


**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»  
«24» января 2023г., протокол №6

Заведующий кафедрой  
 С.А. Архипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Тренажеры и технические устройства в физической культуре и спорте»**

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

по направлению подготовки

**49.04.01 Физическая культура**

с направленностью (профилем)

**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Идентификационный номер образовательной программы: 490401-01-23

Форма обучения: очная, заочная

Тула 2023 год

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

**Разработчик(и):**

Миронов Д.Л., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'D.L. Mironov', is written over a horizontal line.

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

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

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

- прочное усвоение студентами знаний и овладение практическими навыками комплексного применения современных форм и методов для оздоровления с помощью средств силовых упражнений;
- воспитание способности у будущих специалистов осмысливания информации, относящейся к научно-теоретическим основам и методическим аспектам профессиональной деятельности и смежным дисциплинам профессиональной деятельности;
- формирование умения студентов использовать знания теории и методики использования средств силовых упражнений для решения практических задач.

## **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 во 2 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) виды тренажерных устройств и специализированного оборудования, их классификацию и принципы работы (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.1);
- 2) спортивное снаряжение, инвентарь и экипировку (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.1);
- 3) правила безопасного использования тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.1);
- 4) методику силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.1);
- 5) причины и риски возникновения острых и хронических травм, методы предотвращения травмирования (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.1);
- 6) основы организации первой помощи (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.1);
- 7) виды тренажерных устройств и специализированного оборудования, их классификацию и принципы работы (код компетенции ПК-5, код индикатора – ПК 5.1);

8) спортивное снаряжение, инвентарь и экипировку (код компетенции ПК-5, код индикатора – ПК 5.1);

9) правила безопасного использования тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря (код компетенции ПК-5, код индикатора – ПК 5.1).

**Уметь:**

1) выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.2);

2) подбирать методы и средства коррекции ошибок в технике выполнения упражнений (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.2);

3) определять уровень индивидуального восприятия нагрузки (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.2);

4) выявлять источники опасности и возможного травматизма во время занятий и выбирать алгоритмы действий по их устранению (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.2);

5) учитывать характер внешних обстоятельств и динамику потребностей человека при адаптации индивидуальных программ (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.2);

6) использовать тренажеры и спортивное оборудование в процессе тренировок (код компетенции ПК-5, код индикатора – ПК 5.2);

7) использовать комплексы по функциональной подготовке, диагностике и реабилитации в процессе тренировок (код компетенции ПК-5, код индикатора – ПК 5.2);

8) контролировать процесс работы со спортивными тренажерами и оборудованием (код компетенции ПК-5, код индикатора – ПК 5.2).

**Владеть:**

1) навыками проведения инструктажа по технике самостраховки и техникам безопасного выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК 2.3);

2) навыками анализа эффективности использования спортивных тренажеров в процессе подготовки спортсмена (код компетенции ПК-5, код индикатора – ПК 5.3);

3) навыками применения в процессе тренировок оборудования и комплексов по функциональной подготовке, диагностике и реабилитации (код компетенции ПК-5, код индикатора – ПК 5.3).

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										
2	ЗЧ	3	108	-	36	-	-	0	0,1	71,9
Итого	–	3	108	-	36	-	-	0	0,1	71,9
Заочная форма обучения										
2	ЗЧ	3	108	2	10	-	-	0	0,1	95,9
Итого	–	3	108	2	10	-	-	0	0,1	95,9

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

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

##### Заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>2 семестр</b>	
1	Самые знаменитые силачи XIX века.
2	Меры предупреждения травм на занятиях в тренажерном зале.

#### 4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

##### Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>2 семестр</b>	
1	Силовая тренировка и питание
2	Виды работы мышц
3	Физическая нагрузка и самоконтроль
4	Врачебный контроль и самоконтроль

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
5	Методы развития и совершенствования двигательных качеств
6	Примерный план недельного цикла тренировок

### Заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>2 семестр</b>	
1	Силовая тренировка и питание
2	Виды работы мышц
3	Физическая нагрузка и самоконтроль

### 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>2 семестр</b>	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Подготовка к контрольной работе
3	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

#### Заочная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<b>2 семестр</b>	
1	Выполнение контрольно-курсовой работы
2	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
3	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>2 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Демонстрация техники выполнения силовых упражнений	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Выполнение и защита контрольной работы	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>2 семестр</b>		
Текущий контроль успеваемости	Работа на практических (семинарских) занятиях	30
	Выполнение контрольно-курсовой работы	30
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)**

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
Стобалльная 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 тренажерный зал, оснащенный силовыми тренажерами, кардиотренажерами, гантелями, гириями, утяжелителями, грифами от штанги, дисками для штанги различного веса, замками для фиксации дисков на грифе, стойками для штанги, скамейками для прессы, скамейками для жима, гимнастическими ковриками.

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

### **7.1 Основная литература**

1. Соломченко М.А. Роль тренажеров в спорте: учебно-методическое пособие / Соломченко М.А., Горбачева О.А. — 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.

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / С.И. Бочкарева [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Евразийский открытый институт, 2011. — 344 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11107>.

### **7.2 Дополнительная литература**

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

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

3. 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.

4. Ретивых Ю.И. Упражнения на тренажерах и с отягощением в процессе коррекции нарушений опорно-двигательной системы: монография / Ретивых Ю.И. — 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. <https://e.lanbook.com/> - ЭБС «Лань», доступ авторизованный.

2. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный.

3. <https://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный.

4. <https://tsutula.bookonlime.ru/> - ЭБС ТулГУ «BookOnLime» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный.

5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный.

6. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека [eLibrary.ru](http://elibrary.ru), доступ свободный.

7. <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**

Справочная правовая система Консультант Плюс.