

**Приложение 1 к РПД Тренажерные технологии в спорте**  
**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**  
**Направленность (профили) Физическая культура.**  
**Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная,**  
**спортивная и туристско-рекреационная деятельность)**  
**Форма обучения – очная**  
**Год набора – 2023**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ**  
**ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
3.	Направленность (профили)	Физическая культура. Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)
4.	Дисциплина (модуль)	Тренажерные технологии в спорте
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2023

**I. Методические рекомендации**

**1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

**1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям**

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а

также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.3 Методические рекомендации по выполнению практических работ**

Все работы оформляются в специальных тетрадях для практических работ. Необходимо указывать: тему; цель работы, содержание работы и последовательность ее выполнения; выводы.

При оценивании работ учитывается: выполнение всех этапов работы, самостоятельность и качество выполнения схем, рисунков; умение анализировать полученные результаты работы.

### **1.4 Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Основным источником подготовки к зачету является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Зачет проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий зачет, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на зачете студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней.

### **1.5. Методические рекомендации по составлению каталога тренажерных устройств**

Полноценность каталога обеспечивается определенными элементами описания, общими и обязательными для всех каталогов, единым внутренним планом описания каждого предмета.

Рекомендуется следующие основные элементы описания:

1. Наименование.
2. Тип предмета: тренажер, инвентарь и т.п.
3. Автор /если известен/.
4. Назначение предмета.

5. Устройство и основные характеристики предмета. При описании устройства особенно важно обратить внимание на краткость, техническую грамотность и единство

терминологии. Для этого необходимо разработать план описания и перечень узлов, деталей, характеристик и размеров, сведения о которых дадут в лаконичной форме наглядную информацию о предмете.

### **1.6. Методические рекомендации по составлению глоссария**

Для составления глоссария по заданной теме нужно найти информацию с разных источников (сеть Internet, энциклопедии, практические пособия, учебная литература), изучить ее и составить в рукописном варианте или пользуясь текстовым процессором.

Глоссарий терминов составляется индивидуально.

Работа должна быть представлена на бумаге формата А4 в печатном (компьютерном) или рукописном варианте.

Общие требования:

1. Глоссарий состоит из слов, соответствующих тематике задания.  
2. Используемые слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа.

3. Допускается использование иностранных слов, если они подходят теме.

4. Не допускаются аббревиатуры, сокращения.

5. Все тексты должны быть написаны разборчиво, желательны отпечатаны.

Составление толкований слов:

1. Они должны быть строго лаконичными. Не следует делать их пространными, излишне исчерпывающими, многословными, несущими избыточную информацию.

2. Старайтесь подать слово с наименее известной стороны.

3. Просмотрите словари: возможно, в одном из них и окажется наилучшее определение. В определениях не должно быть однокоренных слов.

Планирование деятельности по составлению глоссарий.

1. Определить, с какой целью составляется глоссарий.

2. Просмотреть и изучить лексико-грамматический материал по теме в учебнике.

3. Продумать составные части глоссария.

4. Изучить дополнительный материал по теме.

5. Составить список слов.

6. Подобрать толкование слов.

7. Проверить орфографию текста, соответствие нумерации.

8. Проанализировать составленный глоссарий согласно критериям оценивания.

9. Оформить готовый глоссарий.

### **1.7. Методические рекомендации по составлению каталога упражнений для различных мышечных групп**

Полноценность каталога обеспечивается определенными элементами описания, общими и обязательными для всех каталогов, единым внутренним планом описания каждого упражнения.

Описание упражнения дается с применением терминологии принятой в отечественной системе физического воспитания.

Рекомендуется следующие основные элементы описания:

1. Название упражнения.

2. Тип упражнения: базовое/ изолированное.

3. Мышечная группы/ группы, на развитие которых направлено упражнение.

4. Описание техники выполнения с методическими указаниями

5. Правила техники безопасности при выполнении упражнения.

## **II. Планы практических занятий**

### **Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах.**

#### **План:**

1. Общие требования безопасности.
2. Требования охраны труда перед началом занятий.
3. Требования охраны труда во время занятий.
4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

Литература: [2, с. 20-35]; [3, с. 67-93].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Основные разделы правил техники безопасности при работе на тренажерных устройствах.
2. Возможные аварийные ситуации и пути выхода из них при работе с тренажерными устройствами.

#### **Задание для самостоятельной работы:**

Разработать правила техники безопасности при занятиях на тренажерах.

### **Особенности использования тренажеров с различными возрастными группами занимающихся**

#### **План:**

1. Тренажерные устройства в дошкольных образовательных учреждениях.
2. Тренажерные устройства в общеобразовательных учреждениях.
3. Особенности использования тренажерных устройств для проведения занятий с мужчинами среднего и зрелого возраста.
4. Особенности использования тренажерных устройств для проведения занятий с женщинами среднего и зрелого возраста.
5. Тренажерные устройства в занятиях с пожилыми людьми.

Литература: [2, с. 35-39]; [3, с. 324-346].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Особенности функционирования организма в различные возрастные периоды.
2. Нагрузочные режимы и их варьирование в зависимости от возраста.

#### **Задание для самостоятельной работы:**

Разработать конспект учебно-тренировочного занятия для детей дошкольного / школьного возраста.

### **Использование тренажеров в адаптивной физической культуре**

#### **План:**

1. Проектирование, строительство и эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений для инвалидов.
2. Проблема «спортивных барьеров» и обеспечение безопасности. Требования к материально-техническому обеспечению занятий с инвалидами.
3. Методическая и спортивно-техническая основа организации мест проведения занятий.
4. Особенности методики проведения занятий по АФК.

Литература: [2, с. 40-57]; [3, с. 194-225].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Показания и противопоказания к применению тренажерных устройств в АФК.
2. Контроль при проведении занятий по АФК.

#### **Задание для самостоятельной работы:**

Разработать конспект учебно-тренировочного занятия для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

### **Использование тренажеров в лечебной физической культуре**

#### **План:**

1. Тренажерные устройства в лечебной физической культуре.

2. Особенности методики проведения занятий ЛФК с людьми с различными заболеваниями.

3. Контроль и самоконтроль при проведении занятий по ЛФК.

Литература: [2, с. 40-57]; [3, с. 194-225].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Ограничения по применению тренажерных устройств при проведении занятий по ЛФК.

2. Основные приемы контроля при проведении занятий по ЛФК.

**Задание для самостоятельной работы:**

Алгоритм работы при двигательной реабилитации с применением тренажерных устройств.

**Тренажеры в технической подготовке спортсменов**

**План:**

1. Тренажерные устройства для совершенствования техники в циклических видах спорта.

2. Тренажерные устройства для совершенствования техники в скоростно-силовых видах спорта.

3. Тренажерные устройства для совершенствования техники в единоборствах и сложнокоординационных видах спорта.

4. Тренажерные устройства для совершенствования техники в игровых видах спорта.

Литература: [2, с. 40-57]; [3, с. 194-225].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Целевые установки тренировочных занятий.

2. Перспективы применения тренажерных устройств для повышения спортивных результатов.

**Задание для самостоятельной работы:**

Разработать конспект учебно-тренировочного занятия профильному виду спорта с применением тренажерных устройств.