

## АННОТАЦИЯ

рабочей программы по дисциплине  
**ТРЕНАЖЕРЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**  
основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки высшего образования  
**49.03.01 «Физическая культура»**

Профиль подготовки:

**Антидопинговое обеспечение в спорте**

Квалификация – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

### 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

#### 1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:

Рабочая программа учебной дисциплины «Тренажеры в физической культуре и спорте» составлена в соответствии с учебным планом подготовки *бакалавров* по направлению 49.03.01 – Физическая культура в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью освоения дисциплины является освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетентности при прохождении дисциплины «Тренажеры в физической культуре и спорте» и реализация их в своей профессиональной деятельности.

#### 1.2. ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Результатом освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

*Бакалавр* по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и образовательной программой:

*Организационно-управленческая деятельность:*

- ✓ организовывать и проводить физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;
- ✓ осуществлять свою профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией Российской Федерации, законами Российской Федерации и нормативными документами органов управления образованием, физической культурой и спортом, нормативно-правовыми актами в сфере образования, физической культуры и спорта;
- ✓ соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий.

#### 1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина «Тренажеры в физической культуре и спорте» относится к Блоку 1 *вариативной* части, дисциплинам по выбору студента, устанавливаемые вузом. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе (6 семестр) по очной форме обучения, на 3 курсе (5 семестр) по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *зачет*. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетентности студента, полученные по следующим дисциплинам: Анатомия человека, Биомеханика двигательных действий, Информационные технологии в ФКиС.

#### 1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

1.4.1. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

*а) общепрофессиональные (ОПК):*

- способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3).

1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:

Знать:	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ классификацию тренажеров (ОПК-3);</li><li>✓ основы знаний тренировочного процесса в силовой подготовке (ОПК-3);</li><li>✓ топографию мышечной силы (ОПК-3)</li><li>✓ методику определения относительно слабых мышечных групп (ОПК-3);</li><li>✓ методику коррекции относительно слабых мышечных групп (ОПК-3);</li></ul>
--------	--

	✓ цели и возможности основных методов специальной силовой подготовки на тренажерах (ОПК-3)
Уметь:	✓ использовать тренажеры для специальной силовой подготовки в разных видах спорта (ОПК-3); ✓ проводить научные исследования с целью определения относительно слабых мышечных групп (ОПК-3); ✓ определять индивидуальные недостатки в специальной силовой подготовке на тренажерах (ОПК-3); ✓ подбирать тренажеры для коррекции параметров специальной силовой подготовки в разных видов спорта (ОПК-3); ✓ представлять результаты обработки данных для их дальнейшего анализа и использования (ОПК-3);
Владеть:	✓ навыками использования тренажеров при силовой и специальной силовой подготовке (ОПК-3); ✓ основными методами направленного воздействия на относительно слабые мышечные группы в тренировочном процессе спортсменов различной квалификации (ОПК-3); ✓ умением подбирать тренажеры с учетом индивидуального уровня подготовленности занимающихся (ОПК-3); ✓ основными методами обработки результатов тестирования на тренажерах с использованием компьютерных программ (ОПК-3)

### 1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

#### *очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры			
		5	6	7	8
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>50</b>		<b>50</b>		
В том числе:					
Лекции	20*		20*		
Практические занятия (ПЗ)	30**		30**		
Семинары (С)					
Лабораторные работы (ЛР)					
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>58</b>		<b>58</b>		
В том числе:					
Изучение теоретического материала	23		23		
Расчетно-графические работы	23		23		
Подготовка к промежуточной аттестации	12		12		
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>		<b>+</b>		
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>	<b>108</b>	<b>108</b>		
	<b>зачетные единицы</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях: количество часов – 20. Из них:

\* – 8 часов на лекционных занятиях

\*\* – 12 часов на практических занятиях

#### *заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		5	6	7	8
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>10</b>	<b>10</b>			
В том числе:					
Лекции	4*	4*			
Практические занятия (ПЗ)	6**	6**			
Семинары (С)					
Лабораторные работы (ЛР)					
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>98</b>	<b>98</b>			
В том числе:					
<i>Расчетно-графические работы</i>	35	35			
Контрольная работа	35	35			
Подготовка к промежуточной аттестации	28	28			

<b>Вид промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>	<b>+</b>			
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>	<b>108</b>	<b>108</b>			
	<b>зачетные единицы</b>	<b>3</b>	<b>3</b>			

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях:  
количество часов – 4. Из них:

\* – 2 часа на лекционных занятиях

\*\* – 2 часа на практических занятиях