

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры  
«Физкультурно-оздоровительные  
технологии»

«27» января 2022г., протокол №5  
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Технические средства обучения физической культуре»**

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки  
**49.03.01 Физическая культура**

с направленностью (профилем)  
**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

Тула 2022 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**рабочей программы дисциплины (модуля)**

**Разработчик(и):**

Цыпленкова Е.С., доцент каф. ФОТ, к.п.н.



---

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

**Целью** освоения дисциплины (модуля) является формирование целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта.

**Задачами** освоения дисциплины (модуля) являются:

- овладение информацией, относящейся к научно-теоретическим основам и методическим аспектам профессиональной деятельности и смежным дисциплинам профессиональной деятельности;
- формирование практических навыков комплексного применения современных форм и методов оздоровления с помощью средств силовых упражнений.

## **2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина (модуль) относится к части основной профессиональной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина (модуль) изучается в 8 семестре.

## **3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)**

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

### **Знать:**

- 1) методы оценки уровня развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства занимающихся (код компетенции – ПК-2, код индикатора – ПК-2.1);
- 2) правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений (код компетенции – ПК-2, код индикатора – ПК-2.1);
- 3) правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);
- 4) правила использования спортивного оборудования и инвентаря (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1);
- 5) основы организации первой помощи (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.1).

### **Уметь:**

- 1) пользоваться спортивным оборудованием и инвентарем (код компетенции – ПК-2, код индикатора – ПК-2.2);
- 2) контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);

3) использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);

4) выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);

5) организовывать первую помощь, применять средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2);

6) выявлять признаки перенапряжения и переутомления занимающихся (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.2).

#### **Владеть навыками:**

1) применения измерительных приборов (код компетенции – ПК-2, код индикатора – ПК-2.3);

2) контроля занимающихся во время теоретических и тренировочных занятий, выступлений на соревнованиях (код компетенции – ПК-11, код индикатора – ПК-11.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

## **4 Объем и содержание дисциплины (модуля)**

### **4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
8	ЗЧ	3	108	24	-	-	-	0	0,1	83,9
<b>Итого</b>	-	3	108	24	-	-	-	0	0,1	83,9
Заочная форма обучения										
8	ЗЧ	3	108	2	6	-	-	0	0,1	99,9
<b>Итого</b>	-	3	108	2	6	-	-	0	0,1	99,9

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

### **4.2 Содержание лекционных занятий**

#### **Очная форма обучения**

№ п/п	Темы лекционных занятий
-------	-------------------------

№ п/п	Темы лекционных занятий
<b>8 семестр</b>	
1	Силовая тренировка и питание
2	Виды работы мышц
3	Физическая нагрузка и самоконтроль
4	Врачебный контроль и самоконтроль
5	Методы развития и совершенствования двигательных качеств
6	Примерный план недельного цикла тренировок
7	Причины возникновения травм. Меры предупреждения травм на занятиях в тренажерном зале. Страховка и помощь.
8	Тренажеры и технические устройства в физической культуре.
9	Силовые упражнения в системе физического воспитания.

### **Заочная форма обучения**

№ п/п	Темы лекционных занятий
<b>8 семестр</b>	
1	Силовая тренировка и питание
2	Виды работы мышц

### **4.3 Содержание практических (семинарских) занятий**

#### **Очная форма обучения**

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### **Заочная форма обучения**

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>8 семестр</b>	
1	Меры предупреждения травм на занятиях в тренажерном зале.
2	Страховка и помощь.

#### **4.4 Содержание лабораторных работ**

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### **4.5 Содержание клинических практических занятий**

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### **4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося**

##### **Очная форма обучения**

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<b>8 семестр</b>	
1	Подготовка к тестированию

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
2	Подготовка доклада
3	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

### Заочная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<b>8 семестр</b>	
1	Выполнение контрольно-курсовой работы
2	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

**5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося**

### Очная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов	
<b>8 семестр</b>				
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>		
		Работа на лекционных занятиях	10	
		Тестирование	20	
			Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>		
		Работа на лекционных занятиях	10	
		Подготовка доклада	20	
		Итого	30	
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)	

\* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

### Заочная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
<b>8 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Посещение лекционных занятий		10
	Выполнение контрольно-курсовой работы		50
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)

\* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

**Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)**

<b>Система оценивания результатов обучения</b>	<b>Оценки</b>			
Стобальная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

## **6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется учебная аудитория, оборудованная доской для написания мелом.

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

### **7.1 Основная литература**

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Физ-ра и спорт: СпортАкадемПресс, 2008. — 544 с.: ил.

2. Соломченко М.А. Роль тренажеров в спорте: учебно-методическое пособие / М.А. Соломченко, О.А. Горбачева. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 81 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73255.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

### **7.2 Дополнительная литература**

1. Основы тренажеростроения: монография / С.А. Курочкин; ТулГУ. — Тула: Изд-во ТулГУ, 2007. — 252с. — Библиогр.в конце кн.

2. Верхало Ю.Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов / Ю.Н. Верхало. — М.: Сов.спорт, 2004. — 536с.: ил. — Библиогр.в конце кн.

3. Ретивых Ю.И. Упражнения на тренажерах и с отягощением в процессе коррекции нарушений опорно-двигательной системы: монография / Ю.И. Ретивых. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2008. — 160 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/20623.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

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

1. Электронный каталог, обеспечивающим доступ к библиографическим записям, отображающим единый фонд. Режим доступа: <http://library.tsu.tula.ru/>;

2. ЭБС «БиблиоТех»: учебники авторов ТулГУ по всем дисциплинам. Режим доступа: [https://tsutula.bibliotech.ru](https://tsutula.bibliotech.ru;);

3. Научная Электронная Библиотека eLibrary – библиотека электронной периодики. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.

4. <http://rudocs.exdat.com/docs/index-349418.html>- курс видеоуроков и лекций по занятиям на тренажерах.

## **9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Пакет офисных приложений «МойОфис».

### **9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы не требуются.