

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 роль тренажеров в обучении и тренировке 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 особенносте	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.</p> <p>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</p> <p>Тема 8. Конструктивные особенности комплексных тренажеров в избранном виде спорта.</p> <p>Тема 9. Характеристика профессиональных тренажеров</p> <p>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.</p> <p>Уметь: использовать основы физической культуры с учетом особенностей социальной и профессиональной деятельности для обеспечения работоспособности.</p> <p>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</p> <p>Тема 12. Технические средства для оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов</p> <p>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)