

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Факультет психологии и педагогики



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельности КФУ
Проф. Д.А. Таюрский
(ДО КФУ)

» _____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Современные тренажерные технологии Б1.В.ДВ.4

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Шарифуллина С.Р.

Рецензент(ы):

Разживин О.А.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Шарифуллина С. Р.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Елабужского института КФУ (Факультет психологии и педагогики):

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No 1014275918

Казань
2018

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, к.н. Шарифуллина С.Р. кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности факультет психологии и педагогики, SRSharifullina@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины - формирование у студентов знаний об основах здорового образа жизни, используя современные тренажерные технологии и совершенствование физических качеств посредством освоения базовых упражнений на современных тренажерах.

Задачи:

1. укрепление здоровья студентов посредством упражнений на современных тренажерах;
2. совершенствование жизненно важных навыков и умений использования современных тренажерных технологий;
3. формирование общих представлений об использовании современных тренажерных технологий, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
4. развитие интереса к самостоятельным занятиям с использованием современных тренажерных технологий;
5. обучение способам контроля физической нагрузки, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ДВ.4 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 2 курсе, 3 семестр.

Дисциплина относится к вариативному блоку, основывается на знаниях курса 'Теория и методика физической культуры и спорта', необходима для прохождения производственной (педагогической) практики.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-7 (профессиональные компетенции)	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности
СК-1	владеет психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:
 1. основные технологии использования современных тренажеров в тренировочном процессе;
 2. принципы использования современных тренажерных технологий;
 3. способы развития физических качеств с помощью современных тренажерных технологий;
 4. упражнения, используемые на современных тренажерах.

2. должен уметь:

1. организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства современных тренажеров для достижения целей;
2. активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать с коллективом в достижении общих целей.

3. должен владеть:

1. способами совершенствования физической активности средствами современных тренажерных технологий.
4. должен демонстрировать способность и готовность:
 - готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся
 - способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 3 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Особенности и правила эксплуатации тренажеров	3		2	2	0	Устный опрос
2.	Тема 2. Использование тренажерных технологий для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися	3		2	0	0	Устный опрос

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
3.	Тема 3. Упражнения на тренажерах для развития грудных мышц	3		2	8	0	Проверка практических навыков Устный опрос
4.	Тема 4. Упражнения на тренажерах для развития мышц спины и рук	3		2	8	0	Проверка практических навыков Устный опрос
5.	Тема 5. Упражнения на тренажерах для развития мышц ног и пресса	3		2	8	0	Проверка практических навыков Устный опрос
	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	Зачет
	Итого			10	26	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Особенности и правила эксплуатации тренажеров

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Современные тренажёрные технологии и их роль в оздоровление населения и подготовке спортсменов. Виды и типы тренажеров по видам спорта. Особенности и правила эксплуатации тренажеров. Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах

практическое занятие (2 часа(ов)):

Современные тренажёрные технологии и их роль в оздоровление населения и подготовке спортсменов. Виды и типы тренажеров по видам спорта. Особенности и правила эксплуатации тренажеров. Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах

Тема 2. Использование тренажерных технологий для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Использование тренажерных технологий для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися. Использование современных тренажеров в атлетической гимнастике, аэробике. Построение тренировочного процесса с использованием современных тренажеров

Тема 3. Упражнения на тренажерах для развития грудных мышц

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Анатомия грудных мышц. Жим штанги лежа (широким, средним, узким хватом) в станке Смита. Сведение рук на тренажере. "Пуловер" на тренажере. Жим на тренажере.

практическое занятие (8 часа(ов)):

Техника выполнения упражнений: Жим штанги лежа (широким, средним, узким хватом) в станке Смита. Сведение рук на тренажере. "Пуловер" на тренажере. Жим на тренажере.

Тема 4. Упражнения на тренажерах для развития мышц спины и рук

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Анатомия мышц спины и рук. Гиперэкстензия. Тяга блока в наклоне на кроссовере. Тяга Т-штанги к груди. Тяга Т-штанги к поясу. Сгибание рук на скамье Скотта. Разгибание рук на кроссовере: блок снизу, блок сверху).

практическое занятие (8 часа(ов)):

Техника выполнения упражнений: Гиперэкстензия. Тяга блока в наклоне на кроссовере. Тяга Т-штанги к груди. Тяга Т-штанги к поясу. Сгибание рук на скамье Скотта. Разгибание рук на кроссовере: блок снизу, блок сверху).

Тема 5. Упражнения на тренажерах для развития мышц ног и пресса

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Анатомия мышц ног и пресса: Скручивания на тренажере, подъем туловища на римском стуле, Приседания в станке Смита, Жим ногами в тренажере, Гакк-присед.

практическое занятие (8 часа(ов)):

Техника выполнения упражнений: Скручивания на тренажере, подъем туловища на римском стуле, Приседания в станке Смита, Жим ногами в тренажере, Гакк-присед.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Особенности и правила эксплуатации тренажеров	3		подготовка к устному опросу	3	Устный опрос
2.	Тема 2. Использование тренажерных технологий для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися	3		подготовка к устному опросу	6	Устный опрос
3.	Тема 3. Упражнения на тренажерах для развития грудных мышц	3			6	Проверка практических навыков
				подготовка к устному опросу	3	Устный опрос
4.	Тема 4. Упражнения на тренажерах для развития мышц спины и рук	3			6	Проверка практических навыков
				подготовка к устному опросу	3	Устный опрос
5.	Тема 5. Упражнения на тренажерах для развития мышц ног и пресса	3			6	Проверка практических навыков
				подготовка к устному опросу	3	Устный опрос
	Итого				36	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины предполагает использование традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов) и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием мультимедийных программ, включающих подготовку и выступления студентов на семинарских занятиях с аудио-и видеоматериалами по предложенной тематике.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Особенности и правила эксплуатации тренажеров

Устный опрос , примерные вопросы:

Современные тренажерные технологии и их роль в оздоровление населения и подготовке спортсменов. Виды и типы тренажеров по видам спорта. Особенности и правила эксплуатации тренажеров. Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах

Тема 2. Использование тренажерных технологий для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися

Устный опрос , примерные вопросы:

Использование тренажерных технологий для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися. Использование современных тренажеров в атлетической гимнастике, аэробике. Построение тренировочного процесса с использованием современных тренажеров

Тема 3. Упражнения на тренажерах для развития грудных мышц

Проверка практических навыков , примерные вопросы:

Техника выполнения упражнений: Жим штанги лежа (широким, средним, узким хватом) в станке Смита. Сведение рук на тренажере. "Пуловер" на тренажере. Жим на тренажере.

Устный опрос , примерные вопросы:

Анатомия грудных мышц. Жим штанги лежа (широким, средним, узким хватом) в станке Смита. Сведение рук на тренажере. "Пуловер" на тренажере. Жим на тренажере.

Тема 4. Упражнения на тренажерах для развития мышц спины и рук

Проверка практических навыков , примерные вопросы:

Техника выполнения упражнений: Гиперэкстензия. Тяга блока в наклоне на кроссовере. Тяга Т-штанги к груди. Тяга Т-штанги к поясу. Сгибание рук на скамье Скотта. Разгибание рук на кроссовере: блок снизу, блок сверху).

Устный опрос , примерные вопросы:

Анатомия мышц спины и рук. Гиперэкстензия. Тяга блока в наклоне на кроссовере. Тяга Т-штанги к груди. Тяга Т-штанги к поясу. Сгибание рук на скамье Скотта. Разгибание рук на кроссовере: блок снизу, блок сверху).

Тема 5. Упражнения на тренажерах для развития мышц ног и пресса

Проверка практических навыков , примерные вопросы:

Техника выполнения упражнений: Скручивания на тренажере, подъем туловища на римском стуле, Приседания в станке Смита, Жим ногами в тренажере, Гакк-присед.

Устный опрос , примерные вопросы:

Анатомия мышц ног и пресса: Скручивания на тренажере, подъем туловища на римском стуле, Приседания в станке Смита, Жим ногами в тренажере, Гакк-присед.

Итоговая форма контроля

зачет (в 3 семестре)

Примерные вопросы к зачету:

1. Современные тренажерные технологии и их роль в оздоровлении населения

2. Современные тренажерные технологии и их роль в подготовке спортсменов.
3. Виды и типы тренажеров по видам спорта.
4. Особенности и правила эксплуатации тренажеров.
5. Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах.
6. Направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся
7. Правила регулирования физической нагрузки при работе на тренажерах.
8. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на тренажерах.
9. Правила использования кардио-тренажеров
10. Правила использования силовых тренажеров
11. Правила использования тренажеров для инверсии и растяжки
12. Правила использования оздоровительного оборудования
13. Правила использования тренажеров для аэробики
14. Правила использования тренажеров ViRP
15. Правила использования тренажеров FLOWIN
16. Правила использования боксов плиометрических
17. Правила использования рам и комплексов
18. Правила использования трос-армотизаторов

7.1. Основная литература:

1. Миронов, В.М. Гимнастика. Методика преподавания: учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. ? Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2018. - 335 с. -URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=925772>
2. Медведева, Е.Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики: Учебное пособие / Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. - М.:Спорт, 2016. - 160 с. -URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=914640>
3. Серженко, Е.В. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. -URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=615114>

7.2. Дополнительная литература:

1. Григорович, Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Высшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
2. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. - Минск: Выш. шк., 2011. - 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.- URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=507251>
3. Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с.: илл. - ISBN 978-5-9765-1121-7 (Фланта), ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука).-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=465872>

7.3. Интернет-ресурсы:

- Библиотека учебной и научной литературы - <http://sbiblio.com/biblio>
Журнал Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru>
Журнал Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru>
Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru>
Сайт Мир спорта - <https://world-sport.org>

Сайт Мир спорта - <https://world-sport.org>

Электронная научная библиотека - <http://znanium.com>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Современные тренажерные технологии" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Тренажерный зал: станок Смита, скамья Скотта, тренажер для жима ногами, римский стул, кроссовер, универсальный тренажер.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки Физическая культура и безопасность жизнедеятельности .

Автор(ы):

Шарифуллина С.Р. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Разживин О.А. _____

"__" _____ 201__ г.