

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мурманский арктический государственный университет»
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.01.01 Тренажерные технологии в спорте

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки**

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) – Тренер, инструктор-методист

(код и наименование направления подготовки
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

высшее образование – бакалавриат

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

бакалавр

квалификация

заочная

форма обучения

2023

год набора

Составитель(и): (указывается ФИО,
ученое звание, степень, должность)
Страхов В.В., кандидат
педагогических наук, доцент кафедры
физической культуры, спорта и
безопасности жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры
физической культуры, спорта и безопасности
жизнедеятельности факультета
физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
(протокол № 9 от 15.03.2023 г.)

Зав. кафедрой



подпись

Ерохова Н.В.
Ф.И.О.

Структура рабочей программы дисциплины (модуля)

1. ЦЕЛЬ ОСОВЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) - формирование системы знаний, умений и навыков по использованию тренажёрных технологий в современном спорте, типах и видах тренажеров, методах и средствах их использования в различных видах физической подготовки.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

ПК-1. Способен проводить тренировочный процесс и руководить состязательной деятельностью спортсменов на всех этапах подготовки по избранному виду спорта

ПК-4. Способен осуществлять систематический учет, анализ обобщение результатов работы, в том числе с использованием современных информационных и компьютерных технологий.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ПК-1. Способен проводить тренировочный процесс и руководить состязательной деятельностью спортсменов на всех этапах подготовки по избранному виду спорта	ПК-1.1. Знает основы организации тренировочного процесса на всех этапах подготовки по избранному виду спорта. ПК-1.2. Умеет планировать тренировочный процесс и состязательную деятельность спортсменов. ПК-1.3. Владеет навыками организации тренировочного процесса и руководством состязательной деятельностью спортсменов на всех этапах подготовки по избранному виду спорта.	Знать: - правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
		Уметь: - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
		Владеть: - навыками аналитической обработки собранных показателей, фактических данных и результатов наблюдений, определение уровня физической подготовленности занимающегося, эффективности соревновательных и тренировочных воздействий при работе на тренажерных устройствах.
ПК-4. Способен осуществлять систематический учет, анализ и обобщение результатов работы, в том числе с использованием современных информационных и компьютерных технологий	ПК-4.1. Знает методики учета и анализа результатов работы в области физической культуры и спорта. ПК-4.2. Умеет осуществлять учет и анализ результатов работы, в том числе с использованием современных	Знать: - методики контроля и оценки разных сторон подготовленности занимающихся; - правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
		Уметь: - пользоваться информационно-коммуникационными

	информационных и компьютерных технологий. ПК-4.3. Владеет навыками учета результатов работы, в том числе с использованием современных информационных и компьютерных технологий.	технологиями и средствами связи вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса при использовании тренажерных устройств.
		Владеть: - педагогическим контролем занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований определением уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок с применением тренажерных устройств.

3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Тренажерные технологии в спорте» относится к части программы, формируемой участниками образовательных отношений.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы или 108 часов (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Сессия	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ						
2	3	3	108	2	4	-	6	2	98	-	4	зачет
ИТОГО в соответствии с учебным планом												
Итого:		3	108	2	4	-	6	2	98	-	4	зачет

Интерактивная форма реализуется в виде дискуссий.

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО

ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Контактная работа (час.)			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС
		ЛК	ПР	ЛБ			
1.	<i>Тренажерные технологии в физической культуре и спорте. История создания тренажерных устройств.</i>	-	-	-	-		15
2.	<i>Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах. Общие требования безопасности.</i>	1	-	-	1		18
3.	<i>Особенности использования тренажеров с различными возрастными группами занимающихся.</i>	1	1	-	2	0,5	17
4.	<i>Использование тренажеров в адаптивной физической культуре.</i>	-	1	-	1		15
5.	<i>Использование тренажеров в лечебной физической культуре.</i>	-	1	-	1	0,5	18
6.	<i>Тренажеры в технической подготовке спортсменов.</i>	-	1	-	1	1	15
Итого		2	4	-	6	2	98

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.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

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. гуманитар. 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-vozpitanija-453592>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В образовательном процессе используются:

– учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия, соответствующие разделам рабочей учебной программы дисциплины);

– тренажерный зал (ДН-8156 Многофункциональный тренажер HouseFit Тотал Тренер, ДН-8156 Многофункциональный тренажер HouseFit Тотал Тренер, НМ-221 Силовой тренажер Тренажер Разгибание ног сидя/сгибание ног лежа, Силовой тренажер Hardman НМ-207 2в1 Сведение/разведение ног сидя (серый));

– помещение для самостоятельной работы обучающихся (мебель, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ).

7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

Kaspersky Anti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

MS Office

Windows 7 Professional

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

7Zip;

DJVuReader;

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

Adobe Reader;

программные средства, входящие в состав офисного пакета: LibreOffice (Writer, Calc, Base, Impress, Draw),

Текстовые редакторы: Notepad ++,

Графические редакторы: InkScape, Gimp,

Системы программирования: RGui (R), RStudio (R), IDLE (Python), Jupyter (Python),

Браузеры: Mozilla Firefox

7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:

1. ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/> ;

2. ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> ;

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/> .

7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX

2. Электронная база данных Scopus

7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс
<http://www.consultant.ru/>

2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».
<http://www.informio.ru/>

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ

Не предусмотрено.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом

специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.