорядочите этапы реабилитации с использованием тренажеров:
 -) Оценка состояния пациента
 -) Назначение индивидуальной программы упражнений
 -) Постепенное увеличение нагрузки
 -) Контроль за прогрессом
6. Упорядочите шаги подготовки к занятиям на тренажерах:
 -) Подбор необходимого оборудования
 -) Изучение техники выполнения упражнений
 -) Настройка тренажеров под свои параметры
 -) Проведение разминки
7. Какова основная функция тренажеров в физической культуре?
 - А) Увеличение веса тела

- Б) Улучшение физической подготовки и развитие мышечной силы
 В) Снижение уровня стресса
 Г) Увеличение времени занятий
8. Какой тип тренажеров наиболее эффективен для кардионагрузок?
 А) Силовые тренажеры
 Б) Велотренажеры
 В) Гантели
 Г) Маты для йоги
9. Как тренажеры могут помочь в реабилитации после травм?
 А) Увеличивают риск повторной травмы
 Б) Обеспечивают безопасное выполнение упражнений с контролем нагрузки
 В) Не имеют никакого влияния на реабилитацию
 Г) Заменяют медикаментозное лечение

Методические рекомендации: При использовании формы текущего контроля «Тестирование» студентам могут предлагаться задания на бумажном носителе.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тестирование»

Шкала оценивания	Критерий оценивания
5	85 -100% правильных ответов
4	71-85% правильных ответов
3	61-70% правильных ответов
2	60% правильных ответов и ниже

3. Темы рефератов:

1. Тренажерные устройства и тренажеры в циклических видах спорта.
2. Тренажерные устройства и тренажеры в скоростно-силовых видах спорта;
3. Тренажерные устройства и тренажеры в единоборствах;
4. Тренажерные устройства и тренажеры в сложно-координационных видах спорта.
5. Методика применения тренажеров и тренировочных устройств с детьми разного возраста и физической подготовленности в разных видах спорта
6. Роль тренажерных устройств в оценке информативности контроля за уровнем специальной подготовленности спортсменов (велоэргометр, третбан, тредмилл, эргограф).
7. Назначение тренажеров по направленности и задачам каждого этапа подготовки.
8. Назначение «Облегчающих тренажерных устройств
9. Назначение «Инерционных тренажерных устройств»
10. Назначение «Облегчающих тренажерных устройств»

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству реферат

Шкала оценивания	Критерий оценивания
5	Реферат представлен на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.). Оформлен в соответствии с

	требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
4	Реферат представлен на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.). В оформлении допущены некоторые неточности в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
3	Реферат представлен на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени, профильным категориальным аппаратом и т.п.). В оформлении допущены ошибки в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
2	Реферат представлен на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

4. Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

1. Тренажерные технологии в физической культуре и спорте.
2. История создания тренажерных устройств.
3. Типы и виды тренажеров. Тренажеры для домашнего и профессионального использования.
4. Нормативные требования к установке тренажеров.
5. Техника безопасности при занятиях на тренажерах.
6. Тренажерные технологии в дошкольных образовательных учреждениях.
7. Тренажерные технологии в общеобразовательной школе.
8. Тренажерные технологии в вузах.
9. Использование тренажерных технологий на занятиях с мужчинами среднего и зрелого возраста.
10. Использование тренажерных технологий на занятиях с женщинами среднего и зрелого возраста.
11. Использование тренажерных технологий на занятиях с людьми пожилого возраста.
12. Использование тренажерных технологий в адаптивной физической культуре.
13. Использование тренажерных технологий в лечебной физической культуре.
14. Использование тренажерных устройств при обучении техническим действиям в различных видах спорта.
15. Травмы, наиболее часто встречающиеся во время занятий на тренажерах.
16. Оказание первой медицинской помощи. Предупреждение травматизма.
17. Виды классификаций упражнений, используемых в процессе занятий.
18. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
19. Упражнения для развития грудных мышц.
20. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
21. Упражнения для мышц спины.

22. Упражнения для мышц ног.

23. Подготовка мест занятий.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству промежуточный контроль (зачет)

Шкала оценивания	Критерий оценивания
зачтено	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.
	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.
	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.
незачтено	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)