

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)  
г. Киров

Утверждаю  
Директор/Декан Ковязина Г. В.



Номер регистрации  
РПД\_3-44.03.05.68\_2017\_72030  
Актуализировано: 03.04.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Технические средства, тренажеры и тренировочные устройства и методика**  
**обучения**

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Бакалавр пр.
Направление подготовки	44.03.05 шифр
	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) ФФКС наименование
Направленность (профиль)	3-44.03.05.68 шифр
	Безопасность жизнедеятельности. Физическая культура наименование
Формы обучения	Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра медико-биологических дисциплин (ОРУ) наименование

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Александрова Ольга Анатольевна

---

ФИО

Беспятых Олег Юрьевич

---

ФИО

## Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Цель дисциплины – освоение технологии профессиональной деятельности педагога по физической культуре на основе дисциплины «Технические средства, тренажеры и тренировочные устройства и методика обучения». Углубленное изучение студентами современной научно-технической информации об их классификации, устройстве, описании и эффективных методических приемах использования в физической культуре. Применение знаний, умений работы с техническими средствами и тренажерами совместно с навыками, полученными ранее, позволит в дальнейшем наиболее эффективно строить занятия с обучающимися.
Задачи дисциплины	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомление студентов с методикой организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.</li> <li>2. Получение студентами современных знаний о методах определения круга задач в рамках занятий физической культурой с применением технических средств и тренажеров.</li> <li>3. Ознакомление студентов с нормами и требованиями организации занятий с применением технических средств и тренажеров.</li> <li>4. Формирование навыков организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся.</li> </ol>

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

#### Компетенция ПК-2

способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики		
Знает	Умеет	Владеет
современные методы и технологии диагностики и обучения с использованием технических средств, тренажеров и тренировочных устройств	применять современные методы и технологии диагностики и обучения физической культуре с использованием технических средств, тренажеров и тренировочных устройств	навыками применения современных методов и технологий диагностики и обучения физической культуре с использованием технических средств, тренажеров и тренировочных устройств

**Структура дисциплины**  
**Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Тренажеры и тренировочные устройства на занятиях физической культурой	ПК-2
2	Методика применения тренажеров и тренировочных устройств на занятиях физической культурой	ПК-2
3	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ПК-2

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	10 семестр (Очная форма обучения)
Экзамен	Не предусмотрен (Очная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения)

### Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	5	10	72	2	50.5	34	10	0	24	21.5		10	

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Тренажеры и тренировочные устройства на занятиях физической культурой»</b>		<b>27.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	История развития тренажеров и тренировочных устройств	1.00
Л1.2	Тренажерные устройства для развития физических качеств	1.00
Л1.3	Тренажеры для совершенствования техники в разных видах спорта	2.00
Л1.4	Тренажеры для совершенствования тактики в единоборствах и сложнокоординационных видах спорта	1.00
Л1.5	Устройства для восстановительного лечения и для повышения работоспособности человека	1.00
<b>Лабораторные занятия</b>		
Р1.1	Методы измерения и оценки физических качеств спортсменов	1.00
Р1.2	Оценка и контроль специальной подготовленности спортсменов	1.00
Р1.3	Основные задачи разработки и изготовления тренажеров	1.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Классификация технических средств и тренажеров	1.00
С1.2	Тренажеры для развития координации движений	1.00
С1.3	Тренажеры для совершенствования техники в игровых видах спорта	2.00
С1.4	Основные тренажеры, применяемые для совершенствования тактики в избранном виде спорта	2.00
С1.5	Устройства для различных видов массажа	1.00
С1.6	Приборы для осуществления точных измерений	1.00
С1.7	Компьютерная техника, применяемая при разработке и изготовлении тренажеров	1.00
С1.8	Обязанности тренера-преподавателя	1.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	8.00
<b>Раздел 2 «Методика применения тренажеров и тренировочных устройств на занятиях физической культурой»</b>		<b>41.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Правила занятий в спортивном зале и требования к размещению тренажеров и их работе	2.00
Л2.2	Тренажеры и тренировочные устройства в методике обучения физической культуре	2.00

<b>Лабораторные занятия</b>		
P2.1	Технические средства и тренажеры, используемые в методике обучения лыжному спорту	1.00
P2.2	Технические средства и тренажеры, используемые в методике обучения плаванию	1.00
P2.3	Технические средства и тренажеры, используемые в методике обучения конькобежному спорту	2.00
P2.4	Технические средства и тренажеры, используемые в методике обучения волейболу	2.00
P2.5	Технические средства и тренажеры, используемые в методике обучения футболу	2.00
P2.6	Технические средства и тренажеры, используемые в методике обучения баскетболу	2.00
P2.7	Технические средства и тренажеры, используемые в методике обучения борьбе	1.00
P2.8	Технические средства и тренажеры, используемые в методике обучения карате	1.00
P2.9	Технические средства и тренажеры, используемые в методике обучения боксу	1.00
P2.10	Технические средства и тренажеры, используемые в методике обучения спортивной гимнастике	2.00
P2.11	Технические средства и тренажеры, используемые в методике обучения художественной гимнастике	2.00
P2.12	Технические средства и тренажеры, используемые в методике обучения акробатике	2.00
P2.13	Тренажерные устройства для укрепления мышц	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
C2.1	Методики применения тренажеров при занятиях со спортсменами массовых разрядов	1.00
C2.2	Возможности технических средств, тренажеров в оптимизации спортивной и оздоровительной деятельности в циклических видах спорта	1.00
C2.3	Тренажеры в спортивных играх	2.00
C2.4	Возможности технических средств, тренажеров в оптимизации спортивной и оздоровительной деятельности в единоборствах	1.00
C2.5	Тренажеры во всех видах гимнастики	2.00
C2.6	Координационные тренажеры для развития движения рук	1.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	8.00
<b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>4.00</b>
33.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР3.1	Сдача зачета	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>72.00</b>

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).



## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся знакомятся на официальном сайте университета [www.vyatsu.ru](http://www.vyatsu.ru).

## **Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине**

### **Учебная литература (основная)**

- 1) Гришина, Юлия Ивановна. Основы силовой подготовки. Знать и уметь : учеб. пособие для студ. вузов / Ю. И. Гришина. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 280 с. : ил. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 276-277. - ISBN 978-5-222-17583-5 : 250.00 р. - Текст : непосредственный.
- 2) Теория и методика физической культуры : курс лекций. - Челябинск : ЮУрГУ, 2015 - . - Текст : электронный. Ч. 1. - Челябинск : ЮУрГУ, 2015. - 70 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/154150> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань.

### **Учебная литература (дополнительная)**

- 1) Витун, В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В.Г. Витун. - Оренбург : ОГУ, 2014. - 110 с. - Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

### **Электронные образовательные ресурсы**

- 1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>
- 2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: [https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program\\_ID=3-44.03.05.68](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-44.03.05.68)
- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>
- 4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

### **Электронные библиотечные системы (ЭБС)**

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

## Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
НОУТБУК LENOVO V310-15ISK 15.6"
ПРОЕКТОР NEC M230X
Усилитель Microlad V-3830 silver 80x2,50x3 Вт
Экран настенный Draper Luma 120",175x234

### Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
Гриф для штанги
Гриф штанги усиленный олимпийский
Диск обрезиненный Олимпийский (25кг)
Кардиотренажер Беговая дорожка
Кардиотренажер Велоэллипсоид
Кардиотренажер Велоэргометр
Многофункциональный силовой центр
Рама для приседов
Силовой тренажер
Скамья для жима штанги лежа с грифом
Тренажер - гиперэкстензия
Тренажер для сгибания и разгибания ног
Тренажер Жим ногами+ Гакк-машина
Тренажер Машина Смита
Тренажер -сгибание и разгибание ног

### Учебно-наглядное пособие

Перечень используемого оборудования
Макет ММГ АКМ-103

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)**

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=72030](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=72030)