

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\_3-44.03.01.63\_2019\_99638  
Актуализировано: 05.04.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Методика обучения техническим средствам и тренажерам в физической**  
**культуре**

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Бакалавр
Направление подготовки	44.03.01 шифр
	Педагогическое образование наименование
Направленность (профиль)	3-44.03.01.63 шифр
	Физическая культура и спорт наименование
Формы обучения	Заочная, Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (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 специалиста по физической культуре на основе дисциплины «Методика обучения техническим средствам и тренажерам в физической культуре». Углубленное изучение студентами современной научно-технической информации об их классификации, устройстве, описании и эффективных методических приемах использования в физической культуре. Применение знаний о тренажерах совместно с навыками, полученными ранее, позволит в дальнейшем наиболее эффективно строить тренировочные занятия.
Задачи дисциплины	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомить студентов с современной классификацией технических средств и тренажеров, используемых в физической культуре и спорте.</li> <li>2. Дать студентам современные знания о методиках использования технических средств на занятиях.</li> <li>3. Ознакомить студентов с современными тренажерами и тренажерными комплексами.</li> <li>4. Сформировать у студентов умения и навыки работы с техническими средствами и тренажерами.</li> <li>5. Воспитать культуру применения тренажеров и тренировочных устройств в спортивной тренировке.</li> </ol>

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

#### Компетенция ПК-1

Способен осуществлять реализацию программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы		
Знает	Умеет	Владеет
содержание Федерального государственного образовательного стандарта общего образования соответствующего уровня (далее – ФГОС); содержание учебных программ по преподаваемым учебным дисциплинам	реализовывать основную общеобразовательную программу, программы учебных дисциплин в соответствии с требованиями ФГОС; обеспечивать достижение результатов освоения основной общеобразовательной программы	навыками анализа содержания учебных программ по преподаваемым учебным дисциплинам, методами и приемами организации образовательного процесса в школе в соответствии с требованиями ФГОС

#### Компетенция ПК-4

Способен использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета		
Знает	Умеет	Владеет

<p>требования ФГОС к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения основной образовательной программы; требования к условиям реализации основной образовательной программы</p>	<p>использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета</p>	<p>навыками использования различных форм организации учебной и внеучебной деятельности, методов и приемов обучения, средств обучения, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса и достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения</p>
---	--	--

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

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Тренажеры и тренировочные устройства в обучении и тренировке спортсменов	ПК-1, ПК-4
2	Методика применения тренажеров и тренировочных устройств в подготовке спортсменов	ПК-1, ПК-4
3	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ПК-1, ПК-4

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	8 семестр (Очная форма обучения) 8 семестр (Заочная форма обучения)
Экзамен	Не предусмотрен (Очная форма обучения) Не предусмотрен (Заочная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная 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	4	8	108	3	70	42	10	32	0	38		8	
Заочная форма обучения	4	7, 8	108	3	16.5	16	4	12	0	91.5		8	

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Тренажеры и тренировочные устройства в обучении и тренировке спортсменов»</b>		<b>50.50</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	История развития тренажеров и тренировочных устройств	1.00
Л1.2	Тренажерные устройства для развития физических качеств	2.00
Л1.3	Тренажеры для совершенствования техники в разных видах спорта	2.00
Л1.4	Тренажеры для совершенствования тактики в единоборствах и сложнокоординационных видах спорта	2.00
Л1.5	Устройства для восстановительного лечения и для повышения работоспособности человека	1.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Методы измерения и оценки физических качеств спортсменов	2.00
П1.2	Оценка и контроль специальной подготовленности спортсменов	2.00
П1.3	Основные задачи разработки и изготовления тренажеров	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Классификация технических средств и тренажеров	2.00
С1.2	Тренажеры для развития координации движений	2.00
С1.3	Тренажеры для совершенствования техники в игровых видах спорта	4.00
С1.4	Основные тренажеры, применяемые для совершенствования тактики в избранном виде спорта	4.00
С1.5	Устройства для различных видов массажа	2.00
С1.6	Приборы для осуществления точных измерений	4.00
С1.7	Компьютерная техника, применяемая при разработке и изготовлении тренажеров	2.00
С1.8	Обязанности тренера-преподавателя	2.50
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	14.00
<b>Раздел 2 «Методика применения тренажеров и тренировочных устройств в подготовке спортсменов»</b>		<b>53.50</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Правила занятий в тренировочном зале и требования к размещению тренажеров и их работе	1.00
Л2.2	Тренажеры и тренировочные устройства в детско-юношеском спорте	1.00

<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Технические средства и тренажеры в учебно-тренировочном процессе лыжников	2.00
П2.2	Технические средства и тренажеры в учебно-тренировочном процессе пловцов	2.00
П2.3	Технические средства и тренажеры в учебно-тренировочном процессе конькобежцев	2.00
П2.4	Технические средства и тренажеры в учебно-тренировочном процессе волейболистов	2.00
П2.5	Технические средства и тренажеры в учебно-тренировочном процессе футболистов	2.00
П2.6	Технические средства и тренажеры в учебно-тренировочном процессе баскетболистов	2.00
П2.7	Технические средства и тренажеры в учебно-тренировочном процессе борцов	2.00
П2.8	Технические средства и тренажеры в учебно-тренировочном процессе каратистов	2.00
П2.9	Технические средства и тренажеры в учебно-тренировочном процессе боксеров	2.00
П2.10	Технические средства и тренажеры в учебно-тренировочном процессе спортивной гимнастике	2.00
П2.11	Технические средства и тренажеры в учебно-тренировочном процессе художественной гимнастике	2.00
П2.12	Технические средства и тренажеры в учебно-тренировочном процессе акробатике	2.00
П2.13	Тренажерные устройства для укрепления мышц	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Методики применения тренажеров при занятиях со спортсменами массовых разрядов	2.00
С2.2	Возможности технических средств, тренажеров в оптимизации спортивной и оздоровительной деятельности в циклических видах спорта	2.00
С2.3	Тренажеры в спортивных играх	2.00
С2.4	Возможности технических средств, тренажеров в оптимизации спортивной и оздоровительной деятельности в единоборствах	2.00
С2.5	Тренажеры во всех видах гимнастики	2.00
С2.6	Координационные тренажеры для развития движения рук	2.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	13.50
<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>108.00</b>

**Заочная форма обучения**

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Тренажеры и тренировочные устройства в обучении и тренировке спортсменов»</b>		<b>54.00</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	
Л1.5	Устройства для восстановительного лечения и для повышения работоспособности человека	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Методы измерения и оценки физических качеств спортсменов	2.00
П1.2	Оценка и контроль специальной подготовленности спортсменов	
П1.3	Основные задачи разработки и изготовления тренажеров	
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Классификация технических средств и тренажеров	4.00
С1.2	Тренажеры для развития координации движений	6.00
С1.3	Тренажеры для совершенствования техники в игровых видах спорта	6.00
С1.4	Основные тренажеры, применяемые для совершенствования тактики в избранном виде спорта	10.00
С1.5	Устройства для различных видов массажа	4.00
С1.6	Приборы для осуществления точных измерений	6.00
С1.7	Компьютерная техника, применяемая при разработке и изготовлении тренажеров	6.00
С1.8	Обязанности тренера-преподавателя	6.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 2 «Методика применения тренажеров и тренировочных устройств в подготовке спортсменов»</b>		<b>50.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Правила занятий в тренировочном зале и требования к размещению тренажеров и их работе	
Л2.2	Тренажеры и тренировочные устройства в детско-юношеском спорте	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Технические средства и тренажеры в учебно-тренировочном процессе лыжников	2.00

П2.2	Технические средства и тренажеры в учебно-тренировочном процессе пловцов	2.00
П2.3	Технические средства и тренажеры в учебно-тренировочном процессе конькобежцев	2.00
П2.4	Технические средства и тренажеры в учебно-тренировочном процессе волейболистов	2.00
П2.5	Технические средства и тренажеры в учебно-тренировочном процессе футболистов	2.00
П2.6	Технические средства и тренажеры в учебно-тренировочном процессе баскетболистов	
П2.7	Технические средства и тренажеры в учебно-тренировочном процессе борцов	
П2.8	Технические средства и тренажеры в учебно-тренировочном процессе каратистов	
П2.9	Технические средства и тренажеры в учебно-тренировочном процессе боксеров	
П2.10	Технические средства и тренажеры в учебно-тренировочном процессе спортивной гимнастике	
П2.11	Технические средства и тренажеры в учебно-тренировочном процессе художественной гимнастике	
П2.12	Технические средства и тренажеры в учебно-тренировочном процессе акробатике	
П2.13	Тренажерные устройства для укрепления мышц	
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Методики применения тренажеров при занятиях со спортсменами массовых разрядов	10.00
С2.2	Возможности технических средств, тренажеров в оптимизации спортивной и оздоровительной деятельности в циклических видах спорта	8.00
С2.3	Тренажеры в спортивных играх	10.00
С2.4	Возможности технических средств, тренажеров в оптимизации спортивной и оздоровительной деятельности в единоборствах	4.00
С2.5	Тренажеры во всех видах гимнастики	4.00
С2.6	Координационные тренажеры для развития движения рук	4.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>4.00</b>
З3.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР3.1	Сдача зачета	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>108.00</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 ознакамливаются 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.

### **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.

2) Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. - Москва : Спорт-Человек, 2016. - 464 с. - ISBN 978-5-906839-57-2 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/97499> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : непосредственный.

### **Учебно-методические издания**

1) Демидкина, И. А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов : учебное пособие / И.А. Демидкина. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2014. - 158 с. - ISBN 978-5-9585-0573-9 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256101/> (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=3-44.03.01.63](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-44.03.01.63)
- 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
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 Смитта
Тренажер -сгибание и разгибание ног

**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=99638](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=99638)