

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Вирьянов Баолей Глебович

Должность: декан ФЛМК

Дата подписания: 29.10.2020 13:36:24

Уникальный программный ключ:

9ba7d4e240e43741786f12d064c12781957ba780f2874d160290ae536f0fcb0

## **Аннотация рабочей программы дисциплины «Тренажёрные технологии в спорте»**

**Цель преподавания дисциплины:** формирование у студентов систематизированных знаний в области использования тренажерных технологий в различных видах физической подготовки; формирование профессионального мышления, умений, навыков и компетенций; развитие и воспитание личностных качеств готовности к профессиональной деятельности.

### **Задачи изучения дисциплины:**

- приобретение студентами профессиональных знаний в области использования тренажерных технологий;
- воспитание у студентов способности осмысливать полученную информацию, относящуюся к физической подготовке и определять эффективные пути ее использования в будущей профессиональной деятельности;
- привитие студентам опыта творческой деятельности, умений анализировать и проектировать физкультурно-спортивную работу;
- обеспечить применение студентами усвоенных знаний и технологий в научно-исследовательской, самостоятельной работе и практической деятельности.

### **Индикаторы компетенций, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- Проводит отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП (ПК-3.1);
- Планирует учебные курсы, дисциплины (модули) и СРС по программам бакалавриата и(или) ДПП (ПК-3.2);
- Организует контроль и оценку освоения обучающимися учебных курсов, дисциплин (модулей) по программам бакалавриата и(или) ДПП (ПК-3.3);
- Разрабатывает под руководством специалиста более высокой квалификации отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП (ПК-4.1);
- Планирует учебно-методическое обеспечение реализации учебных курсов, дисциплин (модулей) или отдельных видов учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП (ПК-4.2);
- Организует под руководством специалиста более высокой квалификации отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП (ПК-4.3)

**Разделы дисциплины:**

1. Виды и типы тренажёров. Основы построения занятий с использованием тренажёров.
2. Направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся.
3. Использование тренажерных технологий для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися.
4. Правила регулирования физической нагрузки при работе на тренажёрах. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на тренажёрах.
5. Составление индивидуальных программ занятий для различных групп населения.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета лингвистики и  
межкультурной коммуникации

*(наименование ф-та полностью)*

 О.Л. Ворошилова

*(подпись, инициалы, фамилия)*

«19» 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Тренажерные технологии в спорте

*(наименование дисциплины)*

ОПОП ВО 49.04.01 Физическая культура,

*(шифр и наименование направления подготовки (специальности))*

направленность (профиль, специализация) «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания»

*(наименование направленности (профиля, специализации))*

форма обучения заочная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Курск 2019



Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – магистратура по направлению подготовки (специальности) 49.04.01 Физическая культура на основании учебного плана ОПОП ВО 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль, специализация) «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания», одобренного Ученым советом университета (протокол № 7 от 29 марта 2019 г.)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль, специализация) «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания» на заседании кафедры физического воспитания «28» июня 2019 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ *Мед* Скобликова Т.В.

Разработчики программы  
к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Скриплева Е.В.  
(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры физического воспитания, «28» июня 2019 г., протокол №12

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ *Мед* Скобликова Т.В.

Директор научной библиотеки \_\_\_\_\_ *Влада* Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль, специализация) «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания», одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «25» 02 2020 на заседании кафедры физического воспитания

31.08.2020, протокол №1  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ *Мед* *Скобликова Т.В.*

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль, специализация) «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания», одобренного Ученым советом университета протокол № 9 «25» 06 2021 на заседании кафедры физического воспитания

29.06.2021, протокол №3  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ *Жукова* *Жукова С.В.*

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль, специализация) «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания», одобренного Ученым советом университета протокол № 9 «25» 06 2021 на заседании кафедры физического воспитания

29.06.2021, протокол №3  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ *Жукова* *Жукова С.В.*

# 1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

## 1.1 Цель дисциплины

Формирование системы знаний, умений и навыков о тренажёрных технологиях в современном спорте, типах и видах тренажеров, методах и средствах их использования в различных видах физической подготовки.

## 1.2 Задачи изучения дисциплины

- обобщение и систематизация данных в области использования тренажерных технологий в спорте;
- овладение методикой проведения контроля за эффективностью и рациональностью использования тренажерных технологий в спорте;

## 1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компет енции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
ПК-3	способен преподавать учебные курсы, дисциплины (модули) или проводить отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП	ПК-3.1 Проводит отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП	<b>Знать:</b> технику безопасности при проведении занятий физкультурно-спортивной деятельностью <b>Уметь:</b> осуществлять мероприятий по профилактике травматизма при работе на тренажерных устройствах <b>Владеть (или иметь опыт деятельности):</b> системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
		ПК-3.2 Планирует учебные курсы, дисциплины (модули) и СРС по программам бакалавриата и(или) ДПП	<b>Знать:</b> основные виды тренажеров, используемые в сфере физической культуры и спорта <b>Уметь:</b> использовать тренажерные технологии для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися <b>Владеть (или иметь опыт деятельности):</b> системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья

		<p>ПК-3.3 Организует контроль и оценку освоения обучающимися учебных курсов, дисциплин (модулей) по программам бакалавриата и(или) ДПП</p>	<p><b>Знать:</b> особенности и правила эксплуатации тренажеров <b>Уметь:</b> использовать контроль и оценку освоения обучающимися тренировочных заданий на тренажерах <b>Владеть (или иметь опыт деятельности):</b> системой практических навыков, по организации контроля за деятельностью обучающихся</p>
ПК-4	способен разрабатывать под руководством специалиста более высокой квалификации учебно-методическое обеспечение реализации учебных курсов, дисциплин (модулей) или отдельных видов учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП	<p>ПК-4.1 Разрабатывает под руководством специалиста более высокой квалификации отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП</p>	<p><b>Знать:</b> особенности и правила эксплуатации тренажеров <b>Уметь:</b> использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий <b>Владеть (или иметь опыт деятельности):</b> навыками работы на тренажерах</p>
		<p>ПК-4.2 Планирует учебно-методическое обеспечение реализации учебных курсов, дисциплин (модулей) или отдельных видов учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП</p>	<p><b>Знать:</b> основы планирования учебно-методического обеспечения для проведения тренировочных занятий на тренажерах <b>Уметь:</b> разрабатывать учебно-методическое обеспечение тренировочных занятий на тренажерных устройствах <b>Владеть (или иметь опыт деятельности):</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств</p>
		<p>ПК-4.3 Организует под руководством специалиста более высокой квалификации отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП</p>	<p><b>Знать:</b> основы построения занятий с использованием тренажерных технологий <b>Уметь:</b> организовывать и проводить тренировочные занятия с применением основных тренажерных устройств <b>Владеть (или иметь опыт деятельности):</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</p>

## 2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Тренажерные технологии в спорте» является элективной дисциплиной, входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, основной профессиональной образовательной программы – программы магистратуры 49.04.01

Физическая культура, направленность «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания». Дисциплина изучается на 1 курсе.

## 3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 3 зачетные единицы (з.е.), 108 академических часов.

Таблица 3 - Объём дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов
Общая трудоемкость дисциплины	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	8
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	4
практические занятия	4
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	95,9
Контроль(подготовка к экзамену)	4
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,1
в том числе:	
зачет	0,1
зачет с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

## 4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

### 4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах. Виды и типы тренажёров Основы построения занятий с использованием тренажёров	Определение понятия «Тренажер», «тренировочное устройство», «Техническое средство» Классификация тренажеров. Эргономические требования к тренажерам. Гигиенические требования к тренажерам.

2.	Направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся	Тренажеры для развития силы. Характеристики и методика тренировки. Тренажеры для развития гибкости. Характеристики и методика тренировки. Тренажеры для развития ловкости. Характеристики и методика тренировки. Тренажеры для развития выносливости. Характеристики и методика тренировки. Тренажеры для развития координационных способностей. Характеристики и методика тренировки.
3.	Использование тренажерных технологий для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися	Тренажеры для формирования двигательных навыков в футболе. Характеристики и методика использования. Тренажеры для формирования двигательных навыков в волейболе. Характеристики и методика использования. Тренажеры для формирования двигательных навыков в хоккее. Характеристики и методика использования. Тренажеры для формирования двигательных навыков в баскетболе. Характеристики и методика использования. Тренажеры для формирования двигательных навыков в легкой атлетике. Характеристики и методика использования. Тренажеры для формирования двигательных навыков в теннисе. Характеристики и методика использования Тренажеры для формирования двигательных навыков в гимнастике. Характеристики и методика использования. Тренажеры для формирования правильной техники выполнения движений в плавании. Характеристики и методика использования.
4	Правила регулирования физической нагрузки при работе на тренажёрах Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на тренажёрах	Особенности применения тренажеров в физическом воспитании школьников разного возраста. Тренажеры в физической культуре взрослого населения. Требования к тренажерным залам и организация занятий для различных групп населения. Тренажеры и контроль за физической нагрузкой при выполнении упражнений.
5	Составление индивидуальных программ занятий для различных групп населения	Составление индивидуальных программ развития физических качеств, совершенствования техники двигательного действия, тактики соревновательной деятельности и т.д. Умение работать с научной литературой. Выбор результатов научных исследований для использования в практической работе. Совместная работа тренеров и учёных.



Таблица 4.1.2 – Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек., час.	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах. Виды и типы тренажёров Основы построения занятий с использованием тренажёров	-	-	-	У-1-3 МУ- 1	Р1-4	ПК-3
2	Направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся	–	1	-	У-1-6 МУ-2-5	КО Р5-8	ПК-3 ПК-4
3	Использование тренажерных технологий для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися	–	-	1	У-1-6МУ-5	КО 9-12	ПК-3 ПК-4
4	Правила регулирования физической нагрузки при работе на тренажёрах Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на тренажёрах	-	-	2	У-1-6	КО Р13-16	ПК-3 ПК-4
5	Составление индивидуальных программ занятий для различных групп населения	-	2	-	У-1-6	СП 17-18	ПК-7

КО – контрольный опрос, Р – реферат, СП – составление программ

## 4.2 Лабораторные работы и (или) практические занятия

### 4.2.1 Лабораторные работы

Таблица 4.2.1 – Лабораторные работы

№п/п	Наименование лабораторной работы	Объем, час.
1	2	3
1.	Направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся	2
2.	Составление индивидуальных программ занятий для различных групп населения	2
Итого		4

#### 4.2.2 Практические занятия

Таблица 4.2.2 – Практические занятия

№п/п	Наименование практических занятий	Объем, час.
1	2	3
1.	Использование тренажерных технологий для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися	2
2.	Правила регулирования физической нагрузки при работе на тренажерах. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на тренажерах	2
Итого		4

#### 4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2 – Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час.
1	2	3	4
1	Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах. Виды и типы тренажеров Основы построения занятий с использованием тренажеров	1-3 неделя	13,9
2	Направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся	4-6 неделя	20
3	Использование тренажерных технологий для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися	7-9 неделя	20
4	Правила регулирования физической нагрузки при работе на тренажерах Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на тренажерах	10-13 неделя	20
5	Составление индивидуальных программ занятий для различных групп населения	14-18 неделя	22
Итого			95,9

#### 5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

*библиотекой университета:*

– библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;

– имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

*кафедрой:*

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы;
- путем разработки:
- методических рекомендаций, пособий по организации самостоятельной работы студентов;
- тем рефератов;
- вопросов к зачету;
- методических указаний к выполнению лабораторных работ и т.д.

*типографией университета:*

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

## 6 Образовательные технологии

Реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций обучающихся. В рамках дисциплины предусмотрены встречи с экспертами и специалистами Комитета по труду и занятости населения Курской области.

Таблица 6.1 – Интерактивные образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий

№	Наименование раздела (темы лекции, практического занятия)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Объем, час.
1	2	3	4
1	Составление индивидуальных программ занятий для различных групп населения	Проблемная постановка вопросов. Использование компьютерных презентаций, студенческих докладов.	2
ИТОГО			2

## 7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
ПК-3 – способен преподавать учебные курсы, дисциплины (модули) или проводить отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП	Информационные технологии в физкультурном образовании Менеджмент физической культуры и спорта Тренажерные технологии в спорте Фитнес Учебная	Производственная профессионально-ориентированная практика Производственная преддипломная практика	

	ознакомительная практика	
ПК-4 – способен разрабатывать под руководством специалиста более высокой квалификации учебно-методическое обеспечение реализации учебных курсов, дисциплин (модулей) или отдельных видов учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП	Тренажерные технологии в спорте Фитнес Учебная ознакомительная практика	Производственная профессионально-ориентированная практика Производственная преддипломная практика

## 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции/этап (указывает название этапа из п.7.1)	Показатели оценивания компетенции (индикаторы достижения компетенций, закрепленные за дисциплиной)	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый уровень («удовлетворительный»)	Продвинутый уровень («хорошо»)	Высокий уровень («отлично»)
1	2	3	4	5
ПК-3/ начальный основной завершающий	ПК-3.1 Проводит отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП ПК-3.2 Планирует учебные курсы, дисциплины (модули) и СРС по программам бакалавриата и(или) ДПП ПК-3.3 Организует контроль и оценку освоения обучающимися учебных курсов, дисциплин (модулей) по	<i>Знать:</i> – технику безопасности при проведении занятий физкультурно-спортивной деятельностью <i>Уметь:</i> – осуществлять мероприятия по профилактике травматизма при работе на тренажерных устройствах <i>Владеть (или иметь опыт деятельности):</i> – системой практических умений,	<i>Знать:</i> – основные виды тренажеров, используемые в сфере физической культуры и спорта <i>Уметь:</i> – использовать тренажерные технологии для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися <i>Владеть (или иметь опыт деятельности):</i> – системой практических навыков,	<i>Знать:</i> – особенности и правила эксплуатации тренажеров <i>Уметь:</i> – использовать контроль и оценку освоения обучающимися тренировочных заданий на тренажерах <i>Владеть (или иметь опыт деятельности):</i> – системой практических навыков, по организации контроля за деятельностью

	программам бакалавриата и(или) ДПП	обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	обучающихся
ПК-4/ начальный основной завершающ ий	<p>ПК-4.1 Разрабатывает под руководством специалиста более высокой квалификации отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП</p> <p>ПК-4.2 Планирует учебно-методическое обеспечение реализации учебных курсов, дисциплин (модулей) или отдельных видов учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП</p> <p>ПК-4.3 Организует под руководством специалиста более высокой квалификации отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– особенности и правила эксплуатации тренажеров</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий</li> </ul> <p><i>Владеть (или иметь опыт деятельности):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками работы на тренажерах</li> </ul>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы планирования учебно-методического обеспечения для проведения тренировочных занятий на тренажерах</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать учебно-методическое обеспечение тренировочных занятий на тренажерных устройствах</li> </ul> <p><i>Владеть (или иметь опыт деятельности):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств</li> </ul>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы построения занятий с использованием тренажерных технологий</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить тренировочные занятия с применением основных тренажерных устройств</li> </ul> <p><i>Владеть (или иметь опыт деятельности):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</li> </ul>



**7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы**

Таблица 7.3 – Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля успеваемости

№ п\п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	
1	2	3	4	5	6	7
1	Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах. Виды и типы тренажеров. Основы построения занятий с использованием тренажеров	ПК-3	Самостоятельная работа	темы рефератов	1-10	Согласно таб. 7.2
2	Направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся	ПК-3 ПК-4	Лабораторная, самостоятельная работа	контрольные вопросы	1-8	Согласно таб. 7.2
3	Использование тренажерных технологий для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися	ПК-3 ПК-4	Самостоятельная работа, практическое занятие	контрольные вопросы	1-10	Согласно таб. 7.2
4	Правила регулирования физической нагрузки при работе на тренажерах. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на тренажерах	ПК-3 ПК-4	Самостоятельная работа, практическое занятие	Контрольный опрос	1-10	Согласно таб. 7.2
				темы рефератов	1-6	

Примеры типовых контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости

Контрольный опрос по разделу (теме) дисциплины 1. «Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах. Виды и типы тренажеров. Основы построения занятий с использованием тренажеров»

1. Кто допускается к занятиям в спортивном зале?
2. Воздействие, каких опасных факторов возможно при проведении занятий в тренажерном зале?
3. Какие упражнения запрещается выполнять в тренажерном зале?
4. Каковы требования охраны труда перед началом занятия?
5. Каковы требования охраны труда во время проведения занятий?

6. Каковы требования охраны труда в аварийных ситуациях?
7. Каковы требования охраны труда по окончании занятий?
8. Какие виды тренажеров Вы знаете?
9. Определите структуру тренировочного занятия с использованием тренажерных устройств.
10. Что такое большая, средняя и малая нагрузки при выполнении силовых упражнений?

Контрольный опрос по разделу (теме) дисциплины 2. «Направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся»

1. Охарактеризуйте роль дыхания при выполнении упражнений с отягощениями.
2. Назовите факторы, определяющие длительность нагрузки и отдыха.
3. Какую роль выполняет расслабление при использовании упражнений силовой направленности?
4. Назовите последовательность упражнений, которую необходимо учитывать при составлении комплексов.
5. Какие рекомендации существуют относительно продолжительности занятий на тренажерах?
8. Каковы основные принципы, которые необходимо учитывать при построении тренировочного процесса?

Рефераты:

1. Тренажеры для развития силы. Характеристики и методика тренировки.
2. Тренажеры для развития гибкости. Характеристики и методика тренировки.
3. Тренажеры для развития ловкости. Характеристики и методика тренировки.
4. Тренажеры для развития выносливости. Характеристики и методика тренировки.
5. Тренажеры для развития координационных способностей. Характеристики и методика тренировки.

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости представлены в УМК по дисциплине.

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

*Промежуточная аттестация* по дисциплине проводится в форме зачета. Зачет проводится в виде бланкового тестирования.

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) – вопросы и задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, утвержденный в установленном в университете порядке.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы. Все темы дисциплины отражены в КИМ в равных долях (%). БТЗ включает в себя не менее 100 заданий и постоянно пополняется. БТЗ хранится на бумажном носителе в составе УММ и электронном виде в ЭИОС университета.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах:

- закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов),
- открытой (необходимо вписать правильный ответ),

*Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции* проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов. Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

### Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся

*Задание в закрытой форме:*

Тренажером называется

- А) техническое средство, способствующее развитию физических качеств и обеспечивающее информацией самого занимающегося в процессе выполнения упражнений;
- Б) техническое средство, способствующее формированию двигательных навыков;
- В) учебно-тренировочное устройство для обучения и совершенствования спортивной техники, различных функций организма и обеспечивающее обратную связь;
- Г) техническое средство глобально воздействующего на весь организм человека при выполнении физических упражнений

*Задание в открытой форме:*

Технические средства в спорте – это .....

*Компетентностно-ориентированная задача:*

Одной из важнейших методических проблем при воспитании силовых способностей является проблема выбора величины внешнего сопротивления (отягощения). Задачей тренировок являлось воспитание у занимающихся абсолютной силы. Для решения данной задачи тренер применял следующую методику: 1) основное средство – упражнения строго регламентированного характера; 2) неопредельный вес отягощения, средний темп выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе. Спустя некоторое время после проведения повторного тестирования он обнаружил, что прирост абсолютной силы незначителен, а показатели силовой выносливости ощутимо возросли.

Задание 1. Определите методическую ошибку тренера.

Задание 2. Устраните ошибки, обнаруженные вами в данной методике. Дайте обоснование правильности своего ответа.

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УМК по дисциплине.

#### **7.4 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

– положение П 02.016-2018 «О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ»;

– методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы;

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
1	2	3	4	5
Лабораторная работа № 1 (Направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся)	0	Дан не полный ответ по теме	4	Дан полный ответ по теме
	0	Выполнил, но не «защитил»	4	Выполнил, и «защитил»
Практическое занятие 1. (Использование тренажерных технологий для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися)	0	Дан не полный ответ по теме	4	Дан полный ответ по теме
Практическое занятие 2. (Правила регулирования физической нагрузки при работе на тренажёрах. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на тренажёрах)	0	Дан не полный ответ по теме	4	Дан полный ответ по теме
	0	Выполнил, но не «защитил»	4	Выполнил, и «защитил»
Лабораторная работа № 2 (Составление индивидуальных программ занятий для различных групп населения)	0	Выполнил, но не «защитил»	8	Выполнил, и «защитил»
СРС	0		8	
Итого	0		36	
Посещаемость	0		14	
Зачет	0		60	
Итого	0		100	

Для промежуточной аттестации обучающихся, проводимой в виде тестирования, используется следующая методика оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности. В каждом варианте КИМ - 16 заданий (15 вопросов и одна задача)

Каждый верный ответ оценивается следующим образом:

- задание в закрытой форме – 4 балла;
- задание в открытой форме – 4 балла;
- решение компетентностно-ориентированной задачи – 6 баллов

Максимальное количество баллов за тестирование – 36 балла.

## 8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### 8.1 Основная учебная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 448 с. – Режим доступа : biblioclub.ru

2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

### 8.2. Дополнительная учебная литература

3. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков ; Назаров Ю. Н. ; Кикоть В. Я. ; Егоров С. С. ; Мацур И. А. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
4. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 312 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
5. Евдокимов, В. И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2010. - 246 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
6. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 296 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
7. Шмырева, Н. А. Инновационные процессы в управлении педагогическими системами [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. А. Шмырева. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 108 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

### **8.3 Перечень методических указаний**

1. Карпова Г.Г. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс] : методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. – Курск : ЮЗГУ, 2014. -25 с.
2. Борьба с допингом в профессиональном спорте [Электронный ресурс]: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 27 с.
3. Виды допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические указания / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 22 с.
4. Генный допинг [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 43 с.

### **8.4 Другие учебно-методические материалы**

Отраслевые журналы в библиотеке университета:  
Теория и практика физической культуры

## **9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://www.minsport.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт).
2. <http://biblioclub.ru/> – Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. <http://www.consultfyт.ru> – Официальный сайт компании «Консультант Плюс».

## **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Приступая к изучению материала по дисциплине помните, что, посещая лабораторные и практические занятия Вы приобретете более надежные знания, так как работа с преподавателем дает неоспоримое преимущество – общение. Вы всегда можете задать интересующий вопрос и получить ответ. Сообщение материала сопровождается мультимедийными презентациями и упрощает понимание, кроме того, изложение информации преподавателем связано с использованием ярких примеров из практики.

Изучение наиболее важных тем или разделов дисциплины завершают лабораторные и практические занятия, которые обеспечивают: контроль подготовленности студента; закрепление учебного материала; приобретение опыта устных публичных выступлений,



ведения дискуссии, в том числе аргументации и защиты выдвигаемых положений и тезисов. Лабораторная работа по дисциплине ориентирована на закрепление теоретического материала, изложенного на лекционных занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний и развитие самостоятельной деятельности обучающихся.

Лабораторному и практическому занятию предшествует самостоятельная работа студента, связанная с освоением материала, полученного на лекциях, и материалов, изложенных в учебниках и учебных пособиях, а также литературе, рекомендованной преподавателем.

По согласованию с преподавателем или по его заданию студенты готовят рефераты по отдельным темам дисциплины, выступают на занятиях с докладами. Основу докладов составляет, как правило, содержание подготовленных студентами рефератов.

При выступлении с докладом и презентацией оценивается содержательная часть и сопровождение защиты. К содержательной части предъявляются следующие требования: полнота раскрытия темы, емкость представленных слайдов, образность и доступность представленного наглядного материала, гармоничное использование анимационных эффектов при согласованности с защищаемым материалом, единый стиль оформления презентации, общая идея. Защита (текст) должна совпадать с содержанием презентации, говорить необходимо громко, четко.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования, защиты отчетов по лабораторным и практическим работам, а также по результатам докладов.

В процессе обучения преподаватели используют активные формы работы со студентами: привлечение студентов к творческому процессу на лабораторных и практических занятиях, промежуточный контроль путем отработки студентами пропущенных занятий, участие в групповых и индивидуальных консультациях (собеседовании). Эти формы способствуют выработке у студентов умения работать с учебником и литературой. Изучение литературы составляет значительную часть самостоятельной работы студента. Самостоятельная работа студентов наряду с аудиторной представляет одну из форм учебного процесса и является существенной его частью. Самостоятельная работа - это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа предназначена не только для овладения каждой дисциплиной, но и для формирования навыков самостоятельной работы вообще, в учебной, научной, профессиональной деятельности, способности принимать на себя ответственность, самостоятельно решить проблему, находить конструктивные решения, выход из кризисной ситуации и т.д.

Магистрантам следует добросовестно выполнять все виды работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Заменить пропущенные занятия в одном модуле невозможно посещением занятий в другом модуле. В случае пропуска занятий по уважительным причинам, задания, а также количество набранных в процессе занятий баллов можно будет узнать у преподавателя.

## **11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Libreoffice операционная система Windows  
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

## **12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Тренажерный зал оснащён необходимым оборудованием и инвентарем: Фитнес-центр 'Кеттлер Классик', Набор гантелей, Велотренажер В 701, Силовой тренажер" WEIDER" арт.8970, Атлетический тренажер, Беговая дорожка Т-101, Диски обрезиненные 10, 15, 20, 25 кг, Эспандер AL0024, Кроссовер (грузоблок), Голень сидя (грузоблок), Жим ногами горизонтальный, Силовая рама МВ 2.01, Гриф ELEIKO тренировочный мужской 20 кг.с замками, Стойки для приседаний ELEIKO тяжелоатлетические аттестованные IWF, Скамья-стойка для жима штанги, Тренажер брусья-пресс.

### **13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

*Для лиц с нарушением слуха* возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

*Для лиц с нарушением зрения* допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

*Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата*, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочесть задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

**14 Лист дополнений и изменений, внесённых в рабочую программу дисциплины**

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изме- нённых	заме- нённых	аннули- рованных	новых			