

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

Кафедра спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР
М.Х. Чанкаев
«29» апреля 2026 г., протокол № 7

Рабочая программа дисциплины

ТРЕНАЖЕРЫ В СПОРТЕ

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

49..03.01 Физическая культура

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

**Спортивная тренировка в избранном виде
спорта (общий профиль)**

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Год начала подготовки - 2023

(по учебному плану)

Карачаевск, 2026г.

Составитель: к.пед.н., доц. Саркисова Н.Г

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 №940, на основании учебного плана подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», локальных актов КЧГУ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплин на 2026-2027 уч. год, протокол № 8 от 28.04.2026г.

И.о. завкафедрой, к.п.н., доцент.....Кочкаров Э.Э.

Оглавление

1. Наименование дисциплины (модуля) «Тренажеры в спорте».....	3
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....	3
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	3
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.....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	7
5.1.Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	7
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы.....	9
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	10
7.1.Индикаторы оценивания сформированности компетенций.....	10
7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.....	12
7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины.....	12
7.3.1. Перечень вопросов для зачета.....	12
7.3.2. Тестовый материал для диагностики индикаторов оценивания сформированности компетенций:	12
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	16
8.1.Основная литература.....	16
8.2. Дополнительная литература.....	17
9.Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля).....	18
9.1. Общие системные требования.....	19
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	19
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обучения.....	
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	19
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	19
11.Лист регистрации изменений.....	21

1. Наименование дисциплины (модуля)

Тренажеры в спорте

Целью освоения дисциплины является теоретическое и практическое освоение обучающимися основных разделов применения тренажеров, устройств и приспособлений в физической культуре и спорте, необходимых для решения профессиональных задач..

Для достижения цели ставятся задачи:

- изучить определение тренажеров и их основное назначение в спорте;
- изучить классификацию тренажеров;
- овладеть практическими навыками применения тренажеров в физической культуре и спорте;
- освоение дидактических основ использования тренажеров в целях всестороннего физического развития и воспитания личности студента;
- изучения дисциплины является: формировать у студентов умений и навыков организации и проведения урока ФК с применением тренажеров в уроке визической культуры и во внеклассной работе.

Цели и задачи дисциплины «Тренажеры в спорте» определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по программе направлению подготовки «Физическая культура» направленность «Спортивная тренировка в избранном виде спорта».

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Тренажеры в спорте» (Б1.В.ДВ.03.01) относится к дисциплинам по выбору и изучается на 3 курсе в 5 семестре.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	Б1.В.13.
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Учебная дисциплина «Тренажеры в спорте» является дисциплиной модуля «Теории и методики избранного вида спорта», которая знакомит студентов с самыми общими представлениями о тренажерах, которая необходима для работы учителя физической культуры в общеобразовательной школе.	
Изучение дисциплины «Тренажеры в спорте» необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла для бакалавра по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».	

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

Процесс изучения дисциплины «Туризм и спортивное ориентирование» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося: УК-7, ПК-2

Наименование категории (группы) УК,ПК	Код и наименование УК выпускника	Код и наименование индикатора достижения
Разработка и	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК-7.1.умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с

реализация проектов	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
		УК-7.2.поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы ЗОЖ
Использование технологий, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся и отражающих специфику предметной области	ПК-2. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.	ПК.Б-2.1. Использует в своей деятельности знания отечественных и зарубежных современных подходов ПК.Б-2.2. Осуществляет отбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры ПК.Б-2.3. Составляет частные методики физического воспитания с на основе обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры

4. Объем дисциплины «Тренажеры в спорте» 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 «Тренажеры в спорте» составляет 108 часов 3 ЗЕТ, из них: 36 академических часа и 36 час самостоятельной работы.

Объём дисциплины	Всего часов	Всего часов
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)		
Аудиторная работа (всего):		10
в том числе:		
лекции		4
семинары, практические занятия	54	6
практикумы	Не предусмотрено	
лабораторные работы	Не предусмотрено	
Внеаудиторная работа:		
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.		

Самостоятельная работа обучающихся (всего)	18	58
Контроль самостоятельной работы		4
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Зачет в 6 сем.	.

5. Содержание дисциплины «Тренажеры в спорте», структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Разделы дисциплины «Тренажеры в спорте» и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Для очной формы обучения

№ п/п	Курс сем	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
			Всего 72 часа	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
				Лек.-18	Пр-36	Лаб	
1.	3/5	Место и значение тренажеров в спорте (лекция-визуализация).		4	4		6
2	3/5	Виды тренажеров		2	4		6
3	3/5	Тренажеры для физической подготовки		2	6		8
4.	3/5	Тренажеры для технической подготовки		2	4		8
5	3/5	Особенности применения тренажеров в различных видах спорта		2	4		6
6.	3/5	Формирование двигательных действий с заданным результатом с помощью тренажеров		2	6		6
7.	3/5	Подготовка инструктора в работе на тренажерах		2	4		6
8.	3/5	Система обеспечения безопасности при выполнении упражнений на тренажерах		2	4		8
				18	36		54

Заочная форма обучения

№ п/п	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость
-------	---------------	-------------------------	-----------------------	---

			часах)	(в часах)			
			Всего 72	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
				Лек- 4	Пр-4	Лаб.	
1.	3/5	Место и значение тренажеров в спорте (лекция-визуализация).		2			12
2.	3/5	Особенности применения тренажеров в различных видах спорта			2		12
3.	3/5	Формирование двигательных действий с заданным результатом с помощью тренажеров		2			10
4.	3/5	Система обеспечения безопасности при выполнении упражнений на тренажерах			2		12
5.	3/5	Формирование двигательных действий с заданным результатом с помощью тренажеров			2		12
		Итого-		4	6		58

5.2. Тематика курсовых работ не предусмотрена

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-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	УК-7.1. Частично знает основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности .	УК-7.1. не знает. основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности .
	УК-7.2. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы ЗОЖ	УК-7.2. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы ЗОЖ	УК-7.2. Частично умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы ЗОЖ .	УК-7.2. Не умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы ЗОЖ
	УК-7.3. Владеет принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой.	УК-7.3. Владеет достаточно владеет принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой.	УК-7.3. Не достаточно владеет принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой.	УК-7.3. Не владеет принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой.
ПК-2. Способен использовать в образовательном процессе педагогически	ПК.Б-2.1. Знает педагогически обоснованные формы, методы, средства и	ПК.Б-2.1. Знает педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы	ПК.Б-2.1. Частично знает педагогически обоснованные формы, методы,	ПК.Б-2.1. Не знает педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы

обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.	приемы организации деятельности обучающихся	организации деятельности обучающихся	средства и приемы организации деятельности обучающихся	организации деятельности обучающихся Использует в своей деятельности знания отечественных и зарубежных современных подходов
	ПК.Б-2.2. Умеет осуществлять отбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры	ПК.Б-2.2. Умеет осуществлять отбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры	ПК.Б-2.2. Частично умеет осуществлять отбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры	ПК.Б-2.2. Не умеет осуществлять отбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры
	ПК.Б-2.3. владеет составлением частных методик физического воспитания с на основе обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры	ПК.Б-2.3. владеет составлением частных методик физического воспитания с на основе обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры	ПК.Б-2.3. Частично владеет составлением частных методик физического воспитания с на основе обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры	ПК.Б-2.3. Не владеет составлением частных методик физического воспитания с на основе обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры

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

1. Возникновение тренажеров как средства физического воспитания..
2. Задачи и методические особенности тренажеров в физической культуре и спорте.
3. Классификация видов тренажеров
4. Тренажеры как учебно-педагогическая дисциплина.
5. Значение и краткая история развития тренажеров как компонента системы спортивной тренировки.
6. Требования, предъявляемые к тренажерам в ФК и С.
7. Место, задачи и содержание тренажеров в физическом воспитании.
8. Формы занятий тренажерами в школе.
9. Задачи, средства и требования к проведению занятий с использованием тренажеров.
10. Организация занятий тренажерами в группах продленного дня в школе.
11. Характеристика травм на занятиях с использованием тренажеров.
12. Причины возникновения травматизма и меры его предупреждения при занятиях на тренажерах.
13. Страховка и помощь в процессе занятий на тренажерах.
14. Обучение приемам помощи и страховки в процессе занятий на тренажерах .
15. Методика проведения занятий на тренажерах в школе.
16. Самостоятельные формы занятий на тренажерах
17. Характеристика применения тренажеров в избранном виде спорта..
18. Виды тренажеров.
19. Характеристика тренажеров для занятий гимнастикой.
20. Характеристика тренажеров для занятий легкой атлетикой.
21. Характеристика тренажеров для занятий борьбой.

7.3.2. Тестовый материал для диагностики индикаторов оценивания сформированности компетенций:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ПК- 2. . Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся

Т.3.1. В большой Энциклопедии понятие «тренажер имеет следующее определение:

- а) учебно-тренировочное устройство для отработки рабочих навыков, выработки и совершенствования техники управления машиной;
- б) Система – человек-машина;
- в) техническое средство;
- г) модель-устройство

Ответ: учебно-тренировочное устройство для отработки рабочих навыков, выработки
- и совершенствования техники управления машиной

Т.3.2. Тренажеры используются:

- а) для обучения;
- б) для бега;
- в) для формирования умений и навыков

Ответ: для формирования умений и навыков

Т.3.3. Тренажер обеспечивает::

- а) безопасность;
- б) самостоятельность;
- в) формирование осанки

Ответ: безопасность

Т.3.4. Батут является тренажером?

- а) нет
- б) да
- в) не знаю

Ответ: да

Т.3.5. Тренажеры, управляющие суставными движениями человека называются:

- а) суставные;
- б) императивные;
- в) специальные

Ответ: императивные

Т.3.6. Применение императивных тренажеров позволяет создать:

- а) оптимальные условия обучения;
- б) искусственные условия обучения;
- в) пассивное обучение

Ответ: искусственные условия обучения;

Т.3.7. В системе двигательной рекреации используются:

- а) тренажеры для физической подготовки;
- б) тренажеры для технической подготовки;
- в) императивные тренажеры.

Ответ: императивные тренажеры

Т.3.8. Наиболее популярные тренажеры:

- для физической подготовки
- для технической подготовки;
- для тактической подготовки

Ответ: для физической подготовки

Т.3.9. В каких помещениях размещаются тренажеры?

- в спортивном зале;
- в зале гимнастики;
- в тренажерном зале

Ответ: в тренажерном зале

Т.3.10.. Что такое технология управления на императивных тренажерах?

- а) использование факса, ксерокса, принтера и другой офисной техники
- б) контроль персонала
- в) составление списка проблем, которые надо решить
- г) последовательность (алгоритм) действий для достижения результата

Ответ: последовательность (алгоритм) действий для достижения результата

ТЗ.11 . Что необходимо планировать для занятий на тренажерах?

- а) составление перечня необходимых действий и распределения заданий
- б) разработка положения о соревнованиях
- в) проведение совещания по организации мероприятия
- г) высокое качество учебно-тренировочного процесса

Ответ: составление перечня необходимых действий и распределение данного перечня между исполнителями

ТЗ.12. Для чего нужен приказ на проведение занятий на тренажерах?

- а) для обеспечения безопасности
- б) для финансирования мероприятия
- в) чтобы о мероприятии знали СМИ
- г) для лучшей организации

Ответ: для обеспечения безопасности и для лучшей организации

ТЗ.13. Технология работы на тренажерах - это _____ решения поставленной задачи, стереотипное повторение определенных действий, которое гарантированно приведет к необходимому результату.

Ответ: алгоритм

ТЗ.14. Воспитательная функция занятий на тренажерах является:

- а) воспитание потребности в физической активности и здоровом образе жизни
- б) желание вести активный образ жизни
- в) создание собственного имиджа
- г) быть первым везде

Ответ: воспитание потребности в физической активности и здоровом образе жизни

ТЗ.15. Функциональная функция занятий на тренажерах _____

Ответ: укрепление и сохранение здоровья

ТЗ.16. Рекреационная функция тренажеров - создание условий для проведения свободного активным и полезным образом

Ответ: времени

ТЗ.17. Что является целью занятий на тренажерах?

- а) достижение наивысшего спортивного результата
- б) выигрыш ценного приза
- в) вовлечение в физическую активность
- г) укрепление здоровья

Ответ: вовлечение в физическую активность

ТЗ.18. "Спортивное удовольствие" - это:

- а) положительное эмоциональное состояние при победе в соревнованиях
- б) предвкушение получения солидного денежного вознаграждения за победу
- в) "мышечная радость", радость от движения.
- г) эстетическое наслаждение красотой спорта

Ответ: эстетическое наслаждение красотой спорта

ТЗ.20. Как оценивается результат в подтягивании?

- а) по скорости движения

- б) по количеству остановок для отдыха
- в) по количеству подтягиваний
- г) по времени преодоления дистанции

Ответ: по количеству подтягиваний

21. Безопасность занятий на тренажерах

обеспечивается: _____

- а) привлечением достаточного числа воспитателей и тренеров
- б) дежурством руководителя лагеря по ночам.
- в) разграничением полномочий и ответственности
- г) привлечением милиции к охране

Ответ: привлечением достаточного числа тренеров

Т.3.22. Студенты факультетов физической культуры, выполняя программу по дисциплине «Тренажеры в спорте», идут в спортивный зал с целью.

- а) спортивной
- б) учебной
- в) исследовательской
- г) познавательной

Т.3. 23 Что предусматривают дидактические принципы в обучении работе на тренажерах.

Дидактические принципы	Упражнения:
1. Принцип сознательности и активности	А.Наглядное обучение движению помогает создать полное представление о технике упражнения.
2. Принцип наглядности.	Б.Принцип предусматривает как сознательное отношение к занятиям, так и воспитание у учеников осмысленного отношения к овладению движением, заинтересованности и творческого подхода к решению поставленных задач..
3. Принцип доступности.	В. Данный принцип требует постановки задач, соответствующих силам ученика.
4. Принцип систематичности.	Г.Данный принцип подразумевает непрерывность процесса формирования двигательных навыков.

Ответ: 1Б, 2А, 3В, 4Г

Т.3.24. «Единой всероссийской спортивной классификации» разрядные нормы по работе на тренажерах...

- предусмотрены;
- не предусмотрены;
- планируются;
- исключены.

1. Ответ: не предусмотрены

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Тренажеры в спорте». Информационное обеспечение образовательного процесса

8.1. Основная литература:

1. **Волков, И. П.** Теория и методика обучения в избранном виде спорта: учебное пособие / И. П. Волков. - Минск: РИПО, 2015. - 196 с.- ISBN 978-985-503-542-9. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/949041> (дата обращения: 04.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
2. **Кузьменко, Г. А.** Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности: теоретико-методологические и организационные предпосылки: монография / Г. А. Кузьменко. - Москва: Прометей, 2013. - 532 с. - ISBN 978-5-7042-2393-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/558720> (дата обращения: 04.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
3. **Пиянзин, А. Н.** Методика физического воспитания: учебное пособие / А. Н. Пиянзин. - Тольятти: ТГУ, 2018. - 82 с. - ISBN 978-5-8259-1219-6. - URL: <https://e.lanbook.com/book/139663> (дата обращения: 05.06.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.
4. **Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности:** учебное пособие / под редакцией Г. А. Кузьменко. - Москва: Прометей, 2013. - 560 с. - ISBN 978-5-7042-2507-2. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/557400> (дата обращения: 04.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
5. **Рубин, В. С.** Разделы теории и методики физической культуры: учебное пособие / В. С. Рубин. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2020. - 104 с. - ISBN 978-5-8114-4976-7. - URL: <https://e.lanbook.com/book/136171> (дата обращения: 04.06.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

8.2. Дополнительная литература:

1. **Матвеев, Л. П.** Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - 7-е изд. стер. - Москва: Спорт, 2020. - 342 с. - ISBN 978-5-906132-50-5. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1153759> (дата обращения: 23.04.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
2. **Пиянзин, А. Н.** Теория физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / А. Н. Пиянзин. - Тольятти: ТГУ, 2017. - 80 с. - ISBN 978-5-8259-1151-9. - URL: <https://e.lanbook.com/book/140117> (дата обращения: 05.06.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный. - Текст: электронный.
3. **Фискалов, В. Д.** Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. - Москва: Спорт, 2016. - 352 с. - ISBN 978-5-906839-21-3. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/915505> (дата обращения: 05.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

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>.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://gendocs.ru/v32604> -учебное пособие спортивная метрология
2. <http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met162/met162.pdf>- пособие спортивная метрология
3. www.twirpx.com/file/217139/ учебник Спортивная метрология
4. www.youtube.com/watch?v=sDuQyK8wO30-лекции по спортивной метрологии
5. <http://www.youtube.com/watch?v=-TpB7TXrR-o&feature=related>-история системы измерений
6. <http://elibrary.ru> научная электронная библиотека
7. <http://www.pedlib.ru> -педагогическая библиотека
8. <http://teoriya.ru/>- fizkult@teoriya.ru - научный портал
9. <http://libserv.tspu.edu.ru/> - Научная библиотека Томского государственного педагогического университета
10. <http://www.gpntb.ru> – Государственная публичная научно-техническая библиотека

10.1. 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
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 238 от 23.04.2024 г. Электронный адрес: https://znanium.com	от 12.05.2026г. до 11.05.2026г.
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 36 от 19.01.2024 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	от 11.02.2025г. до 11.02.2026г.
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1.	Бессрочный

	Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru	
2026-2027 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

10.2. 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/>

10.3. 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.

10.4. 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>.

11. 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](http://kchgu.ru)», размещенным на сайте Университета по адресу: <http://kchgu.ru>.

11. Лист регистрации изменений

Изменение	Дата и номер ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения
Обновлен договор: 1. Договор № 332 ЭБС ООО «Знаниум» от 02.06.2025г. Действует до 11.06.2026г.		03.06.2026г. протокол № 8