

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Вятский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления

дополнительного образования

 Золотарева О.В.

« 16 »  2023 г.

03-04-2023-0691-1204

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины (модуля)
**«Технические средства, тренажеры и тренажерные устройства в спорте.
Методика тренировок»**

дополнительной профессиональной программы –
программы профессиональной переподготовки
«Физическая культура и спорт»

Киров, 2023

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями дополнительной профессиональной программы «Физическая культура и спорт»

Рабочая программа разработана:

Багиной Инной Сергеевной, старшим преподавателем кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «ВятГУ»

© Вятский государственный университет, 2023

© Багина И.С., 2023

1. РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

1.1 Пояснительная записка

Актуальность и значение учебной дисциплины «Технические средства, тренажеры и тренажерные устройства в спорте. Методика тренировок» определяются тем, что влияние научно-технической революции на физическую культуру и спорт, роль и место тренажеров и тренировочных устройств в обучении и тренировке спортсменов; технические средства для физической, технической и тактической подготовки, для восстановления работоспособности и оценки специальной подготовленности спортсменов.

Цели и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины	Применение знаний о тренажерах совместно с навыками полученными ранее
Задачи учебной дисциплины	<ul style="list-style-type: none">- Дать студентам современные знания о методиках применения тренажеров и тренажерных устройств в спорте.- Сформировать умения и навыки работы на тренажерах и тренажерных устройствах в спорте.- Расширить круг средств и методов, применяемых в физической, технической, тактической, морально-волевой и теоретической подготовке спортсменов- Научить избирательно воздействовать на определенные мышечные группы с учетом фаз движений, где необходимо проявление максимальных усилий

Компетенции слушателя, формируемые в результате освоения учебной дисциплины / модуля

В результате освоения учебной дисциплины (модуля) слушатель должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Виды деятельности	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1 Тренерская	ПК 1 - Способность применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации,	Владеть навыками выявления проблемы в организации спортивной работы, предложить мероприятия по совершенствованию	Уметь - повышать спортивную мотивацию и волю к победе спортсмена-участника спортивных соревнований; - обеспечивать	Знать - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, - нормы,

	методы и технологии) в тренерской деятельности и разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации	нию подготовки; - внедрения современных, в том числе новейших, методик подготовки спортсменов по программам этапа совершенствования спортивного мастерства; - разработки комплексной программы подготовки спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям по соответствующему направлению работы.	психолого-методическую поддержку спортсменов в период соревнований; - пользоваться спортивным инвентарем	требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; - федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями; - санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования
ВД 1 тренерская	ПК 2 - Способность контролировать, проводить мониторинг, оценивать результаты спортивной деятельности обучающихся с учетом	Владеть навыками - использования контрольно-измерительных приборов; использования системы нормативов и методик контроля	Уметь - проводить методически обоснованный отбор в группы этапа совершенствования спортивного мастерства; - пользоваться	Знать - методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к

	<p>медицинских, возрастных и психофизиологических требований к лицам, проходящим спортивную подготовку</p>	<p>физической подготовленности обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения обоснованного отбора в группы этапа совершенствования спортивного мастерства 	<p>информационно - коммуникационными технологиями и средствами связи</p>	<p>лицам, проходящим подготовку в группах совершенствования спортивного мастерства (по виду спорта);</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства; - санитарно-гигиенические и медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях; - методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста; - основы работы с персональным компьютером, с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой
--	--	---	--	---

1.2. Содержание учебной дисциплины (модуля)

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения	Общий объем (трудоемкость) Часов	В том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Контроль	Форма промежуточной аттестации
		Всего	Лекции	Практические занятия	Консультации			
Очная	22	10	2	8		10	2	зачет

Тематический план

№ п/п	Основные разделы и темы учебной дисциплины	Часы		Самостоятельная работа
		Лекции	Практические (семинарские занятия)	
1.	Тренажеры и тренировочные устройства в физической подготовке спортсменов	2	2	2
2.	Технические средства, тренажеры и тренажерные устройства в спорте. Методика тренировок	-	6	8
	Итого:	2	8	10

Матрица соотнесения разделов / тем учебной дисциплины / модуля и формируемых в них компетенций

Темы учебной дисциплины	Количество часов	Компетенции		
		ПК-1	ПК-2	Общее количество компетенций
1. Тренажеры и тренировочные устройства в физической подготовке спортсменов	6	+	+	2
2. Технические средства, тренажеры и тренажерные устройства в спорте. Методика тренировок	14	+	+	2
Промежуточная аттестация	2	+	+	2
Итого	22			

Краткое содержание учебной дисциплины:

Тема 1. «Тренажеры и тренировочные устройства в физической подготовке спортсменов»

В настоящее время тренировочные устройства и тренажеры успешно применяются как в общей, так и в специальной физической подготовке спортсменов.

Выполнение упражнений на тренировочных устройствах и тренажерах позволяет, с одной стороны, сохранить высокую степень сопряженности с основным соревновательным движением, а с другой - избирательно воздействовать на развитие необходимых физических качеств.

Тема 2. «Технические средства, тренажеры и тренажерные устройства в спорте. Методика тренировок»

Если в процессе специальной физической подготовки спортсменов в различных видах спорта используются в основном узкоспециализированные технические средства, то для решения задач общей физической подготовки весьма эффективны все без исключения тренировочные устройства и тренажеры.

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Методические рекомендации для преподавателя

Организация учебного процесса предусматривает применение технических средств и тренажеров. Организация учебного процесса предусматривает применение инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества (включая, при необходимости, проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

2.2. Методические указания для слушателей

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

Выбор методов и средств обучения, образовательных технологий осуществляется преподавателем исходя из необходимости достижения

обучающимися планируемых результатов освоения дисциплины, а также с учетом индивидуальных возможностей обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

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. Содержание 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, кроме того они способствуют формированию у обучающихся навыков самостоятельной работы с научной литературой.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым 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 практических занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения материала; применение теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении.

Практические занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки определяются преподавателем, ведущим занятия.

На практических занятиях под руководством преподавателя обучающиеся обсуждают дискуссионные вопросы, отвечают на вопросы тестов, закрепляя приобретенные знания, выполняют практические задания и т.п. Для успешного проведения практического занятия обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим 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 занятия предоставляют студенту возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения, сформировать определенные навыки и умения и т.п.

Самостоятельная работа слушателей включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение задач и т.п.), которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины преподаватель предлагает обучающимся перечень заданий для самостоятельной работы. Самостоятельная работа по учебной дисциплине может осуществляться в различных формах (например: подготовка докладов; написание рефератов; публикация тезисов; научных статей; подготовка и защита проекта; другие).

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно либо группой и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Регулярно рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Результатом самостоятельной работы должно стать формирование у обучающегося определенных знаний, умений, навыков, компетенций.

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущей аттестации в течение периода обучения.

Процедура оценивания результатов освоения учебной дисциплины (модуля) осуществляется на основе действующего Положения об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ВятГУ.

Для приобретения требуемых компетенций, хороших знаний и высокой оценки по дисциплине обучающимся необходимо выполнять все виды работ своевременно в течение всего периода обучения.

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

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. - Текст: непосредственный.

2. Витун, В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования: учебное пособие / В.Г. Витун. - Оренбург: ОГУ, 2014. - 110 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602>. - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

Дополнительная литература

1. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. - Москва: Спорт-Человек, 2016. - 464 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/97499>. - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-906839-57-2. - Текст: электронный.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Портал дистанционного обучения ВятГУ.
2. Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

Перечень специализированных аудиторий (лабораторий)

Вид занятий	Назначение аудитории
Лекции, практика	Учебная аудитория, оснащенная мультимедийным оборудованием
Самостоятельная работа	Читальные залы библиотеки

Перечень специализированного оборудования

Перечень используемого оборудования
Мультимедиа-проектор
Проектор
Ноутбук

**Перечень информационных технологий, используемых при
осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине**

№ п/п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО	Производитель ПО и/или поставщик 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	ЗАО "Анти-Плагиат"
2	Microsoft Office 365 Student Advantage	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	ООО "Рубикон"
3	Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic.	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями	ООО "СофтЛайн" (Москва)
4	Windows 7 Professional and Professional K	Операционная система	ООО "Рубикон"
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение	ООО «Рубикон»
6	Информационная система КонсультантПлюс	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «КонсультантКиров»
7	Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «Гарант-Сервис»
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.	Microsoft

**4. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ (ТКУ) И
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СЛУШАТЕЛЕЙ**

Формы ТКУ:

- собеседование;
- тест;

- реферат.
Формы самостоятельной работы:
- конспектирование;
- работа с лекционным материалом: проработка конспекта лекций, работа на полях конспекта с терминами, дополнение конспекта материалами из рекомендованной литературы.

5. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНЫХ АТТЕСТАЦИЙ

К сдаче зачета допускаются все слушатели, проходящие обучение на данной ДПП, вне зависимости от результатов текущего контроля успеваемости и посещаемости занятий, при этом, результаты текущего контроля успеваемости могут быть использованы преподавателем при оценке уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета (тестовых заданий).

Зачет принимается преподавателями, проводившими лекции по данной учебной дисциплине.

Методические рекомендации по подготовке и проведению промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в целях повышения эффективности обучения, определения уровня профессиональной подготовки обучающихся и контролем за обеспечением выполнения стандартов обучения.

Перечень примерных вопросов и заданий к зачету

1. Понятия, значение и классификация технических средств в спорте.
2. Соотношение роли технических средств и тренера в процессе тренировки, принципы распределения функций.
3. Методика применения технических средств в спорте.
4. Понятие и классификация тренажеров.
5. Функции тренажеров.
6. Противопоказания при работе на тренажерах.
7. Методика применения тренажеров.
8. Тренажеры в системе спортивной подготовки.
9. Диагностическая и управляющая аппаратура в системе спортивной подготовки.
10. Применение ЭВМ для хранения и поиска информации в спорте.
11. ЭВМ в тренировочном процессе.

12.ЭВМ в диагностике состояния здоровья и уровня тренированности, в спортивном отборе, в подготовке кадров.

13.Технические средства в избранных видах спорта.

14. Характеристика спортивной съемки.

15. Особенности фотографирования некоторых видов спорта.