МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Дагестанский государственный педагогический университет»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР
_____
«___» _____ 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.ДВ.09.01 ТРЕНАЖЕРЫ И ТРЕНАЖЕРНЫЕ УСТРОЙСТВА В СПОРТЕ

Направление подготовки - 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) – Спортивная тренировка

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Сроки обучения – 4 года, 4 года 6 мес.

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	Форма аттестации
очная	6	108	14	16			78	зачет
заочная	6	108	4	2		3	99	зачет

Махачкала, 2022

Автор: Абдулкадиров Д.А., Рабочая программа дисциплины «**Тренажеры и тренажерные устройства в спорте**». – Махачкала: ДГПУ, 2022. 22 с.

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры: спортивных дисциплин и единоборств
(протокол № 3 от «12» октября 2022 г.)
Зав. кафедрой: Мансуров Т.М, к.п.н., доцент _____12.10.2022 г.

Ученом совете факультета ФК и БЖ *(протокол № 2 от «14 »октября 2022 г.)*

Председатель совета Исмаилов Ш.О. к.п.н., доцент _____ 14.10. 2022г.
(подпись)

Учебно-методическом совете ДГПУ *(протокол № 1 от «20» октября 2022г.)*

Председатель совета: Дибиров И.А. _____ 20.10. 2022г.
(подпись)

© ДГПУ, 2022
© Абдулкадиров Д.А, 2022

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины **Б1.В.ДВ.09.01 «Тренажеры и тренажерные устройства в спорте»** является - формирование системы знаний, умений и навыков по использованию тренажёров и тренажерных устройств в современном спорте, типах и видах тренажеров, методах и средствах их использования в различных видах физической подготовки.

Задачи дисциплины:

Знать:

-технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

- основные виды тренажеров, используемые в сфере физической культуры и спорта;
- особенности и правила эксплуатации тренажеров;
- основы построения занятий с использованием тренажерных технологий;
- направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся.

Уметь:

- использовать тренажерные технологии для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
- регулировать физическую нагрузку.

Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- навыками работы на тренажерах.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина **Б1.В.ДВ.09.01 «Тренажеры и тренажерные устройства в спорте»** относится к вариативной части образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01- Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка».

Дисциплина **Б1.В.ДВ.09.01 «Тренажеры и тренажерные устройства в спорте»** прослеживает логическую и содержательно-методическую взаимосвязь с другими дисциплинами профессионального цикла: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Лечебная физическая культура», «Спортивная медицина», «Биохимия человека», а также с дисциплинами раздела «Физическая культура» - основополагающими теоретическими и практическими дисциплинами, формирующими естественнонаучные основы физического

воспитания и спорта, необходимые для достижения высоких спортивных результатов и сохранения здоровья спортсменов, адекватного выбора спортивной специализации.

Полученные знания **о тренажерах и тренажерных устройствах в спорте** позволят на высоком профессиональном уровне использовать полученные знания, сформированные умения и навыки в развитии двигательных способностей человека в разнообразных формах физической культуры (спорт, физическое воспитание, профессионально-прикладная и лечебная физическая культура, двигательная рекреация);

Знания о тренажерах и тренажерных устройствах в спорте являются инструментом в руках тренеров и специалистов в области физического воспитания, позволяющим им совершенствовать морфофункциональное и физическое развитие спортсменов в спорте высших достижений.

Требования, предъявляемые к «входным» знаниям. Студент должен обладать знаниями, полученными при изучении предшествующих учебных дисциплин «Анатомия человека», «Физиология человека», «Безопасность жизнедеятельности», «Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности», «Биомеханика двигательной деятельности», «Лечебная физическая культура», «Спортивная медицина», «Биохимия человека».
Дисциплина изучается на в 6 семестре на очной форме обучения и в 3 семестре на заочной форме обучения.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате освоения содержания программы у бакалавра должны быть сформированы компетенции:

Формируемые компетенции **Код и наименование**	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине** *(Код и наименование индикатора достижения компетенции)*
Общепрофессиональные компетенции	
ПК-1 Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры и спорта.	ПК-1.1. Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма. ПК-1.2. Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма. ПК-1.3.Организует педагогическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых в сфере физической культуры, спорта и туризма.
ПК-2. Способен организовать	ПК-2.1. нормативно-правовое обеспечение в области образования физической культуры; формы обучения,

индивидуальную и групповую педагогическую деятельность в предметной области физической культуры	технологии, методы и приемы обучения физической культуры; перечень нормативно-правовых документов, необходимых для организации и регулирования деятельности в образовательных учреждениях различных уровней; основные принципы построения содержания образования в области физической культуры и спорта. ПК-2.2. Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта. ПК - 2.3. Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.

3. Трудоемкость изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Таблица 1.

Вид учебной работы	Очная форма обучени	Заочная форма обучения
Аудиторные занятия (всего):	**40**	**6**
Лекции	14	4
Практические занятия (ПЗ)	16	2
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа (всего)	**78**	**99**
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям		
Самостоятельное изучение тем		
Контрольные работы		
Реферат		
и т.д.		
Курсовая работа *(при наличии)*		
Промежуточный контроль		3
Промежуточная аттестация*(зачет, экзамен)*	**зачет**	**зачет**
Общая трудоемкость	**108**	**108**

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Тематический план

Таблица 2.

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость их изучения								
		Лекции		Практические занятия		Лабораторные занятия		Самостоятельная работа		Промежуточный контроль
		очно	заочно	очно	заочно	очно	заочно	очно	заочно	
1.	Тренажерные	2	2	2	2			12	16	Опрос

	технологии в физической культуре и спорте. История создания тренажерных устройств									
2.	Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах. Общие требования безопасности.	2		2				12	16	Опрос
3.	Особенности использования тренажеров с различными возрастными группами занимающихся.	2		2				12	16	Опрос
4.	Использование тренажеров в адаптивной физической культуре.	2	2	4				14	16	Опрос
5.	Использование тренажеров в лечебной физической культуре.	2		4				14	17	Опрос
6.	Тренажеры в технической подготовке спортсменов	4		2				14	18	Опрос
	ИТОГО	**14**	**4**	**16**	**2**			**78**	**99**	**зачет**

5.2 Содержание разделов дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Таблица 3.

№	**Наименование раздела дисциплины**	**Содержание**
Содержание лекционного курса		
1	Тренажерные технологии в физической культуре и спорте.	Тренажерные технологии в физической культуре и спорте. История создания тренажерных устройств. Типы и виды тренажеров. Тренажеры для домашнего и профессионального использования.

	История создания тренажерных устройств	Нормативные требования к установке тренажеров. Виды классификаций упражнений, используемых в процессе занятий.
2	Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах. Общие требования безопасности.	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
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.
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.
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.
6	Тренажеры в технической подготовке	Тренажерные устройства для совершенствования техники в циклических видах спорта. Тренажерные устройства для совершенствования техники в скоростно-силовых видах спорта.

	спортсменов	Тренажерные устройства для совершенствования техники в единоборствах и сложно-координационных видах спорта. Тренажерные устройства для совершенствования техники в игровых видах спорта.

5.3Тематика практических (семинарских, лабораторных) занятий и перечень заданий

Таблица 4.

№ п/п	Тема практического (семинарского) занятия	Задания (или вопросы для обсуждения на семинарского занятии)	Форма отчётности
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.	Устный опрос
2	Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах. Общие требования безопасности.	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	Устный опрос
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	Устный опрос

		возраста. Особенности использования тренажерных устройств для проведения занятий с женщинами среднего и зрелого возраста. Тренажерные устройства в занятиях с пожилыми людьми.	
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.	Устный опрос
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.	Устный опрос
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 сложно-координационных видах спорта. Тренажерные устройства для совершенствования техники в игровых видах спорта.	Устный опрос

5.4 Задания самостоятельной работы

Таблица 5.

№ п/п	Раздел (тема) программы	Кол час.	Задания для самостоятельного выполнения	Форма отчетности	Литература
1	Тренажерные	12	Тренажерные технологии	Написани	1,7

	технологии в физической культуре и спорте. История создания тренажерных устройств		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.	е доклада по теме. Устный опрос	
2	Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах. Общие требования безопасности.	12	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	Написание доклада по теме. Устный опрос	1,2,8,
3	Особенности использования тренажеров с различными возрастными группами занимающихся.	12	Тренажерные устройства в дошкольных образовательных учреждениях. Тренажерные устройства в общеобразовательных учреждениях. Особенности	Написание доклада по теме. Устный опрос	3,4

			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.		
4	Использование тренажеров в адаптивной физической культуре.	143	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.	Написание доклада по теме. Устный опрос	6,5
5	Использование тренажеров в лечебной физической культуре.	14	Тренажерные устройства в лечебной физической культуре. Особенности методики проведения занятий ЛФК с людьми с различными заболеваниями. Контроль	Написание доклада по теме.	3,4

			и самоконтроль при проведении занятий по ЛФК.		
6	Тренажеры в технической подготовке спортсменов	14	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 сложно-координационных видах спорта. Тренажерные устройства для совершенствования техники в игровых видах спорта.	Написание доклада по теме	3,4

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы

ПК-1 Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры и спорта.

ПК-2. Способен организовать индивидуальную и групповую педагогическую деятельность в предметной области физической культуры

6.2. Комплект контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций

ВОПРОСЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ЗАЧЕТ)

1. Теоретические основы применения тренажеров в рекреативной и реабилитационной физической культуре.
2. Физическая культура как сфера деятельности.
3. Понятие, цели и задачи, функции, принципы использования тренажеров в физической культуре .

4. Виды и классификация спортивных тренажеров.
5. Основные характеристики современных тренажеров.
6. Методики применения тренажеров в рекреативной и реабилитационной физической культуре.
7. Общая направленность применения тренажеров.
8. Занятия на тренажерах в рекреативной физической культуре.
9. Тренажеры в реабилитационной физической культуре.
10. Тренажеры и тренировочные устройства в процессе занятий физической культурой и спортом.
11. Тренажеры глобального воздействия.
12. Тренажеры регионального воздействия.
13. Тренажеры локального воздействия.
14. Кардио-тренажеры.
15. Тренажеры в силовом троеборье.
16. Тренажеры в фитнессе.
17. Тренажеры в бодибилдинге.
18. Нестандартное оборудование физическом воспитании детей дошкольного возраста.
19. Нестандартное оборудование в физическом воспитании школьников.
20. Тренировочные устройства для развития мелкой моторики.
21. Тренажеры и тренировочные устройства в спортивных играх.
22. Применение компьютерных технологий в создании тренажерных комплексов.
23. Тренажеры для физической реабилитации.
24. Тренажеры и тренировочные устройства в физическом воспитании лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.
25. Тренажеры и тренировочные устройства в гимнастике.
26. Тренажеры и тренировочные устройства в легкой атлетике.
27. Тренажеры и тренировочные устройства в спортивной борьбе.
28. Тренажеры и тренировочные устройства для обучения двигательным действиям.

Критерии оценивания:

В университете текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся по всем реализуемым ОП ВО - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры для всех форм обучения осуществляются с применением БРС.

Задачи БРС заключаются в повышении мотивации обучающихся к систематической учебной работе в течение семестра, активной научной, творческой, спортивной и общественной деятельности, а также в повышении

уровня организации образовательного процесса в университете и совершенствовании внутривузовской системы контроля результатов обучения

В университете БРС применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для очно-заочной формы обучения устанавливается 1 контрольный срез в семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):

а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);

б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - 80-100баллов;
- «хорошо» - 66-79 баллов;
- «удовлетворительно» - 51-65 баллов;
- «зачтено» - 51 балл.

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый бал студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному

контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый бал по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый бал по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль.

Весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы и премиальные баллы начисленные обучающемуся.

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдачу, составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на комиссионную пересдачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально) должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетку студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	**Отрицательная оценка**	**Положительные оценки**

Зачет	**Не зачтено** (менее 50 баллов)	**Зачтено** (более 50 баллов)		
Курсовая работа Зачет с оценкой Экзамен	**Неудовлетворительно** (менее 50 баллов)	**Удовлетворительно** (51-65 баллов)	**Хорошо** (66-79 баллов)	**Отлично** (80-100 баллов)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость на пересдачу;
- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается.

Исправления оценки в ведомостях не допускается. В случае допущения ошибки преподаватель пишет объяснительную на имя декана факультета.

Декан (зам. декана по уч. работе) обращается в УМУ за разрешение распечатать дубликат ведомости. Испорченная ведомость вместе с объяснительной и дубликатом должна быть сохранена в деканате.

Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

6.3. Методические рекомендации для обучающихся и преподавателей по использованию ФОС

На лекционном занятии, согласно учебному плану дисциплины, студенту предлагается рассмотреть основные темы курса, связанные с принципиальными вопросами. Лекция должна быть записана студентом, однако, форма записи может быть любой (конспект, схематичное фиксирование материала, запись узловых моментов лекции, основных терминов и определений). Возможно выделение (подчеркивание, выделение разными цветами) важных понятий, положений.

Не следует записывать все, многие факты, примеры, детали, раскрывающие тему лекции, можно дополнительно просмотреть в учебной литературе, рекомендуемой преподавателем.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом *по заданию преподавателя*, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом. Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как: изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции); изучение рекомендуемых литературных источников; конспектирование источников; работа со словарями и справочниками; работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet; подготовка презентаций; ответы на контрольные вопросы; реферирование; написание докладов; подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются: уровень освоения учебного материала, умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач, полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа, обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос, оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 N 80-ФЗ
2. Водлозеров, В.Е. Тренажеры локально направленного действия / В.Е. Водлозеров. – Киев: Издательский центр КГМУ, 2003. – 102 с.
3. Евсеев, С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 254 с.
4. Евсеев, С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 90 с.
5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

6. К проблеме тренажерного обеспечения студенческого спорта / М.Г. Лейкин [и др.] // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: сб. статей Второй электронной научной конференции. – Харьков, 2006.
7. Лейкин, М.Г. Биомеханические аспекты воспитания силы в процессе обучения и тренировки / М.Г. Лейкин. – Киев: Изд-во Минобразования Украины, 2001. – 152 с.
8. Лейкин, М.Г. Методические особенности применения тренажеров в физическом воспитании школьников / М.Г. Лейкин, Ю.К. Макурин // Школа и педагогика. – М.: АПН СССР, 2000. – С. 230-249.
9. Лейкин, М.Г. Научное обоснование и создание спортивно-оздоровительных тренажеров: дис. ... д-ра пед. наук в виде научного доклада / М. Г. Лейкин. – М., 1999. – 120 с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.-М.: ФиС,1991

Дополнительная литература

1. Ратов И.П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов *1* И.П.Ратов. Г.И.Попов, А.А.Логинов, Б.В.Шмоннн. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 120 с.
2. Юшкевич Т.П. Тренажеры в спорте / Т.П.Юшкевич, В.Е.Васюк, В.А.Буланов. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 320 с.
3. Лапутин А.Н. Технические средства обучения: Учеб, пособие для институтов физической культуры / А.Н.Лапутин, В.Л.Уткип. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 78 с.
4. Уткин В.Л. Тренажеры в физической культуре и спорте физических упражнений: Учебное пособие. - М., Просвещение, 1989.
5. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике / [В.П.Филин, В.Г.Алабип, Т.П.Юшкевич и др.; Под общ. ред. В.Г.Алабина, М.П.Кривоносова]. - 2-е изд., персраб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 222 с.
6. Скрипко А.Д. Технологии физического воспитания / А.Д.Скрипко. Минск: ИСЗ, 2003.-284 с.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Научная электронная библиотека - elibrary.ru
Открытая электронная библиотека. – URL: http://orel.rsl.ru
Электронно-библиотечная система – IPR BOOKS - iprbookshop.ru
Фундаментальная библиотека ДГПУ - http://lib.dspu.ru

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На лекционном занятии, согласно учебному плану дисциплины, студенту предлагается рассмотреть основные темы курса, связанные с принципиальными вопросами. Лекция должна быть записана студентом, однако, форма записи может быть любой (конспект, схематичное фиксирование материала, запись узловых моментов лекции, основных терминов и определений). Возможно выделение (подчеркивание, выделение разными цветами) важных понятий, положений.

Не следует записывать все, многие факты, примеры, детали, раскрывающие тему лекции, можно дополнительно просмотреть в учебной литературе, рекомендуемой преподавателем.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом *по заданию преподавателя*, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом. Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как: изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции); изучение рекомендуемых литературных источников; конспектирование источников; работа со словарями и справочниками; работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet; подготовка презентаций; ответы на контрольные вопросы; реферирование; написание докладов; подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются: уровень освоения учебного материала, умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач, полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа, обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос, оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю),

включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Microsoft Power Point, Microsoft Word

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация дисциплины требует наличия лекционной аудитории, экран, мультимедийный проектор, ноутбук, раздаточный материал. Комплект лабораторных работ и карточек заданий из расчета два экземпляра на одного бакалавра.

12. Специальные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей

психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электроном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающихся, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.