

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
Кафедра БОКСУ, БОРТЬБИ І ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

**Професор кафедри боксу боротьби та
важкої атлетики**

Савченко В.Г.

_____ 2019 р.

Р о б о ч а п р о г р а м а н а в ч а л ь н о ї д и с ц и п л і н и

ТРЕНАЖЕРИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ (Тренажери у ФКіС)
(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань	01Освіта/Педагогіка (шифр і назва галузі знань)
спеціальність	014Середня освіта (шифр і назва спеціальності)
спеціалізація	014.11 Фізична культура (назва спеціалізації/ освітня програма)
факультет	фізичного виховання (назва факультету)
вид дисципліни	вибіркова (обов'язкова / за вибором)

Робоча програма навчальної дисципліни – **ТРЕНАЖЕРИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ** для здобувачів ступеню вищої освіти **бакалавр**, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 014 Середня освіта.

Розробники:

Петров Григорій Савич викладач, кандидат біологічних наук

Робоча програму схвалено на засіданні кафедри **боксу, боротьби і важкої атлетики**, факультету **фізичної культури і спорту**, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № _____ від. “ ” _____ **2019 р.**

Професор кафедри _____ **Савченко В.Г.**

“ ”

20__ р

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь підготовки, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів - 3	Галузь знань 01 - «Освіта /педагогіка» (шифр і назва)	За вибором	
	Спеціальність 014 Середня освіта (шифр і назва)		
	Спеціалізація/освітня програма: _____	Рік підготовки:	
Змістовних модулів – 2		4-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
		8-й	
		Лекцій	
		8 год.	2 год.
Загальна кількість годин -90		Практичні, семінарські	
		8 год.	8 год.
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3	Ступінь вищої освіти: Бакалавр	Лабораторні	
		0 год.	
		Самостійна робота	
		74 год.	62 год.
		Індивідуальні завдання:	
		0 год.	
		Вид контролю:	
		залік	залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: вивчення методики застосування тренажерів, тренувальних пристроїв і технічних засобів у заняттях фізичною культурою і спортом, дає можливість покращити функціональні можливості організму студентів, підвищити рівень фізичного розвитку та опанувати практичні навички організації та проведення навчально-тренувального процесу.

Завдання: ознайомлення з загальними відомостями та з історією розвитку, термінологією та класифікацією тренажерів, тренувальних пристроїв та технічних засобів; формування навичок виконання техніки тренування на тренажерах; формування знань про методи розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості; надання знань, вмінь та навичок необхідних для самостійної педагогічної роботи.

Компетентності, формування яких передбачено навчальною дисципліною:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК 4. Здатність працювати як автономно, так і в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 7. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 8. Здатність користуватися сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями.

ЗК 9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети, володіння навичками міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт, а також приймати обґрунтовані рішення.

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 2. Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

ФК 5. Здатність використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей.

ФК 14. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати: історію розвитку тренажерів, тренувальних пристроїв і технічних засобів, техніку виконання вправ на тренажерах, основи методики розвитку фізичних якостей та процесу відновлення в спорті, правила техніки безпеки при виконанні вправ на тренажерах.

Вміти: аналізувати ставлення людей до фізичної культури, як складової частини загальнолюдської культури і важливої сфери діяльності суспільства; формувати систему знань про зародження та розвиток тренажерів, тренувальних пристроїв і технічних засобів в видах спорту у світовій практиці; аналізувати та вправно користуватися термінологією тренажерів, тренувальних пристроїв та технічних засобів; правильно класифікувати вправи на тренажерах, забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії; визначити порядок побудови процесу навчання конкретній руховій дії, володіти технікою виконання спеціальних вправ на тренажерах; використовувати на практиці знання з теорії та методики навчально-тренувального процесу.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1. Тренажери і технічні пристрої в системі спортивної підготовки.

Тема 1. Історія розвитку тренажерів, тренувальних пристроїв і технічних засобів.

Тема 2. Складання програми тренування на тренажерах в залежності від статі, віку і рухових можливостей.

Тема 3. Розрахунок особистої добової кількості споживання та енерговитрати студентів.

Змістовний модуль 2. Тренажери і технічні пристрої в системі фізичного виховання.

Тема 1. Тренажери, тренувальні пристрої для відновлення працездатності спортсменів.

Тема 2. Сучасні тренажери в фізичній культурі і спорті.

Тема 3. Розрахунок особистого рівня фізичного розвитку студента.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
лекції		прак.	лаб.	інд.	сам. роб.	лекції		прак.	лаб.	інд.	сам. роб.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовний модуль 1. Тренажери і технічні пристрої в системі спортивної підготовки.												
Тема 1. Історія розвитку тренажерів, тренувальних пристроїв і технічних засобів.		4				7		2				7
Тема 2. Складання програми тренування на тренажерах в залежності від статті, віку і рухових можливостей.			2			10			4			10
Тема 3. Розрахунок особистої добової кількості споживання та енерговитрати студентів.			2			20			2			20
Разом	45	4	4			37		2	6			37
Змістовний модуль 2. Тренажери і технічні пристрої в системі фізичного виховання.												
Тема 4. Тренажери, тренувальні пристрої для відновлення працездатності спортсменів.		2	2			5		2	2			5
Тема 5. Сучасні тренажери в фізичній культурі і спорті.		2	2			5		2	4			5
Тема 6. Розрахунок особистого рівня фізичного розвитку студента.						27						25
Разом	45	4	4			37		4	6			35
Усього	90	8	8			74		6	12			72

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва практичного заняття і короткий його зміст	Кількість аудиторних годин	
		денна	заочна
1	Тема 2. Складання програми тренування на тренажерах в залежності від статті, віку і рухових можливостей	2	4
2	Тема 3. Розрахунок особистої добової кількості споживання та енерговитрати студентів.	2	2
3	Тема 4. Тренажери, тренувальні пристрої для відновлення працездатності спортсменів.	2	2
4	Тема 5. Сучасні тренажери в фізичній культурі і спорті.	2	4

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми яка вивчається самостійно	Кількість годин	
		денна	заочна
	Тема 1. Історія розвитку тренажерів	7	7
1	Класифікація тренажерів		
2	Гігієнічні вимоги та вимоги до тренажерів		
	Тема 2 Складання програми тренування на тренажерах в залежності від статті, віку і рухових можливостей.	10	10
1	Характеристика тренувальних програм на тренажерах для чоловіків різного віку		
2	Характеристика тренувальних програм на тренажерах для жінок різного віку		
3	Складання програми тренування на тренажерах для осіб з високим рівнем фізичного розвитку		
	Тема 3.Розрахунок особистої добової кількості споживання та енерговитрати студентів.	20	20
1	Розрахунок особистої кількості спожитий калорій студентом за добу		
2	Розрахунок особистої енерговитрати студентом за добу		
	Тема 4.Тренажери, тренувальні пристрої для відновлення працездатності спортсменів.	5	5
1	Засоби і методи системи відновлення в спорті		
2	Стадії управління навчально-тренувальним процесом, три типи стану спортсмена		
	Тема 5. Сучасні тренажери в фізичній культурі і спорті.	5	5
1	Бігові доріжки, орбітреки та велотренажери, які обладнані бортовими комп'ютерами – сучасні тренажери		
2	Тренажери, які працюють за принципом полегшувального лідирування		
	Тема 6.Розрахунок особистого рівня фізичного розвитку студента	27	25
1	Розрахунок особистого рівня фізичного розвитку (юнаків)		
2	Розрахунок особистого рівня фізичного розвитку (дівчат)		
3	Визначення функціонального рівня студентів		

5. Теми лекцій

№ з/п	Назва практичного заняття і короткий його зміст	Кількість аудиторних годин	
		денна	заочна
1	Тема 1. Історія розвитку тренажерів, тренувальних пристроїв і технічних засобів.	4	2
2	Тема 4. Тренажери, тренувальні пристрої для відновлення працездатності спортсменів.	2	2
3	Тема 5. Сучасні тренажери в фізичній культурі і спорті.	2	2

8. Методи навчання

Лекції. Проблемні лекції. Презентації. Розв'язання творчих завдань. Розрахунково-графічні роботи. Домашні завдання. Практичні роботи з використанням персональних комп'ютерів.

9. Методи контролю

Методи усного контролю. Фронтальний контроль знань на лекціях та практичних заняттях. Методи письмового контролю. Самоконтроль.

Орієнтований перелік питань, які визначаються як питання поточного та семестрового контролю.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота								Сума
Змістовний модуль №1				Змістовний модуль № 2				
T1	T2	T3	Письмова робота	T4	T5	T6	Письмова робота	
10	10	20	10	10	10	20	10	100
50				50				

10.1 Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	для заліку
82-89	B	добре	зараховано
74-81	C		
64-73	D		
60-63	E	задовільно	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним ми	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

F* - виставляється тільки за результатом складання заборгованості комісії.

10.2. Форма поточного контролю

Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються

Завдання	Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів
Змістовий модуль 1.		
Тема 1		
Опитування	3	5
Самостійна робота	3	5
Тема 2		
Опитування	3	5
Самостійна робота	3	5
Тема 3		
Опитування	3	5
Самостійна робота	10	15
Письмова робота	5	10
Змістовий модуль 2.		
Тема 4		
Опитування	3	5
Самостійна робота	3	5
Тема 5		
Опитування	3	5
Самостійна робота	3	5
Тема 6		
Опитування	3	5
Самостійна робота	10	15
Письмова робота	5	10
Разом	60	100

11. Методичне забезпечення

1. Солодка О.В., Петров Г.С., Мамотько П.М. Тренажери в фізичній культурі і спорті. (Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Тренажери в фізичній культурі і спорті»): Дніпро, 2018. – 30 с.

2. Г.С. Петров, О.В. Солодка. Тренажери в фізичній культурі і спорті. Методичні рекомендації для студентів IV курсу денної та заочної форми навчання – Дніпропетровськ, 2010. – 39 с.

12. Рекомендована література

1. Верхало Ю.Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – «Советский спорт», 2004.

2. Дал-Монте А, Фаина М. Специальные требования к оценке функциональных возможностей спортсменов // Наука в олимпийском спорте. – 1995. - №1(2). – С. 30-38.

3. Иванов В.В., Ратов И.П., Хайченко В.Н. и др. Устройство для тренировки спортсменов. А.с. 867383 СССР. – Бюллетень изобретений, 1981, №36.

4. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.

5. Коц Я.М. Методы исследования мышечного аппарата. – Теория и практика физической культуры, 1972, №9. – с. 31-35.

6. Крысанов В.П., Юмашев В.Н., Васюк В.Е. и др. Устройство для тренировки мышц ног. А.с. 895465 СССР. – Бюллетень изобретений, 1982, №1.
7. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 308 с.
8. Кузнецов З.И. Когда и чему. Критические периоды развития двигательных качеств школьников. – Физическая культура в школе, 1975, №1, с. 7-9.
9. Назаренко В.В. Формирование навыков сенсомоторного управления на базе тренажеров с обеспеченной ориентировочной основой действия: Тезисы докладов I Всесоюзного научно-технического семинара «Тренажеры в формировании профессиональных навыков при подготовке специалистов». – М. ВСНТО, 1979, с. 17-19.
10. Назаров В.Т. Движения спортсмена. – Минск: Полымя, 1895. – 176 с.
11. Новиков А.А., Ратишвили Г.Г., Какичашвили Г.Л. и др. Тренировка оперативного мышления борцов с применением специального технического устройства // Теория и практика физической культуры. – 1985. – С. 48-51.
12. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
13. Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
14. Ратов И.П. Исследование спортивных движений и возможности управления изменениями их характеристик с использованием технических средств: Автореферат докторской диссертации. – М., 1972. – 45 с.
15. Ратов И.П. Использование технических средств и методических приемов «искусственной управляющей среды» в подготовке спортсменов // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 323-337.
16. Талышев Ф. Тренировка и восстановление. - Легкая атлетика, 1973, №5, с. 24-25.
17. Технические средства в спорте / Сост. И.Д. Накутный. – К.: Здоров'я, 1977. – 152 с.
18. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – Физкультура и спорт. – М., 1989. – 306 с.
19. Шелюженко А.А., Душанин С.А., Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Использование тренажеров в оздоровительных целях. – К.: Здоров'я, 1984. – 136 с.

Викладач _____ **Г.С.Петров**
(підпис)

Професор кафедри _____ **В.Г.Савченко**
(підпис)