**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра теории и методики спортивных единоборств и тяжелой атлетики**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.п.н. А.С. Солнцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «14» мая 2019 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  проректор по учебной работе  к.п.н., профессор А.Н Таланцев  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «14» мая 2019 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Теория и методика обучения базовым видам спорта: Атлетизм и спортивные тренажеры»**

**Б1.О.37.06**

**Направление подготовки**

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

***Профили подготовки:***

«Лечебная физическая культура»

«Физическая реабилитация»

«Адаптивный спорт»

**Квалификация выпускника**

бакалавр

**Форма обучения**

очная/заочная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан факультета  дневной формы обучения, к.п.н., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лепешкина  «14» мая 2019г. | СОГЛАСОВАНО  Декан факультета  заочной формы обучения, к.п.н., профессор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Х Шнайдер  «14» мая 2019г. | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №9,  «30» апреля 2019г.)  Заведующий кафедрой,  к.п.н., профессор, Н.И. Семин.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «30» апреля 2019г. |

**Малаховка 2019**

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 942 от 19 сентября 2017 г. (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 октября 2017 г., регистрационный номер № 48563).

**Составители рабочей программы:**

Семин Н.И. к.п.н., профессор \_\_\_­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Терзи К.Г. к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Андреянова Е.М., преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Фураев А.Н. к.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Зулаев И.И. к.п.н., доцент \_\_­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.02):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.004 | «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 2 апреля 2019 г. N 197н | **ИМ** |

# **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

* универсальных (УК):

1. УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

* общепрофессиональных (ОПК):

1. ОПК-1 – способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
2. ОПК-13 - способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.
3. ОПК-14 - способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Планируемые результаты обучения |
| УК-7 |  | УК-7.1. Знает:   * основные средства и методы, применяемые в атлетических видах спорта; * теорию и методику обучения базовым видам спорта: Атлетизм (с учетом специфики избранного вида спорта); * комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности; * правила использования спортивного оборудования и инвентаря при занятиях с отягощениями; * основы организации здорового образа жизни.   УК-7.2. Умеет:   * применять на практике средства и методы из арсенала атлетических видов спорта; * использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике адаптивной физической культуре и адаптивном спорте; * использовать эффективные для адаптивной физической культуры и избранного вида спорта упражнения узкоспециализированной направленности с использованием отягощений; * проводить самостоятельно занятия с отягощениями; * проводить занятия по общей и специальной физической подготовке с использованием отягощений.   УК-7.3. Навыки и/или опыт деятельности:   * использования основ методики тренировки в атлетических видах спорта; * проведения тренировок по разносторонней физической подготовке с использованием отягощений, овладения техникой специально-подготовительных упражнений, повышения уровня развития основных физических качеств, занимающихся средствами атлетических видов спорта; * проведения самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий средствами атлетических упражнений; * обеспечения правильной эксплуатации и сохранности инвентаря и оборудования; * демонстрации техники соревновательных и специально-подготовительных упражнений из различных атлетических видов спорта. |
| ОПК-1 | **ИМ**  **С/01.6**  Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами спортивной сборной команды | ОПК-1.1 Знает:   * терминологию в атлетизме; * современные методики организации занятий адаптивной физической культурой при различных нарушениях функций организма инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; * средства, формы и методы организации занятий по адаптивной физической культуре, по общей физической подготовке при различных нарушениях функций организма инвалидов, лиц с ограниченными возможностями организма; * основы обучения технике атлетических упражнений, правила техники безопасности при их выполнении; * приемы самостраховки, помощи и страховки при проведении занятий с отягощениями; * теорию и методику обучения базовым видам спорта: Атлетизм (с учетом специфики избранного вида спорта); * средства атлетических видов спорта и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; * способы повышения эффективности педагогического процесса на занятиях с отягощениями; * методики развития физических качеств средствами атлетических упражнений; * методики контроля и оценки физической подготовленности занимающихся; * основы техники упражнений с отягощениями; * значение и виды (оздоровительного и спортивного) атлетизма как базового вида спорта; * способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений с отягощениями.   ОПК-1.2 Умеет:   * демонстрировать приемы и способы рациональной техники из арсенала атлетизма при выполнении комплексов по общей и специальной физической подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением; * проводить самостоятельно тренировочные занятия с использованием отягощений; * демонстрировать техники страховки и самостраховки при выполнении упражнений с отягощениями, безопасные техники выполнения атлетических упражнений, предупреждать случаи травматизма во время занятий атлетизмом; * определять (подбирать) и дозировать упражнения с отягощениями в зависимости от поставленных задач; * применять методы организации занятий с отягощениями с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; * использовать средства атлетических видов спорта для формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для избранного вида спорта); * определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике выполнения упражнений с отягощениями, подбирать приемы и средства для их устранения; * корректировать планы индивидуального или группового занятия по адаптивной физической культуре с учетом показателей контроля подготовленности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; * использовать средства, методы и методические приемы обучения технике выполнения упражнений с отягощениями и развития физических качеств; * организовывать занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений с отягощениями; * использовать стандартное и дополнительное оборудование на занятиях с отягощениями; * использовать методически обоснованные комплексы упражнений лечебной физической культуры, общей физической подготовки.   ОПК-1.3 Навыки и/или опыт деятельности:   * выполнения с занимающимися комплекса упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения); * проведение занятия по адаптивной физической культуре согласно разработанному плану по программам и методикам адаптивного физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации с учетом возрастного состава группы; * обучения занимающихся основам техники упражнений с отягощениями; * проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, занимающихся с учетом избранного вида спорта; * учета двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; * владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений тяжелоатлетических видов спорта; * владения атлетической терминологией при объяснении и описании упражнений с отягощениями; * оказания страховки и помощи занимающимся при обучении упражнениям с отягощениями; * составления комплекса упражнений по обучению технике выполнения упражнений с отягощениями с учетом возраста и контингента занимающихся; * обеспечения условий для наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма человека |
| ОПК-13 |  | ОПК-13.1 Знает:   * современные технологии планирования занятий адаптивной физической культурой с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, при различных нарушениях функций организма инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; * порядок составления и ведения документации по планированию занятий по общей физической и специальной подготовке.   ОПК-13.2 Умеет:   * планировать групповое или индивидуальное занятие по адаптивной физической культуре по программам и методикам адаптивного физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации инвалида.   ОПК-13.3 Навыки и/или опыт деятельности:   * определения задач и содержания группового или индивидуального занятия по адаптивной физической культуре с учетом возраста, уровня физической подготовленности, типичных нарушений функций организма и функциональных возможностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; * составления комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовленности занимающегося. |
| ОПК-14 | **ИМ**  **С/01.6**  Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами спортивной сборной команды | ОПК-14.1 Знает:   * правила техники безопасности при проведении занятий и мероприятий по адаптивной физической культуре, адаптивному спорту, основы организации первой помощи инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья; * характеристику спортивного оборудования и инвентаря для занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей подготовке со спортсменами спортивной сборной команды; * правила использования спортивного оборудования и инвентаря.   ОПК-14.2 Умеет:   * проводить инструктаж по технике безопасности, по антидопинговым правилам с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, вести журнал инструктажа; * организовывать первую помощь, применять средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты; * использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами сборной команды.   ОПК-14.3 Навыки и/или опыт деятельности:   * проведения комплекса мероприятий по обеспечению техники безопасности и предупреждению травматизма; * обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья выполнению упражнений в самостраховке, страховке, оказание помощи при выполнении различных упражнений и технических действий; * обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья безопасному использованию спортивного оборудования, тренажеров, устройств и вспомогательных средств для совершенствования спортивной техники; * проведения инструктажа по технике безопасного использования специализированного спортивного оборудования и инвентаря. |

# **Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 5 семестре в очной форме обучения, в 8 семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

# **Объем дисциплины и виды учебной работы:**

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестр |
| 5 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **36** | **36** |
| *В том числе:*  *Занятия семинарского типа:*  Методические занятия | | 14 | 14 |
| Практические занятия | | 22 | 22 |
| **Самостоятельная работа студента** | | **36** | **36** |
| **Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)** | |  | зачет |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | **72** |
| **зачетные единицы** | **2** | **2** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестр |
| 8 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **8** | **8** |
| *В том числе:*  *Занятия семинарского типа:*  Методические занятия | | 2 | 2 |
| Практические занятия | | 6 | 6 |
| **Самостоятельная работа студента** | | **64** | **64** |
| **Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)** | |  | зачет |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | **72** |
| **зачетные единицы** | **2** | **2** |

# **Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела |
| 1 | Общая характеристика  атлетизма | История возникновения и современное состояние атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес. Терминология атлетических видов спорта. Влияние силовых упражнений на организм занимающихся. |
| 2 | Основы техники атлетических видов спорта | Характеристика соревновательных и специально-подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге, гиревом спорте и бодибилдинге/фитнесе. Методы тренировки. |
| 3 | Методика обучения атлетическим видам спорта | Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях тяжёлой атлетикой, пауэрлифтингом, гиревым спортом и бодибилдингом/фитнесом. Предупреждение и исправление ошибок. |
| 4 | Развитие физических качеств средствами атлетизма | Характеристика и основы методики развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Перенос качеств. |
| 5 | Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях атлетическими видами спорта | Характеристика залов для занятий атлетическими видами спорта. Перечень необходимого оборудования для атлетических занятий. Классификация тренажеров. Причины травматизма при занятиях тяжёлой атлетикой, пауэрлифтингом, гиревым спортом и бодибилдингом/фитнесом. Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности в атлетических видах спорта. |
| 6 | Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий | Характеристика соревнований. Инвентарь и оборудования для проведения соревнований. Порядок проведения соревнований. Правила соревнований. |
| 7 | Основы организации и построения атлетических занятий | Структура занятия (подготовительная, основная и заключительная части). Содержание занятий для различного контингента занимающихся (подбор упражнений). Планирование занятий в микро-мезо и макроциклах. Учёт и контроль нагрузки. |

# **Распределение учебных часов по разделам и видам учебных занятий:**

очная форма обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | Всего  часов |
| ПЗ | МЗ | СРС |
| 1. | Общая характеристика атлетизма | - | 2 | 4 | 6 |
| 2. | Основы техники атлетических видов спорта | 8 | 2 | 8 | 20 |
| 3. | Методика обучения атлетическим видам спорта | 10 | 2 | 6 | 16 |
| 4. | Развитие физических качеств средствами атлетизма | 4 | 2 | 6 | 10 |
| 5. | Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях атлетическими видами спорта | - | 2 | 4 | 6 |
| 6. | Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий | - | 2 | 4 | 6 |
| 7. | Основы организации и построения атлетических занятий | - | 2 | 4 | 8 |
| ИТОГО: | | 22 | 14 | 36 | 72 |

заочная форма обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | Всего  часов |
| ПЗ | МЗ | СРС |
| 1. | Общая характеристика атлетизма | - | 2 | 4 | 6 |
| 2. | Основы техники атлетических видов спорта | 2 | - | 8 | 10 |
| 3. | Методика обучения атлетическим видам спорта | 2 | - | 10 | 12 |
| 4. | Развитие физических качеств средствами атлетизма | - | - | 12 | 12 |
| 5. | Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях атлетическими видами спорта | - | - | 8 | 8 |
| 6. | Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий | - | - | 10 | 10 |
| 7. | Основы организации и построения атлетических занятий | 2 | - | 12 | 14 |
| ИТОГО: | | 6 | 2 | 64 | 72 |

# **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
|  | Семин Н. И.   Тяжелоатлетический спорт в олимпийских играх современности: 1896-2012 гг : учебное пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" / Н. И. Семин, В. М. Тарасенко ; МГАФК. - Малаховка, 2014. - 128 с. - Библиогр.: с. 127. - 202.50. | 100 | 10 |
|  | Терзи, К. Г.   Теория, методика и практика занятий в тренажерном зале : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / К. Г. Терзи ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - 297 с. : ил. - Библиогр.: с. 292-293. - 217.00. | 79 | 10 |
|  | Терзи, К. Г.   Тренажерный зал: принципы комплектования и эксплуатации : учебно-методическое пособие / К. Г. Терзи ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - 100 с. : ил. - Бибилогр.: с. 98. - 97.00. | 81 | 20 |
|  | Кузнецов В.К. Силовая подготовка студентов: учебное пособие/ В.К. Кузнецов, И.И. Зулаев, А.А. Бирюков; МГАФК.-Малаховка, 2016.- 172 с.: ил.-Библиогр.: с. 168. – 268.00. | 70 | 1 |
|  | Виноградов Г. П.   Атлетизм: теория и методика тренировки : учебник для высших учебных заведений / Г. П. Виноградов. - М. : Советский спорт, 2009. - 328 с. - Библиогр.: с. 323-327. - ISBN 978-5-9718-0296-9 : 606.81. | 91 | 1 |
|  | Тихонов В. Ф.   Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки : учебное пособие / В. Ф. Тихонов, А. В. Суховей, Д. В. Леонов. - М. : Советский спорт, 2009. - 130 с. : ил. - Библиогр.: с.127-129. - 1 CD. - ISBN 978-5-9718-0374-4 : 208.95. | 50 | - |
|  | Сёмин Н. И.   Тяжелоатлетический спорт в олимпийских играх современности 1896-2008 гг. : учебное пособие / Н. И. Сёмин, В. М. Тарасенко ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - 140 с. : ил. | 10 | 20 |
|  | Горулев П. С.   Женская тяжелая атлетика. Проблемы и перспективы : учебное пособие / П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева. - М. : Советский спорт, 2006. - 164 с. : ил. - ISBN 5-9718-0074-4 : 177.97. | 3 | 1 |
|  | Харитонов В. И. Гиревой спорт в системе физического воспитания учащейся молодежи : учебное пособие / В. И. Харитонов [и др.] ; УралГУФК. - Челябинск, 2008. - 64 с. - б/ц. | 1 | - |

# **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" <https://Lanbook.com>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
6. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://rucont.ru/>
7. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>

# **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**8.1 Оборудование и спортивный инвентарь** **специализированного тяжелоатлетического зала.**

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (приказ № 672 от 20.08.2019 г.).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Весы электронные (до 200 кг) | штук | 1 |
|  | Возвышение для помоста (подставка под ноги) | штук | 1 |
|  | Гири спортивные (8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг) | штук | 16 |
|  | Гриф штанги (детский) (7 кг, 10 кг) | штук | 3 |
|  | Гриф штанги (женский) 15 кг | штук | 2 |
|  | Магнезия | кг | 0,5 |
| на человека |
|  | Магнезница | штук | 1 |
|  | Плинты для штангистов (разной высоты) | пар | 4 |
|  | Помост тяжелоатлетический тренировочный | комплект | 6 |
|  | Помост тяжелоатлетический соревновательный | комплект | 2 |
|  | Пирамида для хранения дисков | пар | 6 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
|  | Скамья атлетическая (регулируемая) | штук | 1 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
|  | Стойки для приседания со штангой | штук | 5 |
|  | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |
|  | Штанга тяжелоатлетическая мужская (240 кг) | комплект | 4 |
|  | Табло информационное световое электронное | штук | 1 |

Тренажерный зал с современными тренажёрами и свободными отягощениями для занятий общефизической подготовкой.

**Оборудование и спортивный инвентарь** **тренажерного зала.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Велоэргометр | штук | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг) | комплект | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 12,5; 15; 17,5; 20; 22,5 кг) | штук | 5 |
|  | Дорожка беговая электромеханическая | штук | 1 |
|  | Зеркало настенное | штук | 9 |
|  | Машина (тренажер) Смита | штук | 1 |
|  | Скамья атлетическая (регулируемая) | штук | 1 |
|  | Скамья для мышц пресса | штук | 1 |
|  | Скамья (упор) для прогибаний | штук | 1 |
|  | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 2 |
|  | Стеллаж для хранения штанг | штук | 1 |
|  | Стул атлетический | штук | 1 |
|  | Тренажер приведение бедер | штук | 1 |
|  | Тренажер отведение бедер | штук | 1 |
|  | Тренажер сгибание голени | штук | 1 |
|  | Тренажер разгибание голени | штук | 1 |
|  | Тренажер горизонтальное сгибание – разгибание плеч | штук | 1 |
|  | Тренажер (гравитрон) подтягивания–отжимания на брусьях | штук | 1 |
|  | Тренажер вертикальная тяга | штук | 1 |
|  | Тренажер горизонтальная тяга | штук | 1 |
|  | Штанги не разборные (10; 15; 20; 25; 30 кг) | штук | 5 |

Специализированная аудитория (методический кабинет) с наличием современных мультимедийных средств (проектор, экран, видеоплеер, ноутбук, видеокамера, стационарный компьютер с выходом в интернет). Программное обеспечение Microsoft Office лицензия № 46733223 от 01.04.2010 г., контракт от 12.04.2010 г. № 5кт.

В методическом кабинете кафедры имеется база данных (цифровые видеозаписи) техники выполнения соревновательных упражнений в исполнении ведущих отечественных и зарубежных спортсменов по тяжелоатлетическим видам спорта с Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, России и региональных соревнований. Видеозаписи соревнований с участием студентов кафедры.

**Оборудование методического кабинета.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Видеокамера | штук | 1 |
|  | Видеоплеер | штук | 1 |
|  | Ноутбук | штук | 1 |
|  | Проектор | штук | 1 |
|  | Стационарный компьютер с выходом в интернет | штук | 1 |
|  | Телевизор | штук | 1 |
|  | Экран | штук | 1 |

**8.2. Программное обеспечение.**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС»

**8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).