

Компонент ОПОП 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)

наименование ОПОП

Б1.О.08.11

шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Дисциплины
(модуля)**

Тренажерные технологии в спорте

Разработчик (и):

Чунина Александр Игоревич
ФИО

Старший преподаватель кафедры ЗиАФК
должность

ученая степень,

звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры

наименование кафедры

протокол № 7 от 20.02.2026 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

подпись

А.С. Шемереко

**Мурманск
2026**

Пояснительная записка

Объем дисциплины 3 з.е.

1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Знать: основные виды тренажеров, используемые в сфере физической культуры и спорта; направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся Уметь: использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий Владеть: навыками сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств; навыками работы на тренажерах
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся. ОПК-3.3. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	Знать: основные виды тренажеров, используемые в сфере физической культуры и спорта; направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся Уметь: использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий Владеть: навыками сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств; навыками работы на тренажерах

2. Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Тренажерные технологии в физической культуре и спорте. История создания тренажерных устройств.

Тренажерные технологии в физической культуре и спорте. История создания тренажерных устройств. Типы и виды тренажеров. Тренажеры для домашнего и профессионального использования. Нормативные требования к установке тренажеров. Виды классификаций упражнений, используемых в процессе занятий.

Тема 2. Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах.

Общие требования безопасности. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда в аварийных ситуациях. Травмы, наиболее часто встречающиеся во время занятий на тренажерах. Оказание первой медицинской помощи. Предупреждение травматизма.

Тема 3. Особенности использования тренажеров с различными возрастными группами занимающихся.

Тренажерные устройства в дошкольных образовательных учреждениях. Тренажерные устройства в общеобразовательных учреждениях. Особенности использования тренажерных устройств для проведения занятий с мужчинами среднего и зрелого возраста. Особенности использования тренажерных устройств для проведения занятий с женщинами среднего и зрелого возраста. Тренажерные устройства в занятиях с пожилыми людьми.

Тема 4. Использование тренажеров в адаптивной физической культуре.

Проектирование, строительство и эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений для инвалидов. Проблема «спортивных барьеров» и обеспечение безопасности. Требования к материально-техническому обеспечению занятий с инвалидами. Методическая и спортивно-техническая основа организации мест проведения занятий. Особенности методики проведения занятий по АФК.

Тема 5. Использование тренажеров в лечебной физической культуре.

Тренажерные устройства в лечебной физической культуре. Особенности методики проведения занятий ЛФК с людьми с различными заболеваниями. Контроль и самоконтроль при проведении занятий по ЛФК.

Тема 6. Тренажеры в технической подготовке спортсменов

Тренажерные устройства для совершенствования техники в циклических видах спорта. Тренажерные устройства для совершенствования техники в скоростно-силовых видах спорта. Тренажерные устройства для совершенствования техники в единоборствах и сложнокоординационных видах спорта. Тренажерные устройства для совершенствования техники в игровых видах спорта.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических представлено в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

Основная литература

1. Гимнастика [Текст] : учеб.-метод. пособие для студ. 2-4 курсов, обуч. по спец. «Физ. культура» / М-во образования и науки РФ, Мурман. гос. гуманит. ун-т ; [авт.-сост. Н. В. Авсеенко, А. В. Кириллова]. - Мурманск : МГГУ, 2011. - 58 с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению «Физическая культура» / Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина. – М.: Академия, 2012. – 282 с.

Дополнительная литература

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 125 с. — (Серия : Университеты России). — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-429446>
4. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Высшее образование). Режим доступа: <https://urait.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-453592>

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 1) *Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации*- URL: <http://pravo.gov.ru>
- 2) *Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»* - URL: <http://window.edu.ru>
- 3) *Справочно-правовая система. Консультант Плюс* - URL: <http://www.consultant.ru/>
- 4) <http://www.mil.ru> – Министерство обороны Российской Федерации.
- 5) <http://elibrary.ru> – крупнейшая российская электронная библиотека.

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

- 1) *Офисный пакет Microsoft Office 2007*
- 2) *Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader*

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения										
	Очная			Очно-заочная				Заочная			
	Семестр		Всего часов	Семестр			Всего часов	Семестр/Курс			Всего часов
	5/А										
Лекции	12		12								
Практические занятия	32		32								
Лабораторные работы											
Самостоятельная работа	64		64								
Подготовка к промежуточной аттестации											
Всего часов по дисциплине	108		108								
/ из них в форме практической подготовки											

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен											
Зачет/зачет с оценкой	+										
Курсовая работа (проект)											
Количество расчетно-графических работ											
Количество контрольных работ											
Количество рефератов											
Количество эссе											

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п\п	Темы практических занятий
-------	---------------------------

1	2
	Очная форма
1	Тема 3. Особенности использования тренажеров с различными возрастными группами занимающихся.
2	Тема 4. Использование тренажеров в адаптивной физической культуре.
3	Тема 5. Использование тренажеров в лечебной физической культуре.
4	Тема 6. Тренажеры в технической подготовке спортсменов.