

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
«Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова»

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

Кафедра теории и технологии физической культуры и спорта

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной
программы _____ Т.Ю. Черкесов
«__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института
_____ О.И. Михайленко
«__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В. ДВ.03.01 «Применение тренажерных устройств в
физической культуре»**

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки)

Профиль подготовки
«Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

(в соответствии с перечнем специальностей и направлений подготовки высшего образования, утверждённому приказом Минобрнауки РФ от 12 сентября 2013 года №1061)

Форма обучения
очная

Нальчик 2018

Рабочая программа дисциплины «Применение тренажерных устройств в физической культуре» / составитель Т.Ю. Черкесов – Нальчик: КБГУ, 2018. – 21 с.

Рабочая программа дисциплины предназначена для студентов очной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (Физическая культура) в 7-ом семестре.

Рабочая программа по дисциплине составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 661.

Составитель _____ Т.Ю. Черкесов
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1.Цель и задачи освоения дисциплины	4
2.Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3.Требования к результатам освоения дисциплины	5
4.Содержание и структура дисциплины (модуля)	6
5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации	8
6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	15
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)	16
8.Материально-техническое обеспечение дисциплины	20
9.Лист изменений (дополнений) в рабочей программе дисциплины	21

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель курса - сформировать у студентов представление об основных понятиях и законах биомеханики, познакомить студентов с фундаментальными опытными фактами, лежащими в основе теории, дать навыки экспериментальной работы.

В процессе изучения курса студенты должны освоить и применять при решении **задач**:

- Определение места и роли ««Применение тренажерных устройств в физической культуре»» в образовательной программе;
- Отражение в содержании учебной дисциплины современных достижений науки;
- Рациональное распределение учебного времени по видам учебных занятий;
- Планирование и организация самостоятельной работы студентов;
- Разработка оптимальной системы текущего и итогового контроля знаний студентов.

Курс является основой для последующего изучения таких дисциплин как, теория и методика избранного вида спорта, теория и методика физической культуры, теория и методика обучения базовым вид спорта, и тренажерные устройства и машины управляющего воздействия в спортивной подготовке.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Применение тренажерных устройств в физической культуре» относится к вариативной части блока 1 дисциплин по выбору. Предназначена для изучения студентами очной формы обучения направления подготовки 49.03.01 Педагогическое образование в 7 семестре.

Для успешного изучения курса необходимо усвоение ряда разделов курсов геометрии, физики, анатомии человека.

В учебном плане дисциплина ««Применение тренажерных устройств в физической культуре»» имеет трудоемкость 4 зачетные единицы. Форма аттестации – в 7 семестре зачет.

Изучение дисциплины «Применение тренажерных устройств в физической культуре» позволит:

- а) обеспечить воспитание навыков и умений работы на современных тренажёрах и тренажёрных устройствах, которые оснащены компьютерной техникой (с использованием современных информационных технологий);

б) способствовать формированию умений по обработке разнообразной информации с помощью современного программного обеспечения, которыми оснащены современные тренажёры тренажёрные устройства;

в) ознакомить с автоматизированными методами моделирования спортивной тренировки.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Выпускник, освоивший программу бакалавриата, должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими виду (видам) профессиональной деятельности, на который (которые) ориентирована программа бакалавриата:

- способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- об устройстве тренажёров и тренажёрных устройств;
- о закономерностях развития двигательных навыков и умений;
- о формировании физиологических функций организма человека;
- о степени наследственной обусловленности физических качеств и способностей;
- о механизмах адаптации к физической нагрузке на разных этапах онтогенеза.
- об обеспечении постоянной безопасности и эффективном использовании физкультурно-спортивных тренажёров и тренажёрных устройств спортсменами разной квалификации;

Уметь:

- пользоваться спортивным инвентарём и различными спортивными тренажёрами и тренажёрными устройствами в избранном виде спортивной специализации;
- математически и графически обрабатывать полученные результаты, анализировать и осмысливать их с учетом имеющихся отечественных и зарубежных литературных данных;
- представлять итоги проделанной работы в виде отчетов, рефератов, статей, оформленных в соответствии с имеющимися требованиями, с привлечением современных средств редактирования и печати.

Владеть: навыками самостоятельной научно-исследовательской и научно-педагогической деятельности, требующими широкого образования в области спортивных тренажёров и тренажёрных устройств и смежных наук, составляющих основу подготовки специалиста.

4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Таблица 1. Содержание дисциплины (модуля)

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	Тренажеры и тренажерные устройства, их назначения и основы конструирования	Тренажеры, специфика спортивных тренажеров и их классификация Основные направления в конструировании и изготовлении тренажеров и требования к ним Теоретические основы при разработке и конструировании тренажеров	К, РК, Т
2	Методы применения тренажеров и тренажерных устройств при обучении двигательным действиям	Роль основных упражнений, средства и методы их контроля и их назначение Двигательные ошибки и назначение тренажеров при выполнении двигательных действий и исправления ошибок Методика применения тренажеров при обучении двигательным действиям	К, РК, Т
3	Тренажеры и тренажерные устройства в подготовке спортсменов	Тренажеры и тренировочные устройства в физической и тактической подготовке спортсменов Тренажерные комплексы с использованием средств вычислительной техники Тренажеры и тренажерные устройства для восстановления работоспособности спортсменов и их реализации после травм	К, РК, Т

В графе 4 приводятся планируемые формы текущего контроля: защита лабораторной работы (ЛР), выполнение курсового проекта (КП), курсовой работы (КР), расчетно-графического задания (РГЗ), домашнего задания (ДЗ) написание реферата (Р), эссе (Э), коллоквиум (К), рубежный контроль (РК), тестирование (Т) и т.д.

Таблица 2. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы (144 часа).

Вид работы	Трудоемкость, часов	
	7 семестр	всего
Общая трудоемкость	144	144
Всего часов контактной работы:	45	45
Лекции (Л)	15	15
Практические занятия (ПЗ)	30	30
Лабораторные работы (ЛР)	-	-
Самостоятельная работа:	99	99
Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)	-	
Расчетно-графическое задание (РГЗ)	-	
Реферат (Р)	20	20
Эссе (Э)		
Самостоятельное изучение разделов	40	40
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	39	39
всего	144	144
Виды итогового контроля	зачет	

Таблица 3. Лекционные занятия

№ п/п	Тема
1	Тренажеры, специфика спортивных тренажеров и их классификация
2	Основные направления в конструировании и изготовлении тренажеров и требования к ним
3	Теоретические основы при разработке и конструировании тренажеров
4	Роль основных упражнений, средства и методы их контроля и их назначение

5	Двигательные ошибки и назначение тренажеров при выполнении двигательных действий и исправления ошибок
6	Методика применения тренажеров при обучении двигательным действиям
7	Тренажеры и тренировочные устройства в физической и тактической подготовке спортсменов
8	Тренажерные комплексы с использованием средств вычислительной техники
9	Тренажеры и тренажерные устройства для восстановления работоспособности спортсменов и их реализации после травм

Таблица 4. Семинарские занятия

№ п/п	Тема
1	Тренажеры, специфика спортивных тренажеров и их классификация
2	Основные направления в конструировании и изготовлении тренажеров и требования к ним
3	Теоретические основы при разработке и конструировании тренажеров
4	Роль основных упражнений, средства и методы их контроля и их назначение
5	Двигательные ошибки и назначение тренажеров при выполнении двигательных действий и ошибок
6	Методика применения тренажеров при обучении двигательным действиям
7	Тренажеры и тренировочные устройства в физической и тактической подготовке спортсменов
8	Тренажерные комплексы с использованием средств вычислительной техники
9	Тренажеры и тренажерные устройства для восстановления работоспособности спортсменов и их реализации после травм

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценочные материалы включать в себя:

Задания для текущего контроля

- Коллоквиум

1. Спортивный тренажер. Виды спортивных тренажеров и их назначение.
2. Вспомогательные устройства в спорте и их назначение.
3. Народно-хозяйственный тренажер. Виды народно-хозяйственных тренажеров и их назначение.
4. Понятие «нагрузка» и методы повышения физической нагрузки в условиях тренажеров.
5. «Медико-биологические средства восстановления» спортсменов после перетренировки.
6. Требования к тренажерам и тренажёрным устройствам.
7. Понятие «тренажёры для общей физической подготовки» и их назначение.
8. Безынерционный тренажёр. Характеристика и его назначение.
9. Понятие «тренажёрные устройства поточного использования», их устройство и назначение.
10. Инерционный тренажёр. Характеристика и его назначение.
11. Понятие «тренажёрные устройства группового использования», устройство и их назначение.
12. Понятие «Искусственная управляющая среда».
13. Характеристика и назначение «тренажёрных устройств индивидуального использования».
14. При каком режиме работы мышц на тренажёрах силовые способности проявляются максимально?
15. Устройство и характеристика тренажеров индивидуального, группового и поточного использования.
16. Понятие «кумулятивный тренировочный эффект».
17. Характеристика и назначение тренажеров локального, регионального и общего пользования.
18. Понятие «универсальные тренажерные устройства» и их назначение.
19. Характеристика информационной среды. Требования к информационной среде.
20. Понятие «оперативный контроль» и его значение при тренировке в условиях тренажеров.
21. Характеристика тренажеров и специальных устройств для повышения эффективности силовой и физической подготовки спортсменов.
22. Понятие «текущий контроль» и его назначение при тренировке в условиях тренажеров.
23. Технические средства для оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов, характеристика и их назначение.

24. Устройство и характеристика тренажеров для совершенствования тактической и теоретической подготовки.
25. При каком режиме работы мышц на тренажёрах скоростно- силовые способности проявляются максимально?
26. Оптико-электронные устройства и их назначение.
27. Понятие «скоростно-силовые качества» и методы их развития в условиях тренажёров.
28. Методы получения срочной информации о биомеханических характеристиках выполняемого упражнения.
29. Понятие «собственно-силовые способности» и методика их развития в условиях тренажёров.
30. Характеристика кинематических показателей выполняемых упражнений.
31. Устройство и назначение одноконтурных тренажеров в спорте.
32. Понятие «комбинированные физические упражнения».
33. Тренажерные устройства для силовой и скоростно-силовой подготовки.
34. Характеристика «сложно-пространственных и вращательных упражнений».
35. Устройство и характеристика тренажеров. для развития координации движений в спорте.
36. Фиксирующие приборы, характеристика и их назначение.
37. Тренажеры и тренажёрные устройства для совершенствования техники в циклических видах спорта и их характеристика.
38. Понятие «динамические показатели упражнений».
39. Электрокардиограмма и её значение для спортсмена.
40. Устройство и характеристика тренажеров для совершенствования техники и скоростно-силовых качеств в единоборствах.
41. Понятие циклография или стробосфотография и назначение.
42. Постановка ног во время оздоровительного бега на тредбане или беговой дорожке.
43. Тренажеры и тренажёрные устройства для совершенствования техники в скоростно-силовых видах спорта и их характеристика.
44. Абсолютная сила. Методы её развития (вес отягощений для развития абсолютной силы) в условиях тренажёров.
45. Устройство и назначение многоконтурных тренажеров в спорте.
46. Тип мышечной тренировки на тренажёрах в период восстановления и реабилитации после травм.
47. Устройство и назначение технических средств с многоканальной обратной связью.
48. Вес отягощений для развития силовой выносливости и методы развития

силовой выносливости в условиях тренажёров.

49. Тренажеры и тренировочные устройства для восстановления работоспособности спортсменов.

50. Понятие «машины управляющего воздействия», характеристика и их назначение.

51. Вес отягощений, используемых для развития скоростно-силовых качеств у спортсменов в условиях тренажёров.

52. Вес отягощений, используемых для развития скоростных качеств у спортсменов в условиях тренажёров.

- Реферат

Реферат - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. В зависимости от полноты изложения материала оценивается от 0 до 3 баллов.

Требования к оформлению научного доклада: шрифт - Times New Roman, размер шрифта - 14, межстрочный интервал - 1,5, размер полей - 2,5 см, отступ в начале абзаца - 1,25 см, форматирование по ширине). На титульном листе указывается наименование учебного заведения, название кафедры, наименование дисциплины, тема доклада, ФИО студента и научного руководителя; к структуре доклада - оглавление, введение (указывается актуальность, цель и задачи), основная часть, выводы автора, список литературы (не менее 5 позиций). Объем согласовывается с преподавателем. Общая оценка за доклад учитывает содержание доклада, его презентацию, а также ответы на вопросы.

Примерная тематика рефератов:

1. Тренажеры, специфика спортивных тренажеров и их классификация.
2. Основные направления в конструировании и изготовлении тренажеров.
3. Тренажеры и тренировочные устройства в физической и тактической подготовке спортсменов.
4. Машины управляющего воздействия в спорте.

- Тесты

Образцы тестовых заданий

S: Физическая подготовка с применением тренажёров представляет собой...

- + : процесс изменений естественных морфофункциональных свойств организма человека в течении тренировок;
- : физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- : уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- : процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;

I:

S: Физическое воспитание с использованием тренажёров представляет собой...

- : способ повышения работоспособности и укрепления здоровья индивида;
- : процесс выполнения физических упражнений спортсменом;
- + : обучение двигательным актам, управление развитием и совершенствованием физических качеств;
- : обеспечение общего уровня физической подготовленности индивида.

I:

S: Для тренировки гребцов используют тренажёрные устройства...

- : тредбан, степпер;
- + : тренажеры «Универсал – 1» и «Универсал – 2»
- : тренажёры: <Темп >, <Геркулес>;
- : тренажёры «Тонус», «Спектр»;

I:

S: Физические качества это

- : соответствующая подготовка атлета к выполнению конкретной определенной работы;
- + : функциональные свойства организма характеризующие одаренность атлета, двигательные качества и умения;
- : навыки и умения, которые развивает атлет в избранном виде спорта;
- : все ответы верны;

I:

S: Основным средством физического воспитания на тренажёрах и тренировочных устройствах является ...

- : закаливание организма.
- : солнечная радиация.
- + : физические упражнения.
- : соблюдение распорядка дня (питание, тренировка, сон).

I:

S: Комплекс функциональных свойств организма, способность противостоять утомлению при работе на тренажёре, принято называть ...

- : координационно-двигательной выносливостью;
- : спортивной формой;
- +: общей выносливостью;
- : подготовленностью.

I:

S: При каком режиме работы мышц на тренажёрах, силовые способности проявляются максимально?

- : при уступающем.
- : при удерживающем.
- : при преодолевающим.
- +: при статическом.

Промежуточная аттестация

- Список вопросов к устному экзамену и/или зачету

1. Спортивный тренажёр. Виды спортивных тренажёров и их назначение.
2. Вспомогательные устройства в спорте и их назначение.
3. Народно-хозяйственный тренажёр. Виды народно-хозяйственных тренажёров и их назначение.
4. Понятие «нагрузка» и методы повышения физической нагрузки в условиях тренажёров.
5. «Медико-биологические средства восстановления» спортсменов после перетренировки.
6. Требования к тренажёрам и тренажёрным устройствам.
7. Понятие «тренажёры для общей физической подготовки» и их назначение.
8. Безынерционный тренажёр. Характеристика и его назначение.
9. Понятие «тренажёрные устройства поточного использования», их устройство и назначение.
10. Инерционный тренажёр. Характеристика и его назначение.
11. Понятие «тренажёрные устройства группового использования», устройство и их назначение.
12. Понятие «Искусственная управляющая среда».

13. Характеристика и назначение «тренажёрных устройств индивидуального использования».
14. При каком режиме работы мышц на тренажёрах силовые способности проявляются максимально?
15. Устройство и характеристика тренажеров индивидуального, группового и поточного использования.
16. Понятие «кумулятивный тренировочный эффект».
17. Характеристика и назначение тренажеров локального, регионального и общего пользования.
18. Понятие «универсальные тренажерные устройства» и их назначение.
19. Характеристика информационной среды. Требования к информационной среде.
20. Понятие «оперативный контроль» и его значение при тренировке в условиях тренажёров.
21. Характеристика тренажеров и специальных устройств для повышения эффективности силовой и физической подготовки спортсменов.
22. Понятие «текущий контроль» и его назначение при тренировке в условиях тренажёров.
23. Технические средства для оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов, характеристика и их назначение.
24. Устройство и характеристика тренажеров для совершенствования тактической и теоретической подготовки.
25. При каком режиме работы мышц на тренажёрах скоростно- силовые способности проявляются максимально?
26. Оптико-электронные устройства и их назначение.
27. Понятие «скоростно-силовые качества» и методы их развития в условиях тренажёров.
28. Методы получения срочной информации о биомеханических характеристиках выполняемого упражнения.
29. Понятие «собственно-силовые способности» и методика их развития в условиях тренажёров.
30. Характеристика кинематических показателей выполняемых упражнений.
31. Устройство и назначение одноконтурных тренажеров в спорте.
32. Понятие «комбинированные физические упражнения».
33. Тренажерные устройства для силовой и скоростно-силовой подготовки.
34. Характеристика «сложно-пространственных и вращательных упражнений».
35. Устройство и характеристика тренажеров. для развития координации движений в спорте.

36. Фиксирующие приборы, характеристика и их назначение.
37. Тренажеры и тренажёрные устройства для совершенствования техники в циклических видах спорта и их характеристика.
38. Понятие «динамические показатели упражнений».
39. Электрокардиограмма и её значение для спортсмена.
40. Устройство и характеристика тренажеров для совершенствования техники и скоростно-силовых качеств в единоборствах.
41. Понятие циклография или стробифотография и назначение.
42. Постановка ног во время оздоровительного бега на тредбане или беговой дорожке.
43. Тренажёры и тренажёрные устройства для совершенствования техники в скоростно-силовых видах спорта и их характеристика.
44. Абсолютная сила. Методы её развития (вес отягощений для развития абсолютной силы) в условиях тренажёров.
45. Устройство и назначение многоконтурных тренажеров в спорте.
46. Тип мышечной тренировки на тренажёрах в период восстановления и реабилитации после травм.
47. Устройство и назначение технических средств с многоканальной обратной связью.
48. Вес отягощений для развития силовой выносливости и методы развития силовой выносливости в условиях тренажёров.
49. Тренажеры и тренировочные устройства для восстановления работоспособности спортсменов.
50. Понятие «машины управляющего воздействия», характеристика и их назначение.
51. Вес отягощений, используемых для развития скоростно-силовых качеств у спортсменов в условиях тренажёров.
52. Вес отягощений, используемых для развития скоростных качеств у спортсменов в условиях тренажёров.

Методические рекомендации по подготовке и процедуре осуществления контроля выполнения.

В процессе изучения «Применение тренажерных устройств в физической культуре» студенты должны получить оптимальный объем знаний. В рамках перечисленных разделов требуется знание основных тем, предусмотренных учебной программой и изложенных в учебнике. При этом студенты должны уметь дать им правильное объяснение. Студенту, прежде всего, следует изучить учебники основной литературы по дисциплине. В них изложены материалы в соответствии с учебной программой. Добиться прочного усвое-

ния, прочитанного можно только в том случае, если изучение учебника происходит в несколько приемов. При чтении во второй и третий раз не следует перечитывать все сначала. Надо сосредоточить свое внимание на более трудно усваиваемых местах. Серьезно следует отнестись к изучению дополнительных материалов. Дополнительную литературу следует читать после того, как изучен учебник. Результаты работы студента контролируются преподавателем и учитываются при аттестации (зачет, экзамен). При этом проводятся: тестирование, экспресс-опрос на семинарских и практических занятиях, заслушивание докладов, проверка письменных работ и т.д.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

Таблица 6. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала
ПК-2 - Знает назначение и особенности использования современных методов и технологий обучения и диагностики.	<p>- Студент понимает содержание понятий «метод», «прием», «упражнение», «методика», «технология»; знает назначение и особенности использования актуальных методик и технологий школьного образования; осознаёт специфику системно-деятельностного подхода к организации образовательной деятельности в его соотношении с традиционными методами, приемами, формами образовательной деятельности.</p> <p>– Студент умеет анализировать методические разработки, образовательный процесс, педагогические действия, выявляя используемые методики и технологии обучения и диагностики и оценивая их образовательное значение.</p> <p>– Студент умеет проектировать образовательный процесс (создавать разработки уроков, внеурочных мероприятий, рабочие программы), используя современные методики и технологии обучения и диагностики.</p> <p>– Студент умеет проектировать учебные средства и ресурсы в рамках использования современных методик и технологий обучения и диагностики.</p> <p>– Студент имеет опыт использования современных методов и технологий при обучении и диагностике; способен проанализировать свой опыт с точки зрения соответствия используемых методов и технологий образовательным целям.</p>	<p>Коллоквиум</p> <p>Реферат</p> <p>Тесты</p> <p>Устный ответ</p>

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основная литература

1. Водлозеров, В.Е. Тренажеры локально направленного действия / В.Е. Водлозеров. – Киев: Издательский центр КГМУ, 2003. – 102 с.
2. Евсеев, С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 254 с.

Дополнительная литература

1. Алабин В.В., Юшкевич Т. Тренажеры - настоящее и будущее // Легкая атлетика. – 1974. – №7. – С.22-23.
2. Бабанин В., Возняк С. Тренажеры // Легкая атлетика.— 1974.— № 8. — С. 24—25.
3. Добровольский И., Чичерин А., Щуплецов С. Тренажеры для развития скоростно-силовых качеств // Легкая атлетика. – 1977.— № 8.— С.20.
4. Евсеев С.П. Классификация спортивных тренажеров // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 3. – С.49–50.
5. Жеков И.П. Современное техническое оснащение тяжелоатлетического зала// Тяжелая атлетика: Ежегодник. - М., 1975. - С.38-41.
6. Ипполитов Ю.А., Петров А.Н. Стенды для определения физической подготовленности спортсменов и их использование в учебно-тренировочном процессе // Сборник тезисов науч.-практ. конф. «Моделирование спортивной деятельности человека в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы) (25-27 мая 1999 г.). – М., 1999. – С.45-49.
7. Лапутин А. Н., Уткин В. Л. Технические средства обучения: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 80 с,
8. Мамий А.Р. Совершенствование двигательных действий тяжелоатлетов с использованием устройства управляющего светозвукового воздействия: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Майкоп, 1995. – 21 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. — М.,1991. — 543 с.
- 10.Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. — М., 1970. — 478 с.
- 11.Петровский В.В. Организация спортивной тренировки.— Киев, 1978. — 96 с.
- 12.Ратов И.П. Исследования спортивных движений и возможностей управления изменениями их характеристик с использованием технических средств: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1972. – 45с.

13. Ратов И.П. Перспективы преобразования системы подготовки спортсменов на основе использования технических средств и тренажеров // Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 10. – С.60-68.
14. Ратов И.П. Спортивные тренажеры. – М., 1976. – 96с.
15. Технические средства в спорте / Сост. И.Д. Накутный. – Киев: Здоровья, 1977. – 152с.
16. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов и ин-тов физ. культуры по спец. № 2114 «Физ. воспитание». — М., 1989. — 210 с.
17. Фураев А.Н. Оперативное регулирование тренировочного процесса тяжелоатлетов с использованием автоматизированной системы контроля биомеханических параметров: Автореф. дисс... канд. пед. наук. – Малаховка, 1988. – 24с.
18. Черкесов Ю.Т. Машины управляющего воздействия и спорт. – Майкоп: Изд-во АГУ, 1993. – 136 с.
19. Черкесов Ю.Т. Управление становлением двигательных умений тяжелоатлетов при использовании методических приемов основанных на применении технических средств: Автореф. дисс... канд. пед. наук. – М., 1979. – 21с.
20. Черкесов Ю.Т. Управляемая машина управляющего воздействия // Тез. Всесоюзн. науч. конф. по пробл. Олимп. спорта (Челябинск, 22-26 мая 1991 г.). – М., 1991 – С.23-25.
21. Черкесов Ю.Т. и др. Тяжелоатлетический тренажерный комплекс / Ю.Т. Черкесов, В.Н. Закорко, В.И. Жуков // Тяжелая атлетика: Ежегодник. – М., 1983. – С.63-65.
22. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 320 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%C1%E8%EE%EC%E5%F5%E0%ED%E8%EA%E0>
2. <http://dvfu.ru/meteo/book/BioMechan.htm>
3. <http://www.sdr.ru/kn.htm>
4. <http://physics-lectures.ru/category/fizicheskie-osnovy-mexaniki/>

Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы.

Необходимость лабораторных занятий для курса «Применение тренажерных устройств в физической культуре» обусловлена тем, что дисциплина предусматривает углубленное изучение проблем естественнонаучных закономерностей биомеханики. Студент в области физической культуры должен

быть подготовлен к деятельности, требующей углубленной фундаментальной и профессиональной подготовки по направлению Педагогическое образование, в том числе к организации научно-исследовательской и научно-познавательной деятельности, как практик.

В процессе изучения «Применение тренажерных устройств в физической культуре» студенты должны получить оптимальный объем знаний. В рамках перечисленных разделов требуется знание основных тем, предусмотренных учебной программой и изложенных в учебнике. При этом студенты должны уметь дать им правильное объяснение. Студенту, прежде всего, следует изучить учебники основной литературы по дисциплине. В них изложены материалы в соответствии с учебной программой. Добиться прочного усвоения, прочитанного можно только в том случае, если изучение учебника происходит в несколько приемов. При чтении во второй и третий раз не следует перечитывать все сначала. Надо сосредоточить свое внимание на более трудно усваиваемых местах. Серьезно следует относиться к изучению дополнительных материалов. Дополнительную литературу следует читать после того, как изучен учебник. Такой метод самостоятельной работы способствует всестороннему и более глубокому усвоению материала, его методологическому обоснованию и объяснению.

Преподавателю задания для самостоятельной работы желательно составлять из обязательной части и тем занятий, выносимых на самостоятельное изучение.

Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение, реферирование и конспектирование литературных источников, - выполнение письменных и устных заданий преподавателя, подготовку докладов и сообщений, участие в УИРС, НИРС, изучение отдельных вопросов с целью подготовки к семинарским занятиям, а также участия в научно-практических конференциях.

Самостоятельная работа студентов, предусмотренная учебным планом, соответствует более глубокому усвоению изучаемого курса, позволяет формировать навыки исследовательской работы и ориентировать студентов на умение применять теоретические знания на практике.

Самостоятельная работа носит систематический характер. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента (зачет). При этом проводятся: тестирование, экспресс-опрос на семинарских и практических занятиях, заслушивание докладов, проверка письменных работ и т.д.

Вопросы для самостоятельного изучения разделов дисциплины:

1. Тренажеры, специфика спортивных тренажеров и их классификация
2. Основные направления в конструировании и изготовлении тренажеров и требования к ним
3. Теоретические основы при разработке и конструировании тренажеров

4. Роль основных упражнений, средства и методы их контроля и их назначение
5. Двигательные ошибки и назначение тренажеров при выполнении двигательных действий.
6. Методика применения тренажеров при обучении двигательным действиям
7. Тренажеры и тренировочные устройства в физической и тактической подготовке спортсменов
8. Тренажерные комплексы с использованием средств вычислительной техники
9. Тренажеры и тренажерные устройства для восстановления работоспособности спортсменов и их реализации после травм

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование (Физическая культура)», компетентный подход реализуется использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся. В рамках учебных занятий предусмотрены встречи и мастер - классы экспертов и специалистов в изучаемой области знаний.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения данной дисциплины необходимы:
оборудованная аудитория (специальная мебель и оргсредства);
технические средства обучения: тренажеры и тренажерные устройства, МУВ;

аудио-, видеоаппаратура: DVD плеер, видеопроектор, экран; учебно-наглядные пособия, раскрывающие содержание дисциплины.

Перечень программных продуктов, используемых при проведении различных видов занятий:

Продукты MICROSOFT

(Desktop Education ALNG LicSaPk OLVS Academic Edition Enterprise)

подписка (Open Value Subscription) № V 2123829

Kaspersky Endpoint Security

Стандартный Russian Edition № лицензии 17E0-180427-050836-287-197

AltLinux (Альт Образование 8) № AAA.0252.00

Продукты AUTODESK, архиватор 7z, файловый менеджер Far Manager, Adobe Reader (свободное распространение).

Лист изменений (дополнений)
в рабочей программе дисциплины (модуля)
_____ по направлению подготовки
(специальности) (образовательная программа _____) на
20__ - 20__ учебный год

№ п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (до- полнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры

_____, ____ семестра, _____ курса.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки (специальности)

(код и наименование направления подготовки)

(реквизиты документа, дата и номер приказа)