

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Кафедра циклических видов спорта

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по научно-методической и учебной работе



Е.И. Скафа

\_\_\_\_\_ 2020 года

**Рабочая программа учебной дисциплины**  
**«ТЕХНИЧЕСКИЕ УСТРОЙСТВА В**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ»**

Направление подготовки:  
Профиль:  
Образовательная программа:  
Квалификация:  
Форма обучения:

49.03.01 Физическая культура  
Спортивная тренировка  
Бакалавриат  
Академический бакалавр  
Очная, заочная

*Донецк 2020*

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора института

физической культуры и спорта

В. В. Сидорова

2020 года



Программа учебной дисциплины «Технические устройства физической культуре и спорте» составлена на основании ГОС ВПО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом министра образования и науки ДНР от 19 ноября 2015 года № 811 и зарегистрированного в министерстве юстиции ДНР от 14 декабря № 827, «Порядок организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики, утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР от 11.11.2017 года № 1171 (с изменениями и дополнениями от 30 октября 2015 года № 750), учебного плана по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль *спортивная тренировка* утвержденного Ученым Советом Университета от 23.08.19 протокол № 7 и основной образовательной программы, утвержденной приказом ректора от 30.08.2019 года, № 134/05.

Разработчик:

к.пед.н.,

доцент кафедры ЦВС

А.Н. Третьяк

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры циклических видов спорта

Протокол № 11 от 20 марта 2020

Заведующий кафедрой

Ю.М. Дубревский

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией института физической культуры и спорта

Протокол № 8 от 20 апреля 2020 года

Председатель учебно-методической комиссии  
института физической культуры и спорта

И.В. Капланец

### 1. Область применения и место дисциплины в учебном процессе.

Учебная дисциплина «Технические устройства в ФКС» включена в вариативную часть профессионального цикла основной образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка). Изучение предмета предусматривает овладение студентами теоретическими знаниями, двигательными навыками спортивного и прикладного значения, методикой начального обучения учебно-тренировочного процесса на тренажёрах, ознакомление с методикой начальной спортивной тренировки с применением технических устройств, соблюдения техники безопасности. Междисциплинарные связи: «Педагогика»: закономерности, принципы, методы, средства обучения; виды обучения; современные технологии обучения; «Теория и методика физической культуры и спорта»: формы построения занятий физическими упражнениями; оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий; планирование и контроль в процессе физического воспитания; особенности физического воспитания детей школьного возраста; теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры;

### 2. Структура дисциплины

Характеристика учебной дисциплины		
Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)	
Образовательный уровень выпускника	Академический бакалавр	
Количество содержательных модулей	2	
Дисциплина базовой/вариативной части образовательной программы	Дисциплина вариативной части	
Формы контроля	2 модульных контроля, зачет	
Показатели	очная форма обучения	заочная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	2	
Год подготовки	3	
Семестр	7	
Количество часов	72	
- лекционных	18	
- практических, семинарских	18	
- лабораторных		
СРС	36	
Недельное количество часов	1/1	
в т.ч. аудиторных	2	

### 3. Описание дисциплины

Цель дисциплины «Технические устройства в ФКС» – изучение студентами истории, теории и методики проведения занятий на технических устройствах, овладение техникой выполнения физических упражнений на тренажёрах, приобретения необходимых знаний, умений и навыков для организации самостоятельной, практической, педагогической и тренерской работы в тренажёрных залах.

Задачи учебной дисциплины:

- освоить общие закономерности двигательных действий с техническими устройствами, основные термины и понятия, анатомо-физиологические особенности организма и технику выполнения физических упражнений;

- приобрести навыки прикладного характера: в обращении с техническими устройствами;

- освоить методику проведения занятий на тренажёрах для общей физической подготовки, методы обучения, методы спортивной тренировки в различных видах спорта, развития физических качеств.

**Требования к результатам освоения дисциплины.** Процесс изучения дисциплины «Технические устройства в ФКС» направлен на формирование элементов следующих компетенций:

**Общекультурные компетенции:**

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

**Общепрофессиональные компетенции**

- способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста (ОПК-1);

- способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, образовательных стандартов (ОПК-2);

- способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

- способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7).

**Профессиональные компетенции:**

- способность воспитывать у студентов социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность (ПК-3);

- уметь разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-4);

- самостоятельно проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и учащимися в образовательных учреждениях общего среднего, среднего и высшего профессионального образования, внеклассную спортивно-массовую работу с учащимися (ПК-5);

- уметь оценивать физические способности и функциональное состояние учащихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей (ПК-6);

- проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий (ПК-7);

**В результате изучения дисциплины бакалавр должен:**

**Знать:**

- основы техники выполнения упражнений на тренажёрах;
- технику безопасности при проведении занятий с техническими устройствами;
- основы организации и структуру проведения урока в тренажёрном зале;
- основы прикладных физических упражнений;.

**Уметь:**

- пользоваться методикой формирования физических качеств и двигательных навыков;
- разрабатывать план-конспект и проводить учебные занятия;
- соблюдать технику безопасности на занятиях на тренажёрах;
- определять причины ошибок в процессе обучения способам плавания и пути их устранения;
- проводить массовые соревнования, игры, развлечения и праздники в тренажёрном зале.

**Владеть:**

- практическим выполнением упражнений, входящих в программу дисциплины;



- рациональной организацией и проведением занятий и соревнований в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;
- специальной терминологией, профессиональной речью и жестами в процессе занятий, общения, воспитательной работы.

#### 4. Содержание дисциплины и формы организации учебного процесса

##### 4.1. Содержание дисциплины

№ п/ п	Краткое содержание тем
<b>VII семестр Содержательные модули</b>	
<b>Модуль № 1</b>	
1.	Тема 1. Значение тренажёров в обучении и тренировке спортсменов. Понятие о технических средствах и тренажёрах. Место и способы применения технических средств в учебно-тренировочном процессе.
2.	Тема 2. Классификация технических средств в спорте: по назначению, структуре, принципу действия, форме обучения и контроля, логике работы и т. д. Современные тренировочные устройства и тренажёры, методические требования к их применению в УЧП. Обратная связь и самоконтроль при применении ТУ. Техника безопасности на занятиях с тренажёрами.
3.	Тема 3. Тренажёры и тренировочные устройства в физической подготовке спортсменов: универсальные тренажёрные устройства с комплексным воздействием на мышцы туловища, плечевого пояса, верхних и нижних конечностей. ТУ для воздействия на мышцы рук и ног. ТУ для воздействия на мышцы туловища и позвоночника. ТУ для силовой и скоростно-силовой подготовки. ТУ для развития координационных способностей.
4.	Тема 4. Тренажёры и ТУ в технической и тактической подготовке спортсменов: Тренажёры и ТУ в ТТП спортсменов. Тренажёрные устройства для совершенствования в спорте. ТУ для совершенствования в скоростно-силовых видах спорта. ТУ для совершенствования техники в единоборствах и сложно-координированных видах спорта.
<b>Модуль № 2</b>	
5.	Тема 5. Применение ТУ в подготовке спортсменов на разных этапах многолетней тренировки: Применение ТУ в подготовке спортсменов в различные периоды УЧП.
6.	Тема 6. ТУ для оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов в спорте. Специальные технические средства, ведущие контроль, учёт результатов, повышения уровня развития двигательных качеств, формирования специальных навыков. Технические устройства для восстановления работоспособности спортсменов: ТУ для расслабления мышц, стимуляции мышц, снятия гипертонуса, нормализации состояния нервной системы.
7.	Тема 7. Методика применения ТУ в видах спорта: средств обучения работе на тренажёрах в отдельных видах спорта. Совершенствование техники соревновательных движений при помощи ТУ. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на стендовых ТУ оздоровительной направленности. Техника безопасности в тренажёрном спортивном зале, особенности ограничений и рекомендации по дозировке на занятиях на тренажёрах.
8	Тема 8. Размещение тренажёрных устройств на спортсооружениях. Методика проведения занятий на тренажёрах в спортивных залах по видам спорта. Инструктаж по технике безопасности при работе на ТУ с занимающимися. Инструкция по охране труда тренерского состава.

## 4.2. Тематический план

Названия содержательных модулей и тем	Количество часов			
	Всего	Л	Прак т.	СРС
<b>VII семестр</b>				
<b>Содержательный модуль 1</b>				
Тема 1. Значение тренажёров в обучении и тренировке спортсменов. Понятие о технических средствах и тренажёрах. Место и способы применения технических средств в учебно-тренировочном процессе: Ознакомление с тренажёрными устройствами, применяемыми в обучении и тренировке спортсменов. Использование технических средств и тренажёров в учебно-тренировочном процессе.	8	2	2	4
Тема 2. Ознакомление с классификацией технических средств в спорте: по назначению, структуре, принципу действия, форме обучения и контроля, логике работы и т. д. Современные тренировочные устройства и тренажёры, методические требования к их применению в УЧП. Обратная связь и самоконтроль при применении ТУ. Техника безопасности на занятиях с тренажёрами.	8	2	2	4
Тема 3. Ознакомление с применением тренажёров и ТУ в технической и тактической подготовке спортсменов: Тренажёры и ТУ в ТТП спортсменов. Тренажёрные устройства для совершенствования в технике выполнения физических упражнений. ТУ для совершенствования в скоростно-силовых видах спорта. ТУ для совершенствования техники в единоборствах и сложно-координированных видах спорта.	8	2	2	4
Тема 4. Технические средства для оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов: 1. Тренировка как процесс управления спортсменом. 2. Характеристика состояния спортсмена по типам. 3. Показатели комплексного контроля. 4. Методика применения тренажёров и тренировочных устройств в спорте для развития быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.	8	2	2	4
Тема 5. ТУ оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов в ЦВС. Специальные технические средства, ведущие контроль, учёт результатов, повышения уровня развития двигательных качеств, формирования специальных навыков. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на стендовых ТУ оздоровительной направленности. Техника безопасности в тренажёрном спортивном зале, особенности ограничений и рекомендации по дозировке на занятиях на тренажёрах.	8	2	2	4
<b>Содержательный модуль 2</b>				
Тема 6. Изучение работы ТУ в подготовке спортсменов на разных этапах многолетней тренировки: Применение ТУ в подготовке спортсменов в различные периоды УЧП. Размещение тренажёрных устройств на спортсооружениях. Методика проведения занятий на тренажёрах в спортивных залах по видам спорта. Инструктаж по технике безопасности при работе на ТУ с занимающимися и по охране труда	8	2	2	4

тренерского состава.				
Тема 7. Опробование ТУ для оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов в ЦВС. Специальные технические средства, ведущие контроль, учёт результатов, повышения уровня развития двигательных качеств, формирования специальных навыков. Обучение технике выполнения упражнений на стендовых ТУ оздоровительной направленности. Техника безопасности в тренажёрном спортивном зале, особенности ограничений и рекомендации по дозировке на занятиях. Методика применения ТУ в отдельных видах спорта. Ознакомление с техническими устройствами для восстановления работоспособности спортсменов: ТУ для расслабления мышц, стимуляции мышц, снятия гипертонуса, нормализации состояния нервной системы.	8	2	2	4
Тема 8. Тренажёры и тренировочные устройства в физической подготовке спортсменов: универсальные тренажёрные устройства с комплексным воздействием на мышцы туловища, плечевого пояса, верхних и нижних конечностей. ТУ для воздействия на мышцы рук и ног. ТУ для воздействия на мышцы туловища и позвоночника. ТУ для силовой и скоростно-силовой подготовки. ТУ для развития координационных способностей.	8	2	2	4
Тема 9. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на стендовых ТУ оздоровительной направленности. Техника безопасности в тренажёрном зале, особенности ограничений и рекомендации по дозировке на занятиях на тренажерах.	8	2	2	4
<b>Всего:</b>	72	18	18	36

#### 4. 3. Темы лекционных занятий

№ п/ п	Содержание лекции	Количество во часов
1.	Тема 1. Значение тренажёров в обучении и тренировке спортсменов. Понятие о технических средствах и тренажёрах. Место и способы применения технических средств в учебно-тренировочном процессе.	2
2.	Тема 2. Классификация технических средств в спорте: по назначению, структуре, принципу действия, форме обучения и контроля, логике работы и т. д. Современные тренировочные устройства и тренажёры, методические требования к их применению в УЧП. Обратная связь и самоконтроль при применении ТУ. Техника безопасности на занятиях с тренажёрами.	2
3.	Тема 3. Тренажёры и тренировочные устройства в физической подготовке спортсменов: универсальные тренажёрные устройства с комплексным воздействием на мышцы туловища, плечевого пояса, верхних и нижних конечностей. ТУ для воздействия на мышцы рук и ног. ТУ для воздействия на мышцы туловища и позвоночника. ТУ для силовой и скоростно-силовой подготовки. ТУ для развития координационных способностей.	2

4.	Тема 4. Тренажёры и ТУ в технической и тактической подготовке спортсменов: Тренажёры и ТУ в ТТП спортсменов. Тренажёрные устройства для совершенствования в технике ЦВС. ТУ для совершенствования в скоростно-силовых видах спорта. ТУ для совершенствования техники в единоборствах и сложно-координированных видах спорта. Методика применения ТУ в видах спорта: средств обучения работе на тренажёрах в отдельных видах спорта. Совершенствование техники соревновательных движений при помощи ТУ.	2
5.	Тема 5. Применение ТУ в подготовке спортсменов на разных этапах многолетней тренировки: Применение ТУ в подготовке спортсменов в различные периоды УЧП. Технические устройства для восстановления работоспособности спортсменов: ТУ для расслабления мышц, стимуляции мышц, снятия гипертонуса, нормализации состояния нервной системы.	2
6.	Тема 6. ТУ оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов в ЦВС. Специальные технические средства, ведущие контроль, учёт результатов, повышения уровня развития двигательных качеств, формирования специальных навыков. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на стендовых ТУ оздоровительной направленности. Техника безопасности в тренажёрном спортивном зале, особенности ограничений и рекомендации по дозировке на занятиях на тренажёрах.	2
7.	Тема 7. Технические средства для оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов: 4. Тренировка как процесс управления спортсменом. 5. Характеристика состояния спортсмена по типам. 6. Показатели комплексного контроля. 4. Методика применения тренажёров и тренировочных устройств в спорте для развития быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.	2
8.	Тема 8. Техническими устройства для восстановления работоспособности спортсменов: ТУ для расслабления мышц, стимуляции мышц, снятия гипертонуса, нормализации состояния нервной системы	2
9.	Тема 9. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на стендовых ТУ оздоровительной направленности. Техника безопасности в тренажёрном зале, особенности ограничений и рекомендации по дозировке на занятиях на тренажёрах.	2
	<b>Всего</b>	18

#### 4.4. Темы практических занятий

№ п/ п	Содержание темы (план занятия)	К-во часов
1.	Тема 1. Значение тренажёров в обучении и тренировке спортсменов. Понятие о технических средствах и тренажёрах. Место и способы применения технических средств в учебно-тренировочном процессе: Ознакомление с тренажёрными устройствами, применяемыми в обучении и тренировке спортсменов. Использование технических средств и тренажёров в учебно-тренировочном процессе.	2
2.	Тема 2. Ознакомление с классификацией технических средств в спорте: по назначению, структуре, принципу действия, форме обучения и	



	контроля, логике работы и т. д. Современные тренировочные устройства и тренажёры, методические требования к их применению в УЧП. Обратная связь и самоконтроль при применении ТУ. Техника безопасности на занятиях с тренажёрами.	2
3.	Тема 3. Ознакомление с тренажёрами и тренировочными устройствами в физической подготовке спортсменов: универсальные тренажёрные устройства с комплексным воздействием на мышцы туловища, плечевого пояса, верхних и нижних конечностей. ТУ для воздействия на мышцы рук и ног. ТУ для воздействия на мышцы туловища и позвоночника. ТУ для силовой и скоростно-силовой подготовки. ТУ для развития координационных способностей.	2
4.	Тема 4. Ознакомление с применением тренажёров и ТУ в технической и тактической подготовке спортсменов: Тренажёры и ТУ в ТТП спортсменов. Тренажёрные устройства для совершенствования в технике ЦВС. ТУ для совершенствования в скоростно-силовых видах спорта. ТУ для совершенствования техники в единоборствах и сложно-координированных видах спорта. Тема 9. Обучение технике выполнения упражнений на стендовых ТУ оздоровительной направленности. Техника безопасности в тренажёрном спортивном зале, особенности ограничений и рекомендации по дозировке на занятиях на тренажёрах. Обучение и практическое изучение методики применения ТУ в видах спорта: средств обучения работы на тренажёрах в отдельных видах спорта. Совершенствование техники соревновательных движений при помощи ТУ.	2
5.	Тема 5. Изучение работы ТУ в подготовке спортсменов на разных этапах многолетней тренировки: Применение ТУ в подготовке спортсменов в различные периоды УЧП. Ознакомление с техническими устройствами для восстановления работоспособности спортсменов: ТУ для расслабления мышц, стимуляции мышц, снятия гипертонуса, нормализации состояния нервной системы.	2
6.	Тема 6. Опробование ТУ для оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов в ЦВС. Специальные технические средства, ведущие контроль, учёт результатов, повышения уровня развития двигательных качеств, формирования специальных навыков.	2
7.	Тема 7. Технические средства для оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов: 7. Тренировка как процесс управления спортсменом. 8. Характеристика состояния спортсмена по типам. 9. Показатели комплексного контроля. 4. Методика применения тренажёров и тренировочных устройств в спорте для развития быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.	2
8.	Тема 8. Техническими устройства для восстановления работоспособности спортсменов: ТУ для расслабления мышц, стимуляции мышц, снятия гипертонуса, нормализации состояния нервной системы	2
9.	Тема 9. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на стендовых ТУ оздоровительной направленности. Техника безопасности в тренажёрном зале, особенности ограничений и рекомендации по дозировке на занятиях на тренажёрах.	2
	<b>Всего:</b>	18

## 5. Организация самостоятельной работы студентов

### 5.1. Темы для самостоятельной работы студентов

№ п/ п	Тема Содержание	Кол- во часов
1.	Ознакомление со значением дисциплины ТУ для спорта и её местом в УТП. Значение ТУ, характеристика технических устройств применяемых в спорте. Правила проведения занятий в тренажёрном зале. ТБ при работе на ТУ. Применение ТУ в УТП разных возрастных категориях.	6
2.	Ознакомление с классификацией технических средств в спорте. Современные тренировочные устройства и тренажёры, методические требования к их применению в УЧП. Основные средства обучения выполнению упражнений на тренажёрах. Последовательность выполнения, подводящих упражнений для обучения технике движений на ТУ. Обратная связь и самоконтроль при применении ТУ. Техника безопасности на занятиях с тренажёрами. Методика обучения технике выполнения упражнений на ТУ.	6
3.	Анализ техники выполнения упражнений различного характера. Упражнения избирательной направленности. Упражнения комплексной направленности на ТУ. Универсальные упражнения. Тренажёры для воздействия на мышцы верхнего плечевого пояса. ТУ для воздействия для нижнего пояса конечностей. Упражнения для воздействия на мышцы туловища и позвоночника.	6
4.	Ознакомление с применением тренажёров и ТУ в технической и тактической подготовке спортсменов: Последовательность изучения техники упражнений на локальные отделы мышечной системы. Упражнения глобального характера на ТУ. Методика обучения выполнения упражнений для развития двигательных способностей с учётом особенностей занимающихся.	6
5.	Анализ применения ТУ в подготовке спортсменов на разных этапах многолетней тренировки: ТУ для совершенствования технико-тактических характеристик спортсмена. Ту для формирования основных двигательных качеств спортсмена. Упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовые упражнения, силы и гибкости.	6
6.	ТУ для оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов в ЦВС. Техника применения упражнений на ТУ в подготовке спортсменов на начальном этапе многолетней тренировки. Техника применения упражнений на ТУ в подготовке спортсменов на этапе предварительной базовой подготовки. Обучение выполнению упражнений на ТУ на этапе специализированной базовой подготовки.	6
<b>Всего:</b>		<b>36</b>

### 5.2. Темы рефератов

1. Место ТУ в спорте и значение в УТП. Характеристика технических устройств применяемых в спорте. Правила проведения занятий в тренажёрном зале. ТБ при работе на ТУ. Применение ТУ в УТП разных возрастных категориях.

2. Классификация технических средств для спорта. Современные тренировочные устройства и тренажёры, методические требования к их применению в УТП. Последовательность выполнения, подводящих упражнений для обучения технике движений на ТУ. Обратная связь и самоконтроль при применении ТУ.

3. Анализ техники выполнения физических упражнений различного характера с помощью ТУ. Упражнения избирательной направленности. Упражнения комплексной направленности на ТУ. Универсальные упражнения.

4. Тренажёры для воздействия на мышцы верхнего плечевого пояса. ТУ для воздействия для нижнего пояса конечностей. Упражнения для воздействия на мышцы туловища и позвоночника. Ознакомление с применением тренажёров и ТУ в технической и тактической подготовке спортсменов:

5. Последовательность изучения техники упражнений на локальные отделы мышечной системы. Упражнения глобального характера на ТУ. Методика обучения выполнения упражнений для развития двигательных способностей с учётом особенностей занимающихся.

6. Анализ применения ТУ в подготовке спортсменов на разных этапах многолетней тренировки: ТУ для совершенствования технико-тактических характеристик спортсмена. ТУ для формирования основных двигательных качеств спортсмена. Упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовые упражнения, силы и гибкости.

7. ТУ для оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов. Техника применения упражнений на ТУ в подготовке спортсменов на начальном этапе многолетней тренировки. Техника применения упражнений на ТУ в подготовке спортсменов на этапе предварительной базовой подготовки. Обучение выполнению упражнений на ТУ на этапе специализированной базовой подготовки.

8. Технические устройства для восстановления работоспособности спортсменов: ТУ для расслабления мышц, стимуляции мышц, снятия гипертонуса, нормализации состояния нервной системы.

**Индивидуальные задания не предусмотрены.**

## **1. Методы обучения и оценочные средства**

### **6.1. Методы проведения занятий**

Практические занятия, обсуждения, решение ситуационных задач, анализ ситуаций, выполнение практических заданий.

### **6.2. Контрольные вопросы для промежуточной аттестации**

1. Определение и содержание предмета «Технические устройства в ФКС».
2. Понятие о технических средствах и тренажёрах. Значение технических средств в обучении и тренировке спортсменов.
3. Цель изучения дисциплины, развитие компетенций в результате изучения дисциплины «Технические устройства в ФКС».
4. Значение научно-технического прогресса в обучении и тренировке спортсменов. Применение технических устройств и тренажёров в спорте.
5. Технические средства в физической подготовке спортсменов.
6. Классификация технических средств в спорте: по назначению, структуре, принципу воздействия, форме обучения и контроля.
7. Тренировочные устройства и тренажёры на современном этапе в тренировочном процессе.
8. Методические требования при применении в учебно-тренировочном процессе в циклических видах спорта. Технические устройства и обратная связь, самоконтроль.
9. Техника безопасности во время выполнения упражнений на ТУ.
10. Тренажёрные устройства в физической подготовке спортсменов.
11. ТУ для воздействия на мышцы рук и ног.
12. ТУ для воздействия на мышцы туловища и позвоночника.
13. Универсальные тренажёры и тренировочные устройства с комплексным воздействием на мышцы туловища, плечевого пояса и нижних конечностей.



14. ТУ для силовой и скоростно-силовой подготовки.
15. ТУ для развития координации движений.
16. Тренажёрные устройства для воздействия на мышцы туловища и позвоночника.
17. Универсальные ТУ с комплексным воздействием на мышцы туловища, плечевого пояса, верхних и нижних конечностей
18. ТУ по видам спорта
19. Влияние технического прогресса на уровень спортивных результатов.
20. Задачи всесторонней физической и специальной подготовки в различных видах спорта
21. Методические рекомендации для применения ТУ в видах спорта.
22. Правила безопасности при использовании ТУ по видам спорта.
23. ТУ для силовой и скоростно-силовой подготовки
24. Технические устройства в циклических видах спорта.
25. Тренажёры и тренировочные устройства для восстановления работоспособности спортсменов.
26. Журнал регистрации первичного, внепланового, целевого инструктажа по безопасности жизнедеятельности.

### 6.3. Образец билета модульной контрольной работы

#### ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры и спорта

**Направление подготовки:** 49.03.01 Физическая культура  
**Профиль:** Спортивная тренировка  
**Программа подготовки:** Академический бакалавр  
**Семестр:** VII  
**Учебная дисциплина:** Технические устройства в ФКС

#### Модульная контрольная работа

##### ВАРИАНТ №

1. Классификация технических средств для применения в ФКС.
2. Современные тренировочные устройства и тренажёры, методические требования к их применению в УТП.
3. Последовательность выполнения, подводящих упражнений для обучения технике движений на ТУ. Обратная связь и самоконтроль при применении ТУ.

Утверждено на заседании кафедры циклических видов спорта,  
 протокол № \_\_\_\_ от “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

#### Критерии оценивания модульного контроля

Номер задания	Количество баллов
Задание 1	5
Задание 2	5
Задание 3	5
<b>Всего</b>	<b>15</b>

Экзамен не предусмотрен учебным планом.

### 6.4. Образец тестовых заданий

#### Тестовые задания

**Вопрос 1.** Технические устройства в ФКС – это:

- 1) Воспитывающее средство;



- 2) Обучающее средство;
- 3) Тренирующее средство;
- 4) Формирующее качества средство.

**Вопрос 2. ТУ могут быть:**

- 1) Индивидуальными;
- 2) Групповыми;
- 3) Поточными.

**Вопрос 3. На какие физические упражнения классифицируются двигательные действия на тренажёрах?**

- 1) Локальные;
- 2) Региональные;
- 3) Общеразвивающие;
- 4) Глобальные.

**Вопрос 4. Для циклических видов спорта применяют тренажёры:**

- 1) Беговая дорожка;
- 2) Тяговые;
- 3) Прыжковые;
- 4) Универсальные.

**Вопрос 5. Как влияют ТУ на плотность занятия?**

- 1) Повышают;
- 2) Снижают;
- 3) Регулируют.

**Вопрос 6. Какое техническое устройство используется для комплексного воздействия на организм спортсмена:**

- 1) Балансир;
- 2) Штанга на стойке;
- 3) Стенд.
- 4) Гак-машина;

## **6.5. Критерии оценивания**

Контроль знаний студентов проводится в форме текущей и промежуточной аттестации. Форма семестрового контроля - зачёт. Форма промежуточного контроля – текущий опрос студентов по пройденным темам. Промежуточный контроль (теоретические знания на семинарских занятиях, тестирование, выполнение практических нормативов на практических занятиях, проведение урока в тренажёрном зале). Текущая аттестация студентов – оценка знаний и умений, проводится постоянно на практических занятиях с помощью контрольных работ, рефератов, домашних заданий, тестовых заданий, самостоятельных работ.

### **Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины**

Тематическое оценивание	Выполнение заданий для СРС	Модульный контроль	Сумма баллов
max 50 баллов	max 30 баллов	max 20 баллов	100

### **Шкала соответствия баллов национальной шкале**

Оценка по шкале	Оценка по 100- балльной шкале	Оценка по государственной шкале (экзамен, дифференцированный зачет)	Оценка по государственной шкале (зачет)
-----------------	-------------------------------	---	---

ECTS			
A	90–100	5 (отлично)	зачтено
B	80–89	4 (хорошо)	зачтено
C	75–79	4 (хорошо)	зачтено
D	70–74	3 (удовлетворительно)	зачтено
E	60–69	3 (удовлетворительно)	зачтено
FX	35–59	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи	не зачтено
F	0–34	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи при условии обязательного набора дополнительных баллов	не зачтено

### 6.6. Примерные зачетные требования и контрольные нормативы

а) *Теоретическая подготовленность предполагает:*

- знание научно-теоретических основ дисциплины «Технические устройства в ФКС»;
- знание техники спортивных и прикладных физических упражнений на тренажёрах;
- знание подготовительных и специальных упражнений, используемых в обучении и тренировке на тренажёрах по видам спорта;
- знание основ методики обучения тренировке на тренажёрах
- знание основ методики проведения занятия в тренажёрном зале.

б) *Практическая подготовленность предполагает:*

- выполнение на оценку комплексов упражнений на тяговых тренажёрах;
- выполнение на оценку комплексов на силовых тренажёрах;
- выполнение на оценку комплексов на балансирах;
- выполнение контрольного норматива по подтягиванию на перекладине (высокой и низкой в висе и в висе лёжа);
- зачетный конспект и проведение урока по атлетизму в тренажёрном зале;

### 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия проводятся в аудитории, оснащенной мультимедийной техникой.

Для выполнения практической части предмета необходим тренажёрном зале, имеющем все условия для проведения тренировочных занятий и соответствующее оборудование (комплексы тренажёров).

### 8. Рекомендуемая литература

#### Основная литература:

1. Вопросы физического воспитания студентов ВУЗОВ / отв. ред. В. А. Коляда. - Минск, 2007. - вып. 6. - 222 с.
2. Лапутин А. В. Технические средства обучения [Текст]: учеб. Пособ. для студ ИФК / А. Н. Лапутин, В. Л. Уткин. – М.: Физкультура и спорт, 1090. – 80 с.
3. Лёгкая атлетика: учебник / под общей ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - 4-е издание, доп. и перераб. - М.: «Физкультура и спорт», 1989. - 671 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учеб, для студ. вузов ФВиС / В. И. Платонов. - Киев: Олимп, лит-ра, 2004. - 808 с.
5. Технические средства в спорте: учеб, пособ. / сост. И. Д. Накутный. - Киев. «Здоров'я», 1977. - 152 с.

6. Тренажёры и специальные упражнения в лёгкой атлетике: учебник / под общей ред. В. Г. Алабина, М. П. Кривоносова. – М.: «Физкультура и спорт», 1976. - 199 с.

7. Тренажёры в спорте: учеб, пособ. / Т. П. Юшкевич, В. Е. Васюк, В. А. Буланов. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 320 с.

8. Лутковский Е.М. и др. Легкая атлетика: учебник / Под ред. Е. М. Лутковского, А. А. Филиппова - 2-е изд. перераб. и доп. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 344 с. ил.

#### **Дополнительная литература:**

1. Сидоренко В. П., Сидоренко М. П., Сосновский Е.Л. Устройства для тренировки спортсменов // Бюллетень изобретений, 1981, № 14.

2. Гогин О. В. Легкая атлетика: курс лекций / Гогин О. В. - Харк. гос. пед. ун-т им. Г. С. Сковороды. - Харьков: «ОВС», 2001. - 112 с.

3. Кривоносов М. П. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям : учеб, пособие / под общ. ред. М. П. Кривоносова, Т. П. Юшкевича. - Мн.: Высшая школа, 1986.-312 с.

4. Лазарев И. В. Практикум по лёгкой атлетике: учеб. / И. В. Лазарев, В. С. Кузнецов, Г. А. Орлов. - М.: Издат. центр. «Академия», 1999. - 160 с.

5. Полищук В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / В. Д. Полищук. - К.: Олимпийская литература, 2009.- 144 с.

6. Учебник тренера по лёгкой атлетике / под ред. Л. С. Хоменкова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 479 с.

#### ***Электронные образовательные ресурсы***

1. Портал Научно-теоретический журнал ТИПФК <http://teoriya.ru>

2. Портал Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» – <http://lesgaft-notes.spb.ru/>

3. Портал Научная электронная библиотека – <http://elibrary.ru>

4. Портал Библиотека международной спортивной информации – <http://bmsi.ru>

#### **9. Программное обеспечение**

При изучении дисциплины используется следующее программное обеспечение и оборудование:

-операционная система MS Windows 7/8, Windows Server 2010;

-пакет программ MS Office (word, paint, power point).