

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»**

**Факультет физической культуры**

**Кафедра спортивных дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ

И. о. проректора по УР

М. Х. Чанкаев

«30» апреля 2025 г., протокол № 8

**Рабочая программа дисциплины**

**ТРЕНАЖЕРЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки

**44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями  
подготовки)**

*(шифр, название направления)*

направленность (профиль) программы

**Физическая культура, безопасность жизнедеятельности**

Квалификация выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная/заочная**

Год начала подготовки – 2025

Карачаевск, 2025

Программу составил(а): *доц. Саркисова Н.Г.*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 №125, на основании учебного плана подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль «Физическая культура, безопасность жизнедеятельности», локальных актов КЧГУ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплин на 2025-2026 уч. Год, протокол № 8 от 25.04.2025 г.

## Оглавление

1. Наименование дисциплины (модуля): .....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	4
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) ...	6
<b>6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы .....</b>	<b>13</b>
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	15
7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций.....	15
<b>7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.....</b>	<b>15</b>
7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины .....	17
<b>7.3.1. Перечень вопросов для экзамена .....</b>	<b>17</b>
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	17
8.1. Основная литература: .....	18

## 1. Наименование дисциплины (модуля):

### Тренажеры при занятиях физической культурой

Цели изучения дисциплины «Тренажеры при занятиях физической культурой»: формирование у студентов умений и навыков профессионально использовать тренажеры в процессе проведения учебно-тренировочных занятий.

Для достижения цели ставятся задачи:

- 1) обучить пониманию специфики дисциплины, назначению снарядов и приспособлений, относящихся к тренажерам в спортивной деятельности;
- 2) обратить пристальное внимание на профилактику травматизма в процессе занятий на тренажерах;
- 3) ознакомить с достижениями науки и техники в области конструирования тренажеров;
- 4) способствовать формированию профессиональных умений, связанных с использованием тренажеров в спорте.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.13.01 «Тренажеры при занятиях физической культурой» относится к блоку – «Блок 1.Дисциплины (модули)», к части, формируемой участниками образовательных отношений, является дисциплиной по выбору.

Дисциплина (модуль) изучается на 5 курсе в 9 семестре.

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПВО</b>	
Индекс	Б1.В.ДВ.13.01
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Для освоения дисциплины обучающиеся используют компетенции, полученные на предыдущем уровне образования.	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Изучение дисциплины «Тренажеры при занятиях физической культурой» необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла «Физическая культура», «Спортивные игры», «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», «Физиология», и другие, а также для прохождения всех видов практик.	

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Тренажеры при занятиях физической культурой» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ОПВО	Индикаторы достижения сформированности компетенций
УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1. Определяет совокупность взаимосвязанных задач и ресурсное обеспечение, условия достижения поставленной цели, исходя из действующих правовых норм. УК-2.2. Оценивает вероятные риски и ограничения, определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач. УК-2.3. Использует инструменты и техники цифрового моделирования для реализации образовательных процессов.

ПК-3	Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПК-3.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.). ПК-3.2. Использует потенциал социокультурной среды региона в образовательной деятельности.
------	---	--

**4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 2 ЗЕТ, 72 академических часа.

Объём дисциплины	Всего часов		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	72		
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>	24		6
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	24		6
в том числе:			
лекции	-		-
семинары, практические занятия	24		6
практикумы	-		
лабораторные работы	-		
<b>Внеаудиторная работа:</b>			
консультация перед зачетом	-		
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	48		62
<b>Контроль самостоятельной работы</b>			4
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	Зачет		Зачет

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

*Очная форма обучения*

	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемко сть (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
				Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
			Всего	Лек.	Пр.	Лаб.	
1.	5/9	История развития тренажеров в спорте.	2		2		
2.	5/9	Значение и тренажеров в обучении и тренировке спортсменов	2				2
3.	5/9	Классификация снарядов, специальных устройств и тренажеров.	4		2		2
4.	5/9	Универсальные тренажеры.	2				2
5.	5/9	Тренажеры для обучения	4		2		2
6.	5/9	Гимнастические снаряды, тренажерные устройства, технические средства для проведения тренировочных занятий .	2				2
7.	5/9	Конструктивные особенности комплексных тренажеров избранном виде спорт	2		2		
8.	5/9	Характеристика профессиональных тренажеров	2				2
9.	5/9	Снаряды и приспособления для развития мышечных групп.	4		2		2
10.	5/9	Уличные тренажеры.	2				2

11.	5/9	Оборудование и инвентарь тренажерного зала.	2		2		
12.	5/9	Физкультурно - оздоровительная техника (ФОТ) и ее использование.	2				2
13.	5/9	Тренажеры и тренировочные устройства для физической подготовки спортсменов	4		2		2
14.	5/9	Тренажеры и тренировочные устройства для технической и тактической подготовки спортсменов	2				2
15.	5/9	Тренажеры и тренировочные устройства для восстановления работоспособности спортсменов	4		2		2
16.	5/9	Технические средства для оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов	2				2
17.	5/9	Характеристика и классификация тренажеров для силовой тренировки	4		2		2
18.	5/9	Тренажеры с линейной траекторией перемещения отягощения	2				2
19.	5/9	Тренажеры с блочно - тросовым механизмом перемещения отягощения	4		2		2
20.	5/9	Тренажеры с угловой траекторией перемещения отягощения	2				2
21.	5/9	Тренажеры с угловой траекторией перемещения	4		2		2

		отягощения					
22.	5/9	Тренажеры с угловой траекторией перемещения отягощения	2				2
23.	5/9	Характеристика и классификация упражнений для силовой тренировки с применением тренажерных устройств»	2				2
24.	5/9	Экипировка для занятий на тренажерах	4		2		2
25.	5/9	Тренажер «Нижний блок»: упражнение «Тяга на нижнем блоке», Тренажера «Верхний блок»: упражнение «Тяга на верхнем блоке», Тренажер «Пресс - машина»: упражнение «Сгибание туловища сидя на тренажере» (характеристика тренажера, подготовка к работе, техника упражнения)	2				2
26.	5/9	Тренажер «Кроссовер»: упражнение «Сведения рук на верхних блоках кроссовера», Тренажер для жима ногами: упражнение «Жим ногами», Тренажер «Кроссовер»: упражнение «Сведения рук на нижних блоках кроссовера», Тренажер «Кроссовер»: упражнение «Жим на верхнем блоке с прямой рукоятью», Тренажер «Кроссовер»: упражнение «Лицевая тяга», Тренажер «Кроссовер»: упражнение «Дровосек», Тренажер «Кроссовер»: упражнение	2				2

		«Сгибание рук на верхних блоках (Подъемы на бицепс)» (характеристика тренажера, подготовка к работе, техника упражнения)					
27.	5/9	Тренажер для жима ногами: упражнение «Жим ногами», Грудной тренажер: упражнение «Сведения рук на грудном тренажере», Тренажер Смита: упражнение «Жим лежа в тренажере Смита», Тренажер Смита: упражнение «Приседания стоя спиной к тренажеру в тренажере Смита», Тренажер Смита: упражнение «Жим лежа на наклонной скамье в тренажере Смита», Тренажер Смита: упражнение «Приседания стоя лицом к тренажеру в тренажере Смита» (характеристика тренажера, подготовка к работе, техника упражнения)	2				2
Итого			72		24		48

*Заочная форма обучения*

	Курс	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
				Всего	Аудиторные уч. занятия		
			Лек.		Пр.	Лаб.	
1.	5	История развития тренажеров в спорте.	2				2
2.	5	Значение и тренажеров в обучении и тренировке	2				2

		спортсменов					
3.	5	Классификация снарядов, специальных устройств и тренажеров.	2				2
4.	5	Универсальные тренажеры.	2				2
5.	5	Тренажеры для обучения	2				2
6.	5	Гимнастические снаряды, тренажерные устройства, технические средства для проведения тренировочных занятий .	2				2
7.	5	Конструктивные особенности комплексных тренажеров избранном виде спорт	2				2
8.	5	Характеристика профессиональных тренажеров	2				2
9.	5	Снаряды и приспособления для развития мышечных групп.	2				2
10.	5	Уличные тренажеры.	2				2
11.	5	Оборудование и инвентарь тренажерного зала.	2				2
12.	5	Физкультурно - оздоровительная техника (ФОТ) и ее использование.	2				2
13.	5	Тренажеры и тренировочные устройства для физической подготовки спортсменов	2				2
14.	5	Тренажеры и тренировочные устройства для технической и тактической подготовки спортсменов	2				2

15.	5	Тренажеры и тренировочные устройства для восстановления работоспособности спортсменов	2				2
16.	5	Технические средства для оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов	2				2
17.	5	Характеристика и классификация тренажеров для силовой тренировки	2				2
18.	5	Тренажеры с линейной траекторией перемещения отягощения	4		2		2
19.	5	Тренажеры с блочно - тросовым механизмом перемещения отягощения	2				2
20.	5	Тренажеры с угловой траекторией перемещения отягощения	4				4
21.	5	Тренажеры с угловой траекторией перемещения отягощения	2				2
22.	5	Тренажеры с угловой траекторией перемещения отягощения	2				2
23.	5	Характеристика и классификация упражнений для силовой тренировки с применением тренажерных устройств»	2				2
24.	5	Экипировка для занятий на тренажерах	4				4
25.	5	Тренажер «Нижний блок»: упражнение «Тяга на нижнем блоке», Тренажера «Верхний блок»:	4				4

		упражнение «Тяга на верхнем блоке», Тренажер «Пресс - машина»: упражнение «Сгибание туловища сидя на тренажере» (характеристика тренажера, подготовка к работе, техника упражнения)					
26.	5	Тренажер «Кроссовер»: упражнение «Сведения рук на верхних блоках кроссовера», Тренажер для жима ногами: упражнение «Жим ногами», Тренажер «Кроссовер»: упражнение «Сведения рук на нижних блоках кроссовера», Тренажер «Кроссовер»: упражнение «Жим на верхнем блоке с прямой рукоятью», Тренажер «Кроссовер»: упражнение «Лицевая тяга», Тренажер «Кроссовер»: упражнение «Дровосек», Тренажер «Кроссовер»: упражнение «Сгибание рук на верхних блоках (Подъемы на бицепс)» (характеристика тренажера, подготовка к работе, техника упражнения)	4		2		2
27.	5	Тренажер для жима ногами: упражнение «Жим ногами», Грудной тренажер: упражнение «Сведения рук на грудном тренажере», Тренажер Смита: упражнение «Жим лежа в тренажере Смита», Тренажер Смита: упражнение «Приседания стоя спиной к тренажеру в	6		2		4

		тренажере Смита», Тренажер Смита: упражнение «Жим лежа на наклонной скамье в тренажере Смита», Тренажер Смита: упражнение «Приседания стоя лицом к тренажеру в тренажере Смита» (характеристика тренажера, подготовка к работе, техника упражнения)					
Итого			72		6		62+4 контроль

## 6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы

**Лекционные занятия.** Лекция является основной формой учебной работы в вузе, она является наиболее важным средством теоретической подготовки обучающихся. На лекциях рекомендуется деятельность обучающегося в форме активного слушания, т.е. предполагается возможность задавать вопросы на уточнение понимания темы и рекомендуется конспектирование основных положений лекции. Основная дидактическая цель лекции - обеспечение ориентировочной основы для дальнейшего усвоения учебного материала. Лекторами активно используются: лекция-диалог, лекция - визуализация, лекция - презентация. Лекция - беседа, или «диалог с аудиторией», представляет собой непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Участие обучающихся в лекции – беседе обеспечивается вопросами к аудитории, которые могут быть как элементарными, так и проблемными.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Рекомендуется на первой лекции довести до внимания студентов структуру дисциплины и его разделы, а в дальнейшем указывать начало каждого раздела (модуля), суть и его задачи, а, закончив изложение, подводить итог по этому разделу, чтобы связать его со следующим. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины. Для эффективного проведения лекционного занятия рекомендуется соблюдать последовательность ее основных этапов:

1. формулировку темы лекции;
2. указание основных изучаемых разделов или вопросов и предполагаемых затрат времени на их изложение;
3. изложение вводной части;
4. изложение основной части лекции;
5. краткие выводы по каждому из вопросов;
6. заключение;
7. рекомендации литературных источников по излагаемым вопросам.

**Лабораторные работы и практические занятия.** Дисциплины, по которым планируются лабораторные работы и практические занятия, определяются учебными планами. Лабораторные работы и практические занятия относятся к основным видам учебных занятий и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки. Выполнение студентом лабораторных работ и практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплин математического и общего естественно-научного, общепрофессионального и профессионального циклов;

- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;

- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;

- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива. Методические рекомендации разработаны с целью единого подхода к организации и проведению лабораторных и практических занятий.

Лабораторная работа — это форма организации учебного процесса, когда студенты по заданию и под руководством преподавателя самостоятельно проводят опыты, измерения, элементарные исследования на основе специально разработанных заданий. Лабораторная работа как вид учебного занятия должна проводиться в специально оборудованных учебных аудиториях. Необходимыми структурными элементами лабораторной работы, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов выполнения лабораторной работы. Дидактические цели лабораторных занятий:

- формирование умений решать практические задачи путем постановки опыта;

- экспериментальное подтверждение изученных теоретических положений, экспериментальная проверка формул, расчетов;

- наблюдение и изучения явлений и процессов, поиск закономерностей;

- изучение устройства и работы приборов, аппаратов, другого оборудования, их испытание;

- экспериментальная проверка расчетов, формул.

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных, конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

Семинар - форма обучения, имеющая цель углубить и систематизировать изучение наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности обучаемых тем и разделов учебной дисциплины. Семинар - метод обучения анализу теоретических и практических проблем, это коллективный поиск путей решений специально созданных проблемных ситуаций. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить содержание учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Семинар - активный метод обучения, в применении которого должна преобладать продуктивная деятельность студентов. Он должен развивать и закреплять у студентов навыки самостоятельной работы, умения составлять планы

теоретических докладов, их тезисы, готовить развернутые сообщения и выступать с ними перед аудиторией, участвовать в дискуссии и обсуждении.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

**Образовательные технологии.** При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения. Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач, публичная презентация проекта и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

## **7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций**

Компетенции	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (86-100% баллов)	Средний уровень (хорошо) (71-85% баллов)	Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70% баллов)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (до 55 % баллов)
УК-2: Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм,	В полном объеме знает юридические основания для представления и описания результатов деятельности; правовые нормы для оценки	Знает юридические основания для представления и описания результатов деятельности; правовые нормы для оценки результатов	В целом знает юридические основания для представления и описания результатов деятельности; правовые нормы для оценки результатов	Не знает юридические основания для представления и описания результатов деятельности; правовые нормы для оценки результатов решения задач; правовые нормы,

имеющихся ресурсов и ограничений	результатов решения задач; правовые нормы, предъявляемые к способам решения профессиональных задач, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.	решения задач; правовые нормы, предъявляемые к способам решения профессиональных задач, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.	решения задач; правовые нормы, предъявляемые к способам решения профессиональных задач, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.	предъявляемые к способам решения профессиональных задач, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.
	В полном объеме умеет обосновывать правовую целесообразность полученных результатов; проверять и анализировать профессиональную документацию; выдвигать инновационные идеи и нестандартные подходы к их реализации в целях реализации деятельности; анализировать нормативную документацию	Умеет обосновывать правовую целесообразность полученных результатов; проверять и анализировать профессиональную документацию; выдвигать инновационные идеи и нестандартные подходы к их реализации в целях реализации деятельности; анализировать нормативную документацию	В целом умеет обосновывать правовую целесообразность полученных результатов; проверять и анализировать профессиональную документацию; выдвигать инновационные идеи и нестандартные подходы к их реализации в целях реализации деятельности; анализировать нормативную документацию	Не умеет обосновывать правовую целесообразность полученных результатов; проверять и анализировать профессиональную документацию; выдвигать инновационные идеи и нестандартные подходы к их реализации в целях реализации деятельности; анализировать нормативную документацию
	В полном объеме владеет правовыми нормами в области, соответствующей профессиональной деятельности; правовыми нормами разработки технического задания проекта, правовыми нормами реализации профильной профессиональной работы; правовыми нормами проведения профессионального обсуждения результатов деятельности	Владеет правовыми нормами в области, соответствующей профессиональной деятельности; правовыми нормами разработки технического задания проекта, правовыми нормами реализации профильной профессиональной работы; правовыми нормами проведения профессионального обсуждения результатов деятельности	В целом владеет правовыми нормами в области, соответствующей профессиональной деятельности; правовыми нормами разработки технического задания проекта, правовыми нормами реализации профильной профессиональной работы; правовыми нормами проведения профессионального обсуждения результатов деятельности	Не владеет правовыми нормами в области, соответствующей профессиональной деятельности; правовыми нормами разработки технического задания проекта, правовыми нормами реализации профильной профессиональной работы; правовыми нормами проведения профессионального обсуждения результатов деятельности

ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПК-3.1. Знает способы использования современных педагогических технологий реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся	ПК-3.1. Недостаточно знает способы использования современных педагогических технологий реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся	ПК-3.1. Недостаточно знает способы использования современных педагогических технологий реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся	ПК-3.1. Не знает способы использования современных педагогических технологий реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся
	ПК-3.2. Умеет осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	ПК-3.2. Недостаточно умеет осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	ПК-3.2. Недостаточно умеет осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	ПК-3.2. Не умеет осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения
	ПК-3.3. Владеет способностью осуществлять профессиональную деятельность по вопросам организации и реализации образовательного процесса	ПК-3.3. Недостаточно владеет способностью осуществлять профессиональную деятельность по вопросам организации и реализации образовательного процесса	ПК-3.3. Недостаточно владеет способностью осуществлять профессиональную деятельность по вопросам организации и реализации образовательного процесса	ПК-3.3. Не владеет способностью осуществлять профессиональную деятельность по вопросам организации и реализации образовательного процесса

## **7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.**

Порядок функционирования внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся и перевод балльно-рейтинговых показателей обучающихся в отметки традиционной системы оценивания проводится в соответствии с положением КЧГУ «Положение о балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся», размещенным на сайте Университета по адресу: <https://kchgu.ru/inye-lokalnye-akty/>

## **7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины**

### **7.3.1. Перечень вопросов для зачета**

#### ***Вопросы к зачету:***

1. Тренажерные технологии в физической культуре и спорте.
2. История создания тренажерных устройств.
3. Типы и виды тренажеров. Тренажеры для домашнего и профессионального использования.

4. Нормативные требования к установке тренажеров.
5. Техника безопасности при занятиях на тренажерах.
6. Тренажерные технологии в дошкольных образовательных учреждениях.
7. Тренажерные технологии в общеобразовательной школе.
8. Тренажерные технологии в вузах.
9. Использование тренажерных технологий на занятиях с мужчинами среднего и зрелого возраста.
10. Использование тренажерных технологий на занятиях с женщинами среднего и зрелого возраста.
11. Использование тренажерных технологий на занятиях с людьми пожилого возраста.
12. Использование тренажерных технологий в адаптивной физической культуре.
13. Использование тренажерных технологий в лечебной физической культуре.
14. Использование тренажерных устройств при обучении техническим действиям в различных видах спорта.
15. Травмы, наиболее часто встречающиеся во время занятий на тренажерах.
16. Оказание первой медицинской помощи. Предупреждение травматизма.
17. Виды классификаций упражнений, используемых в процессе занятий.
18. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
19. Упражнения для развития грудных мышц.
20. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
21. Упражнения для мышц спины.
22. Упражнения для мышц ног.
23. Подготовка мест занятий.

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

### **8.1. Основная литература:**

1. Лущик, И. В. Спортивные сооружения : учебно-методическое пособие / И. В. Лущик. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 241 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173445>
2. Схемы физкультурно-спортивных сооружений / составитель А. М. Плещев, А. П. Теплоухов. — Шадринск : ШГПУ, 2019. — 60 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156741>
3. Лущик, И. В. Спортивные сооружения и экипировка: графические работы : учебно-методическое пособие / И. В. Лущик, А. Ю. Илясова. — Волгоград : ВГАФК, 2018. — 126 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158180>
4. Хайруллин, Р. К. Финансово-экономические аспекты управления спортивными сооружениями: учебное пособие / Р. К. Хайруллин. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2018. — 66 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156427>.

### **8.2. Дополнительная литература:**

1. Ланда, Б. Х. Методика расчета коэффициента загруженности спортивных сооружений : учебно-методическое пособие / Б. Х. Ланда. — 2-е изд. — Москва : Советский спорт, 2013. — 36 с. — ISBN 978-5-9718-0704-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/51913>
2. Флянку, И. П. Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений: учебное пособие / И. П. Флянку, Н. В.

Семенова, Ф. И. Разгонов. — Омск: СибГУФК, 2014. — 96 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107574>  
 3. Каратаев, О. Р. Управление эксплуатацией спортивных сооружений : учебное пособие / О. Р. Каратаев, А. С. Кузнецов, З. Р. Шамсутдинова. — Казань : КНИТУ, 2016. — 144 с. — ISBN 978-5- 7882-1930-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/102046>

## 9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

### 9.1. Общесистемные требования

#### Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: <http://kchgu.ru>.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: <https://do.kchgu.ru>.

#### Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a>	от 14.05.2025 г. до 14.05.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	от 11.02.2025 г. до 11.02.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: <a href="http://lib.kchgu.ru">http://lib.kchgu.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22.02.2023 г. Электронный адрес: <a href="http://rusneb.ru">http://rusneb.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	Бессрочный

### 9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и

промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащённости аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащённости образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

### **9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения**

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная;
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная;
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная;
- CalculateLinux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная;
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная;
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.;
- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025 г. Срок действия лицензии с 27.02.2025 г. по 07.03.2027 г.

### **9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Федеральный портал «Российское образование» - <https://edu.ru/documents/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>
3. Базы данных Scopus издательства Elsevier <http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window.edu.ru>.

### **10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ», размещенным на сайте Университета по адресу: <http://kchgu.ru>.

### 11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

<b>Изменение</b>	<b>Дата и номер протокола ученого совета факультета/ института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПВО</b>	<b>Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО</b>