

**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	<b>01Освіта/Педагогіка</b> (шифр і назва галузі знань)
спеціальність	<b>014Середня освіта</b> (шифр і назва спеціальності)
спеціалізація	<b>014.11 Фізична культура</b> (назва спеціалізації/ освітня програма)
факультет	<b>фізичного виховання</b> (назва факультету)
вид дисципліни	<b>вибіркова</b> (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 <b>01 - «Освіта /педагогіка»</b> (шифр і назва)	За вибором	
	Спеціальність <b>014 Середня освіта</b> (шифр і назва)		
	Спеціалізація/освітня програма: _____	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістовних модулів – 2		4-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
		8-й	
		<b>Лекцій</b>	
		8 год.	2 год.
Загальна кількість годин -90		<b>Практичні, семінарські</b>	
		8 год.	8 год.
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3	Ступінь вищої освіти: Бакалавр	<b>Лабораторні</b>	
		0 год.	
		<b>Самостійна робота</b>	
		74 год.	62 год.
		<b>Індивідуальні завдання:</b> 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
<b>Змістовний модуль 1. Тренажери і технічні пристрої в системі спортивної підготовки.</b>												
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
<b>Разом</b>	<b>45</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>37</b>		<b>2</b>	<b>6</b>			<b>37</b>
<b>Змістовний модуль 2. Тренажери і технічні пристрої в системі фізичного виховання.</b>												
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
<b>Разом</b>	<b>45</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>37</b>		<b>4</b>	<b>6</b>			<b>35</b>
<b>Усього</b>	<b>90</b>	<b>8</b>	<b>8</b>			<b>74</b>		<b>6</b>	<b>12</b>			<b>72</b>

## 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	<b>A</b>	відмінно	для заліку
82-89	<b>B</b>	добре	зараховано
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>		
60-63	<b>E</b>	задовільно	
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	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
<b>Змістовий модуль 1.</b>		
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
<b>Змістовий модуль 2.</b>		
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
<b>Разом</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

## 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)