

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 в спорте
(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура
(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки
**Спортивная тренировка в избранном
виде спорта**

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная / заочная

Год начала подготовки – 2023

Карачаевск, 2025

Составитель: к.пед.н., доцент Кубеков Э.А.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940, образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль - Спортивная тренировка в избранном виде спорта; локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры Спортивных дисциплин на 2025-2026 уч. год, Протокол № 8 от 25.04.2025 г.

Завкафедрой, канд. пед. наук

Кочкаров Э.Э.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля).....	2
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	2
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	2
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	2
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	2
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий..... (в академических часах)	2
5.2. Тематика лабораторных занятий	2
5.3. Примерная тематика курсовых работ.....	2
6. Образовательные технологии	2
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	2
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций	2
7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины ..	2
7.2.1. Типовые тестовые задания для текущего контроля обучающихся:	2
7.2.4. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров	2
8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса.....	2
8.1. Основная литература:	2
8.2. Дополнительная литература:.....	2
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля).....	2
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)	2
10.1. Общесистемные требования	2
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины	2
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения	2
10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	2
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	2
12. Лист регистрации изменений.....	2

1. Наименование дисциплины (модуля)

Тренажеры в спорте

Целью изучения дисциплины является:

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;

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» (квалификация – бакалавр).

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Тренажеры в спорте» (Б1.В.14) относится к вариативной части блока Б1. Дисциплина (модуль) изучается на 3 курсе в 6 семестре (для очной и заочной формы обучения).

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	Б1.В.14
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Для успешного освоения дисциплины бакалавр должен иметь подготовку по предметам «Физическая культура», «Теория и методика обучения базовым видам спорта».	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Изучение дисциплины «Тренажеры в спорте» необходимо для успешного овладение предметом «Спортивные сооружения и экипировка», прохождения соответствующих практик, предусмотренных учебным планом 49.03.01. Физическая культура, направленность «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», формирования соответствующих компетенций.	

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

Процесс изучения дисциплины «Тренажеры в спорте» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК.Б-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Знать: ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня

		<p>УК.Б-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК.Б-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности</p>	<p>физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>Уметь: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни</p> <p>Владеть: принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой</p>
ПК-2	Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.	<p>ПК.Б-2.1. Использует в своей деятельности знания отечественных и зарубежных современных подходов</p> <p>ПК.Б-2.2. Осуществляет отбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры</p>	<p>Знать: современные средства и методы двигательной деятельности развития обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей</p> <p>Уметь: применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей</p> <p>Владеть: способностью применять современные средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей</p>

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		Всего часов для очной формы обучения	Всего часов для заочной формы обучения
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения		
Общая трудоемкость дисциплины	72		72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)	54			
Аудиторная работа (всего):	54		10	
в том числе:				
лекции	18		4	
семинары, практические занятия	36		6	
практикумы	Не предусмотрено		Не предусмотрено	
лабораторные работы	Не предусмотрено		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		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)**

Для очной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
			всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения
				Лек	Пр	Лаб		
1	История развития тренажеров в спорте.	4	2	-	-	2	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменные опрос Тестирование
2	Значение и тренажеров в обучении и тренировке спортсменов	4	2	-	-	2	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
3	Классификация снарядов, специальных устройств и тренажеров.	4	2	-	-	2	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный

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

	для восстановления работоспособности спортсменов							Письменный опрос Тестирование
16	Технические средства для оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов	4	-	2	-	2	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
17	Характеристика и классификация тренажеров для силовой тренировки	4	-	2	-	2	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
18	Тренажеры с линейной траекторией перемещения отягощения	4	-	2	-		УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
19	тренажеры с блочно-тросовым механизмом перемещения отягощения	4	-	2	-	2	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
20	Тренажеры с угловой траекторией перемещения отягощения	4	-	2	-		УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
21	Тренажеры с угловой траекторией перемещения отягощения	4	-	2	-		УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
22	Тренажеры с угловой траекторией перемещения отягощения	4	-	2	-	2	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
23	Характеристика и классификация упражнений для силовой тренировки с применением тренажерных устройств»	4	-	2	-	2	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
24	Экипировка для занятий на тренажерах	4	-	2	-		УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
25	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	4	-	2	-		УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование

	упражнения)							
26	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	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
27	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)	4	-	2	-	2	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
	Итого:	72	18	36	-	18		

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
			всего	Аудиторные уч. занятия	Сам. работ	Планируемые	Формы текущего	

			Лек	Пр	Лаб	а	результаты обучения	контроля
1	История развития тренажеров в спорте.	4	2	-	-	2	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменные опрос Тестированиe
2	Значение и тренажеров в обучении и тренировке спортсменов	4	2	-	-	2	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменны й опрос Тестированиe
3	Классификация снарядов, специальных устройств и тренажеров.	4		2	-	2	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменны й опрос Тестированиe
4	Универсальные тренажеры.	4		2	-	4	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменны й опрос Тестированиe
5	Тренажеры для обучения.	4		2	-	4	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменны й опрос Тестированиe
6	Гимнастические снаряды, тренажерные устройства, технические средства для проведения тренировочных занятий.	4		-	-	4	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменны й опрос Тестированиe
7	Конструктивные особенности комплексных тренажеров избранном виде спорта.	4		-	-	4	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменны й опрос Тестированиe
8	Характеристика профессиональных тренажеров.	4		-	-	4	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменны й опрос Тестированиe
9	Снаряды и приспособления для развития мышечных групп.	4		-	-	4	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменны й опрос Тестированиe
10	Уличные тренажеры.	4	-		-	2	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменны й опрос Тестировани

								е
11	Оборудование и инвентарь тренажерного зала.	4	-		-	4	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
12	Физкультурно-оздоровительная техника (ФОТ) и ее использование.	4	-		-	4	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
13	Тренажеры и тренировочные устройства для физической подготовки спортсменов	4	-		-	4	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
14	Тренажеры и тренировочные устройства для технической и тактической подготовки спортсменов	4	-		-	4	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
15	Тренажеры и тренировочные устройства для восстановления работоспособности спортсменов	4	-		-	4	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
16	Технические средства для оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов	4	-		-	2	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
17	Характеристика и классификация тренажеров для силовой тренировки	4	-		-	4	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
18	Тренажеры с линейной траекторией перемещения отягощения	4	-		-	4	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
19	Тренажеры с блочно-тросовым механизмом перемещения отягощения	4	-		-	2	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
20	Тренажеры с угловой траекторией перемещения отягощения	4	-		-	4	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование

21	Тренажеры с угловой траекторией перемещения отягощения	4	-		-	4	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
22	Тренажеры с угловой траекторией перемещения отягощения	4	-		-	4	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
23	Характеристика и классификация упражнений для силовой тренировки с применением тренажерных устройств»	4	-		-	4	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
24	Экипировка для занятий на тренажерах	4	-		-	2	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
25	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)	4	-		-	4	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
26	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	-		-	4	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование

27	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)	4	-		-	4	УК-7 ПК-2	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
	Итого:	72						Зачет – 4 часа

5.2. Тематика лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрены

5.3. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

6. 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.

Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.

Практические (семинарские) занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

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

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

1.Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождении истины или достижение лучшего взаимопонимания, Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5.... 10 ошибок);
- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

2.Публичная презентация проекта

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

3.Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

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

7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
УК-7					
Базовый	Знать: ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья	Не знает ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья	В целом знает ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья	В достаточном объеме знает ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья	
	Уметь: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью	Не умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью	В целом умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью	В достаточном объеме умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью	

	<p>физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья</p>			<p>спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности ; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья</p>
	<p>Уметь: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности и для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической</p>			<p>Умеет в полном объеме планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы</p>

	культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни			физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни
	Владеть: принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой			В полном объеме владеет принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой

ПК-2

Базовый	Знать: современные средства и методы двигательной деятельности развития обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	Не знает современные средства и методы двигательной деятельности развития обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	В целом знает современные и средства и методы двигательной деятельности развития обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	В достаточном объеме знает современные и средства и методы двигательной деятельности развития обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	
	Уметь: применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся	Не умеет применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся	В целом умеет применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся	В достаточном объеме умеет применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся	

	учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	
	Владеть: способностью применять современные средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	Не владеет способностью применять современные средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных	В целом владеет способностью применять современные средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных	В достаточном объеме владеет способностью применять современные средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных	
Повышенный	Знать: современные средства и методы двигательной деятельности развития обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей				В полном объеме знает современные средства и методы двигательной деятельности развития обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей
	Уметь: применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей				Умеет в полном объеме применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей
	Владеть: способностью применять современные средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с				В полном объеме способностью применять современные средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с

учетом их пола и возраста, индивидуальных				учетом их пола и возраста, индивидуальных
---	--	--	--	---

7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

7.2.1. Типовые тестовые задания для текущего контроля обучающихся:

Критерии оценки:

- «5»: Студент правильно выполнил все задания (100%).
- «4»: Студент правильно выполнил более 50% заданий.
- «3»: Студент правильно выполнил от 40 до 50 % заданий.
 - «2»: Студент правильно менее 40 % заданий.

7.2.2. Типовые темы рефератов

1. Тренажерные устройства и тренажеры в циклических видах спорта.
2. Тренажерные устройства и тренажеры в скоростно-силовых видах спорта;
3. Тренажерные устройства и тренажеры в единоборствах;
4. Тренажерные устройства и тренажеры в сложнокоординационных видах спорта.
5. Методика применения тренажеров и тренировочных устройств с детьми разного возраста и физической подготовленности в разных видах спорта
6. Роль тренажерных устройств в оценке информативности контроля за уровнем специальной подготовленности спортсменов (VELOЭРГОМЕТР, ТРЕТБАН, ТРЕДМИЛЛ, ЭРГОГРАФ).
7. Назначение тренажеров по направленности и задачам каждого этапа подготовки.
8. Назначение «Облегчающих тренажерных устройств
9. Назначение «Инерционных тренажерных устройств»
10. Назначение «Облегчающих тренажерных устройств»

Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:

Отметка «отлично» за письменную работу, реферат, сообщение ставится, если изложенный в докладе материал:

- отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;
- четко структурирован, с выделением основных моментов;
- доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.

Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал:

- характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;
- доклад длинный, не вполне четкий;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал:

- недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;
- докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- доклад не сделан;
- докладчик не ориентируется в излагаемом материале;

- на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

7.2.3. Примерные вопросы к аттестации

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.

Критерии оценки:

оценка «зачтено» выставляется студенту, если вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок, показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.

- оценка «не зачтено» выставляется, если не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; не сформированы компетенции, умения и навыки.

7.2.4. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров

Согласно Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:

«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны

преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.

«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания, участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятии. При этом преподаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.

«Контрольная работа» или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.

«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).

«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Попуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Итого баллов за отчетный период» - сумма всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса

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. Карапаев, О. Р. Управление эксплуатацией спортивных сооружений : учебное пособие / О. Р. Карапаев, 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: https://znanium.com	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: https://e.lanbook.com	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: http://lib.kchgu.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22.02.2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	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 оснащенности аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащенности 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 ЕРРП 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:

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