

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
20 18 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.В.ДВ.3 «Использование тренажеров в физической культуре и спорте»  
(наименование дисциплины)

Основной профессиональной образовательной программы

Академического бакалавриата  
(академического (ой)/прикладного (ой) бакалавриата/магистратуры)

44.03.01 Педагогическое образование  
(код и наименование направления подготовки/специальности)

\_\_\_\_\_  
(наименование профиля подготовки (при наличии))

Квалификация выпускника  
бакалавр

Форма обучения  
очная  
(очная, заочная)

Магас, 2018

Составители рабочей программы зав. кафедрой спортивных дисциплин к.п.н.,  
доцент Алла Базоркина А.М.  
(должность, уч. степень, звание) (подпись) (Ф. И. О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол заседания № 9 от «20» сентября 2018 г.

Заведующий кафедрой  
Алла Базоркина А.М.  
(подпись) (Ф. И. О.)

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом  
факультета.  
(к которому относится кафедра-составитель)

Протокол заседания № 9 от «15» мая 2018 г.

Председатель учебно-методического совета  
Людмила Хаматжанова Н.М.  
(подпись) (Ф. И. О.)

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом  
факультета  
(к которому относится данное направление подготовки/специальность)

Протокол заседания № 9 от «15» мая 2018 г.

Председатель учебно-методического совета  
Людмила Хаматжанова Н.М.  
(подпись) (Ф. И. О.)

Программа рассмотрена на заседании Учебно-методического совета университета

протокол № 8 от «23» апреля 2018 г.

Председатель Учебно-методического совета университета Александр Рашидуллин А.В.  
(подпись) (Ф. И. О.)

### **1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины «Использование тренажеров»**

**Цель** – содействовать формированию у студентов целостного представления о профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе спортивных и подвижных игр.

#### **Задачи:**

овладение студентами методикой, принципами и средствами обучения использования тренажеров, их структуры и специфики в спортивно-педагогической деятельности тренера и учителя физической культуры;

уверенное овладение теоретическими основами, методикой и средствами использования тренажеров при специальной и общефизической подготовки;

формирование специальных знаний о конструктивных особенностях тренажерных приспособлений;

изучение основ и специфичных характеристик современных направлений конструирования и использование созданных типов тренажеров, моделирующих технику видов спорта.

- приобретение студентами знаний, умений по методике использования тренажеров

-использование знаний для подбора необходимых комплексов по развитию физических качеств.

### **2. Место учебной дисциплины «Использование тренажеров» в структуре опоп во**

Дисциплина «Использование тренажеров» относится к обязательным дисциплинам вариативной части **Блока 1 В.Д.В.3 «Дисциплины (модули)»** учебного плана.

В соответствии с учебным планом период обучения по дисциплине – 7-ой семестр.

Дисциплина «Использование тренажеров» в силу занимаемого ей места в ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебном плане по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование предполагает взаимосвязь с другими изучаемыми дисциплинами.

В качестве «входных» знаний дисциплины «Использование тренажеров» используются знания и умения, полученные обучающимися при изучении дисциплин *Общая и возрастная физиология*, *«Теория и методика атлетической подготовки»*, *«Армспорт»*.

Дисциплины *«Теория и методика атлетической подготовки»* и *«Армспорт»* могут являться предшествующими при изучении дисциплины *«Использование тренажеров»*

Основное назначение дисциплины *«Использование тренажеров»* - повышение профессионального уровня творческого подхода к использованию тренажерных приспособлений в учебно-тренировочной деятельности.

Предмет включает в себя: основные понятия; сущность и содержание; средства, методы и принципы построения занятий; представление о технике использования тренажеров и ее характеристики; обучение двигательным действиям и особенностям методики обучения; формы построения занятий с использованием тренажеров; соревновательная деятельность; планирование и педагогический контроль; техника безопасности и предупреждения травматизма при использовании тренажеров.

**3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины. Ожидаемые результаты образования и компетенции обучающегося по завершении освоения программы учебной дисциплины (модуля)**

Таблица 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Использование тренажеров» (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы	Степень реализации компетенции при изучении дисциплины (модуля)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)		
		Знания	Умения	Владения (навыки)
<b>а) общекультурные компетенции</b>				
Не предусмотрены				
<b>б) общепрофессиональные компетенции</b>				
Не предусмотрены				
<b>в) профессиональные компетенции</b>				
ПК-1	Компетенция реализуется в части готовности реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов	основные этапы использования тренажеров как средство совершенствования тренировочного процесса во всех видах спорта и творческое использование их возможностей в обучении и совершенствовании видов спорта	формировать двигательные навыки в процессе освоения дисциплины «Использование тренажеров». Использовать современные методики и технологии обучения различных категорий занимающихся спортом и спортивными упражнениями с целью повышения физического и духовного состояния. Уметь применять современные методики с учетом конструктивных технологий не только для развития физических качеств, но и совершенствования	методами и организацией комплексного использования характерных особенностей тренажерных приспособлений с целью индивидуального образования и контроля на занятиях «Использование тренажеров».

			двигательных качеств в процессе занятий в тренажерных помещениях. с учетом санитарногигиенических, климатических, региональных и национальных и национальных условий;	
ПК-2	способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	(отечественных и зарубежных) исследований с целью по развитию и применению в мировом спорте знаний по «Использованию тренажеров» и специальных упражнений как эффективного и доступного средства физической культуры и спорта, влияющих на ; технику видов спорта, в том числе и новых. Включение в методику обучения особенностей тренажерных конструкций.	осуществлять медикобиологический и психологопедагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий по использованию тренажеров с применением инструментальных методик; планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь на занятиях по использованию тренажеров; организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки на основе сопряженных форм занятий.	методикой организации занятий по силовой подготовки с учетом возрастных особенностей контингента; методами диагностики изменений, происходящих в организме под воздействием нагрузок.

ПК-5	Способность осуществлять педагогическое сопровождение в социализации и профессионального самоопределения обучающихся.	методики многолетней подготовки спортсменов и повышения их уровня знаний по использованию тренажеров. Особенности применения тренажерных приспособлений с учетом влияния возрастно-половых особенностей на развитие физических качеств .	применять учебное и лабораторное оборудование, аудиовизуальные средства, компьютерную технику, тренажерные устройства и специальную аппаратуру на занятиях «Использование тренажеров»; Уметь организовывать методические занятия по правилам использования силовых приспособлений для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации; применять методы врачебнопедагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности; определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и техники вида спорта, находить методику их устранения	навыками оказания доврачебной помощи при экстремальных случаях.
------	---	--	---	---

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Виды учебных занятий	Грудоемкость		
	зач. ед.	час.	в семестре 8
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>
<b>ОБЩАЯ</b> трудоемкость по учебному плану	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Контактные часы</b>	<b>1,39</b>	<b>40</b>	<b>60</b>
Лекции (Л)		12	0
Семинары (С)		6	0
Практические занятия (ПЗ)		18	0
Лабораторные работы (ЛР)		0	0
Групповые консультации (ГК) и (или) индивидуальная работа с обучающимся (ИР), предусмотренные учебным планом подготовки		2	2
<b>Промежуточная аттестация: Экзамен</b>	<b>0,75</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
<b>Самостоятельная работа (СР)</b>	<b>1,86</b>	<b>1,86</b>	<b>55</b>
в том числе по курсовой работе (проекту)	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

В данном разделе приводится содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий. Структура дисциплины по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий приведена в Таблице 3, содержание дисциплины по темам (разделам) – в Таблице 4.

Таблица 3. Структура дисциплины по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов					
		Всего	Контактные часы (аудиторная работа)				СР
			Л	С	ПЗ	ГК/ИК	
гр.1	гр.2	гр.3	гр.4	гр.5	гр.6	гр.7	гр.8
Семестр № 1							
1.	Современное состояние развития тренажеростроения. Классификация тренажеров. Упражнение как основной фактор совершенствования движений спортсмена. Некоторые особенности конструирования тренажеров для школьного двора.		4	4			8
2.	Теоретические предпосылки создания «Машин управляющего воздействия». Эволюция устройств управляющего силового воздействия. Виды машин управляющего воздействия. Видео урок.		4	4			8
3.	Изучение методики использования тренажеров по силовой подготовке зарубежными авторами. Комплексы упражнений		4	4			8
4.	Новый класс тренажёрных устройств МУВ представляют типы тренажеров под названиями		6	6			8
5.	Изучение методики построения занятий по развитию максимальной силы. Комплексы упражнений.		4		4		8
6.	Изучение методики по развитию силовой выносливости. Комплексы упражнений.		4		4		8
7.	Изучение методики бодибилдинга. Комплексы упражнений.		4		4		7
<b>Всего</b>			30	18	12		55
<b>Промежуточная аттестация (Экзамен) 8</b>							
<b>ИТОГО</b>							



Примечание: Л – лекции, С – семинары, ПЗ – практические занятия, ГК/ИК – групповые / индивидуальные консультации

Таблица 4. Содержание дисциплины по темам (разделам)

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
1.	Современное состояние развития тренажерастроения. Классификация тренажеров. Упражнение как основной фактор совершенствования движений спортсмена	<p>Понятие, цели и задачи. Принципы использования тренажеров в физической культуре.</p> <p>Тренажеры – учебно-тренировочные устройства для развития физических качеств. Тренажеры для индивидуального и коллективного использования.</p> <p>Цели оздоровительных тренажеров связаны с развитием осанки, коррекцией проблем позвоночника и избыточного веса.</p> <p>Существуют различные классификации тренажеров: по физической, технической, тактической подготовке и восстановлению работоспособности.</p> <p>По структуре: механические, электрические, с обратной связью и срочной информацией.</p>
2.	Теоретические предпосылки создания «Машин управляющего воздействия». Эволюция устройств управляющего силового воздействия. Виды машин управляющего воздействия. Видео урок.	<p>Проблема создания эффективных условий взаимодействия спортсмена и внешней среды.</p> <p>Упражнения – основной фактор совершенствования движений спортсмена. Цель упражнений.</p> <p>Физиологический эффект тренировочной нагрузки – естественная защита сил организма.</p> <p>Учение Ратова под названием «Тренажеры управляемого взаимодействия спортсмена и внешними силами» формируют новую форму отношения спортсмена в с внешней нагрузкой.</p>
3.	Изучение методики использования тренажеров по силовой подготовке зарубежными авторами. Комплексы упражнений	<p>Направление методических рекомендаций по использованию тренажеров можно разделить на 2 вида: тренажеры повышающие выносливость (кардиотренажеры) и тренажеры, развивающие силу.</p> <p>В современных зарубежных тренажерах имеются дополнительные электронные медицинские подкрепления, которые позволяют одновременно при выполнении силовых упражнений давать характеристики показателей сердечно-сосудистой и дыхательных систем.</p> <p>Поэтому при выборе рекомендуемых комплексов силовой подготовки каждый занимающийся спортсмен может корректировать силовую нагрузку.</p>
4.	Новый класс тренажёрных устройств МУВ Типы тренажеров. Комплекс МУВ по	<p>Новый класс тренажёрных устройств МУВ (конструктор Ю.Т. Черкесов) представляют типы тренажеров под названиями :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Устройство для развития силы,</li> <li>2. Устройство для тренировки бегуна;</li> </ol>

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
	сопряженному развитию умственных возможностей и силы.	3. Устройство для тренировки тяжелоатлетов; 4. Устройство для тренировки гимнастов; 5. Устройство для тренировки легкоатлетов 6. Комплексное устройство для управляющего воздействия для тяжелоатлетических и прыжковых упражнений 7. Машина управляющего воздействия для толкателей ядра; Комплекс МУВ по сопряженному развитию умственных возможностей и силы.
5.	Изучение методики построения занятий по развитию максимальной силы. Комплексы упражнений.	Основополагающими принципами силовой подготовки являются знания по количеству подходов и использование в этих подходах отягощения. Принципы околопредельных отягощений представляют собой выполнение упражнений с внешним сопротивлением от 85-90% максимальных возможностей при 6 подходе с 8-ю повторениями, а также в трех подходах с одним максимальным упражнением.
6.	Изучение методики по развитию силовой выносливости. Комплексы упражнений.	Основными принципами развития силовой выносливости являются выполнение упражнений с отягощениями до 20 раз в 8 подходах. Необходимо отметить, что отягощения должны подбираться с учетом индивидуальных возможностей, позволяющих подобрать вес таким образом, что выполнение 19-х и 20-х движений в подходе выполнялось с предельными усилиями.
7.	Изучение методики бодибилдинга. Комплексы упражнений.	Основными рекомендательными принципами выполнения упражнений на различные мышечные группы проводятся с вычленением упражнений не только на крупные мышцы, но и на мелкие пучки мышечных единиц. Количество подходов доводится до 12 с приложением сопротивления от 60 до 80% от максимальных возможностей.

### 5. Образовательные технологии

Образовательный процесс по дисциплине организован в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

- лекции (занятия лекционного типа);
- семинары, практические занятия (занятия семинарского типа);
- групповые консультации;
- индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся;
- самостоятельная работа обучающихся;
- занятия иных видов.

На учебных занятиях обучающиеся выполняют запланированные настоящей программой отдельные виды учебных работ. Учебное задание (работа) считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

В рамках самостоятельной работы обучающиеся осуществляют теоретическое изучение дисциплины с учётом лекционного материала, готовятся к практическим занятиям, выполняют домашние задания, осуществляют подготовку к промежуточной аттестации.

Содержание дисциплины, виды, темы учебных занятий и форм контрольных мероприятий дисциплины представлены в разделе 5 настоящей программы и фонде оценочных средств по дисциплине.

**Текущая аттестация по дисциплине (модулю).** Оценивание обучающегося на занятиях осуществляется в соответствии с положением о текущей аттестации обучающихся в университете.

По итогам текущей аттестации, ведущий преподаватель (лектор) осуществляет допуск обучающегося к промежуточной аттестации.

**Допуск к промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).** Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им всех заданий и мероприятий, предусмотренных настоящей программой дисциплины в полном объеме. Преподаватель имеет право изменять количество и содержание заданий, выдаваемых обучающимся (обучающемуся), исходя из контингента (уровня подготовленности).

Допуск обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине осуществляет преподаватель, ведущий семинарские (практические) занятия.

Обучающийся, имеющий учебные (академические) задолженности (пропуски учебных занятий, не выполнивший успешно задания(е)) обязан отработать их в полном объеме.

**Отработка учебных (академических) задолженностей по дисциплине (модулю).** В случае наличия учебной (академической) задолженности по дисциплине, обучающийся отрабатывает пропущенные занятия и выполняет запланированные и выданные преподавателем задания. Отработка проводится в период семестрового обучения или в период сессии согласно графику (расписанию) консультаций преподавателя.

Обучающийся, пропустивший *лекционное занятие*, обязан предоставить преподавателю реферативный конспект соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с настоящей программой.

Обучающийся, пропустивший *практическое занятие*, отрабатывает его в форме реферативного конспекта соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым на *практическом* занятии вопросам в соответствии с настоящей программой или в форме, предложенной преподавателем. Кроме того, выполняет все учебные задания. Учебное задание считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

Преподаватель имеет право снизить балльную (в том числе рейтинговую) оценку обучающемуся за невыполненное в срок задание (по неуважительной причине).

**Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю).** Формой промежуточной аттестации по дисциплине определен Экзамен.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в соответствии с положением о промежуточной аттестации обучающихся в университете и оценивается: *на экзамене – 5, отлично; 4, хорошо; 3, удовлетворительно; 2, неудовлетворительно* и рейтинговых баллов, назначаемых в соответствии с принятой в вузе балльно-рейтинговой системой.

Экзамен принимает преподаватель, читавший лекционный курс.

Оценка знаний обучающегося оценивается по критериям, представленным в фонде оценочных средств по дисциплине.

**6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Таблица 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

<b>№ раздела</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Содержание средств контроля (вопросы самоконтроля)</b>	<b>Учебно-методическое обеспечение*</b>
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>
1.	Современное состояние развития тренажеростроения. Классификация тренажеров. Упражнение как основной фактор совершенствования движений спортсмена	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-2] Д: [1-5]
2.	Теоретические предпосылки создания «Машин управляющего воздействия». Эволюция устройств управляющего силового воздействия. Виды машин управляющего воздействия. Видео урок.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой. Видео уроки по изучению конструктивных особенностей тренажеров - машин управляющего воздействия.	О: [1-2] Д: [1-5]
3.	Изучение методики использования тренажеров по силовой подготовке зарубежными авторами. Комплексы упражнений	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой. Видео уроки по изучению конструктивных особенностей тренажеров - машин управляющего воздействия. Изучение зарубежных изданий с методическими рекомендациями	О: [1-2] Д: [1-5]
4.	Новый класс тренажёрных устройств МУВ Типы тренажеров. Комплекс МУВ по сопряженному развитию	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой. Видео уроки по изучению	О: [1-2] Д: [1-5]

	умственных возможностей и силы.	конструктивных особенностей тренажеров - машин управляющего воздействия. Изучение зарубежных изданий с методическими рекомендациями	
5.	Изучение методики построения занятий по развитию максимальной силы. Комплексы упражнений.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата	О: [1-2] Д: [1-5]
6.	Изучение методики по развитию силовой выносливости. Комплексы упражнений.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата	О: [1-2] Д: [1-5]
7.	Изучение методики бодибилдинга. Комплексы упражнений.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем	О: [1-2] Д: [1-5]

Примечание: О: – основная литература, Д: – дополнительная литература; в скобках – порядковый номер по списку

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накопления результатов выполнения заданий позволит вам создать копилку знаний, умений и навыков, которую можно использовать как при прохождении практики, так и в будущей профессиональной деятельности.

#### 7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

ФОС приведен в приложении 1 к настоящей РПД.

#### Шкала оценивания, показатели и критерии оценивания образовательных результатов обучающегося во время текущей аттестации

Шкала оценивания	Показатели и критерии оценивания
5, «отлично»	Оценка «отлично» ставится, если студент строит ответ логично в соответствии с планом, показывает максимально глубокие знания профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры.
4, «хорошо»	Оценка «хорошо» ставится, если студент строит свой ответ в соответствии с планом. В ответе представлены различные подходы к проблеме, но их обоснование недостаточно полно. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит необходимые примеры, однако показывает некоторую непоследовательность анализа. Выводы правильны. Речь грамотна, используется профессиональная лексика.

3, «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» ставится, если ответ недостаточно логически выстроен, план ответа соблюдается непоследовательно. Студент обнаруживает слабость в развернутом раскрытии профессиональных понятий. Выдвигаемые положения декларируются, но недостаточно аргументированы. Ответ носит преимущественно теоретический характер, примеры ограничены, либо отсутствуют.
2, «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» ставится при условии недостаточного раскрытия профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Студент проявляет стремление подменить научное обоснование проблем рассуждениями обыденно-повседневного бытового характера. Ответ содержит ряд серьезных неточностей. Выводы поверхностны

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины/модуля

### 8.1. Основная литература

1. Ратов И.П. Классификация тренажеров и тренировочных приспособлений для массовой физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1985. – №11. – С.35-37.
2. Черкесов Ю.Т. Машины управляющего воздействия и спорт / Ю. Т. Черкесов; М-во науки и образования Респ. Адыгея. - Майкоп: Изд-во Адыг. гос. ун-та, 1993. - 134,[1] с. : ил.; 21 см.; ISBN (В пер.) (В пер.) : Б.

### 8.2. Дополнительная литература

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для все и для каждого. – М., 1988., 288с.
2. Евсеев С.П. Императивные тренажеры: «Основы теории и методики применения»: Учеб. пособие. Для ин-та физической культуры. – СПб. – 1991. – 127с.
3. Ратов И.П. Спортивные тренажеры. М., 1976. - 96с.
4. Ратов И.П. Концепция «Искусственно управляемая среда и перспективы рационализации системы спортивной тренировки» // Тезисы Всесоюзной научной конференции. – Хабаровск. - 1987. – С.85.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования /Ж.К Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд. Испр. – М.: Изд. центр Академия, 2014. – 480 с. – (сер. Бакалавриат).

## 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. – URL: <http://elibrary.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php> (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Для успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, которая является важнейшей формой организации учебного процесса. Лекция:

- знакомит с новым учебным материалом,
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания,

- систематизирует учебный материал,
- ориентирует в учебном процессе.

*Подготовка к лекции* заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции,
- выясните тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора),
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- постарайтесь определить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке,
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.

*Подготовка к практическим занятиям:*

- внимательно прочитайте материал лекций, относящихся к данному семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- выпишите основные термины,
- ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов,
- определите, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя,
- выполните домашнее задание.

Учтите, что:

- готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы (последние являются эффективными формами работы);
- рабочая программа дисциплины в части целей, перечню знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

*Подготовка к промежуточной аттестации.* К промежуточной аттестации необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не удовлетворительные результаты.

В самом начале учебного курса познакомьтесь с рабочей программой дисциплины и другой учебно-методической документацией, включающими:

- перечень знаний и умений, которыми обучающийся должен владеть;
- тематические планы лекций и практических занятий;
- контрольные мероприятия;
- учебники, учебные пособия, а также электронные ресурсы;
- перечень экзаменационных вопросов (вопросов к зачету).

После этого у вас должно сформироваться чёткое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для прохождения промежуточной аттестации.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

### **11.1. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

При осуществлении образовательного процесса применяются информационные технологии, необходимые для подготовки презентационных материалов и материалов к занятиям (компьютеры с программным обеспечением для создания и показа презентаций, с доступом в сеть «Интернет», поисковые системы и справочные, профессиональные

ресурсы в сети «Интернет»).

В вузе оборудованы помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза.

#### **11.2. Перечень программного обеспечения**

Для подготовки презентаций и их демонстрации используется интерактивная доска.

#### **11.3. Перечень информационных справочных систем**

1. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс] // Академик. – URL: <http://dic.academic.ru>.
2. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

### **12. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины/модуля**

Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине определено нормативными требованиями, регламентируемыми приказом Министерства образования и науки РФ № 986 от 4 октября 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений», Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки.

Для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине и обеспечения интерактивных методов обучения, необходимы столы, стулья (на группу по количеству посадочных мест с возможностью расстановки для круглых столов, дискуссий, прочее); доска интерактивная с рабочим местом (мультимедийный проектор с экраном и рабочим местом); желателен доступ в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».

В соответствии с требованиями ФГОС ВО при реализации настоящей дисциплины ОПОП ВО необходимо также учитывать образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивать условия для их эффективной реализации, а также возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры образовательного учреждения.