

**Компонент ОПОП 44.04.01 Педагогическое образование, направленность (профиль)  
Организация и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью  
наименование ОПОП**

**ФТД.02**  
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 № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

\_\_\_\_\_

подпись А.С. Шемереко

**Мурманск  
2024**

## Пояснительная записка

Объем дисциплины 4 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)
<p>ОПК-6. Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями</p>	<p>6.1. Знает психолого-педагогические основы учебной деятельности; принципы проектирования и особенности использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p> <p>6.2. Умеет использовать знания об особенностях развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p> <p>6.3. Владеет способами учета особенностей развития обучающихся в образовательном процессе; способами отбора и использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; методами разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуально-ориентированных образовательных программ (совместно с другими субъектами образовательных отношений)</p>	<p>Знать: основные виды тренажеров, используемые в сфере физической культуры и спорта; направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся</p> <p>Уметь: использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий</p> <p>Владеть: навыками сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств; навыками работы на тренажерах</p>
<p>ПК-1 Способен применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам</p>	<p>1.1. Знает современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса</p> <p>1.2. Умеет применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образования в процессе реализации различных</p>	<p>Знать: основные виды тренажеров, используемые в сфере физической культуры и спорта; направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся</p> <p>Уметь: использовать технические средства и инвентарь для повышения</p>

	образовательных программ 1.3. Владеет методами разработки и реализации образовательных маршрутов, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам	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 представлены 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
	3									
Лекции	6	-	3							
Практические занятия	8	-	6							
Лабораторные работы	-	-	8							
Самостоятельная работа	22	-	-							
Подготовка к промежуточной аттестации	-	-	22							
<b>Всего часов по дисциплине</b>	<b>36</b>	-	-							
/ из них в форме практической подготовки		-	-							

#### Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен	-	-	-							
Зачет/зачет оценкой	с +	-	-							
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
<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Очная форма</b>
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.