

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна

Должность: проректор по учебной работе

Дата подписания: 22.04.2024 11:38:53

Уникальный программный ключ:

0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11eabb173e943d84a48516da56d089

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Юго-Западный государственный университет»  
(ЮЗГУ)

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
О.Г. Локтионова  
«28» 03 2024 г.



## **МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Методические рекомендации к практическим занятиям по направлению  
подготовки 49.04.01 Физическая культура (магистерская программа)  
«Управление в области физической культуры и спорта»

УДК 784

Составитель: С.В. Токарева

Рецензент

*Кандидат педагогических наук, профессор А.А. Хвастунов*

**Методика использования технических средств в физкультурно-оздоровительной деятельности:** методические рекомендации к практическим занятиям для студентов направления подготовки 49.04.01 Физическая культура / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: С.В. Токарева. - Курск, 2024. - 18 с.

Содержат основные направления научных исследований в области Методические рекомендации содержат основные направления научных исследований в области организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также задания для подготовки к практическим занятиям и закрепление материала по курсу дисциплины «Методика использования технических средств в физкультурно-оздоровительной деятельности».

Предназначены для магистров, обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (магистерская программа «Управление в области физической культуры и спорта»).

Текст печатается в авторской редакции

Подписано в печать Формат 60x84 1/6.

Усл. Печ. л. 1,046 Уч.-изд. л. 0,947. Тираж 100 экз. Заказ: 223 Бесплатно

Юго-Западный государственный университет.

305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|   |    |
|---|----|
| Введение.....   | 4  |
| Цель курса.....   | 4  |
| Задачи изучения дисциплины.....   | 5  |
| Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы.....            | 5  |
| Содержание дисциплины, структурированное по темам.....  | 12 |
| Перечень учебно-методического обеспечения при подготовке к практическим занятиям по дисциплине..... | 13 |
| Вопросы для дискуссии на практических занятиях.....   | 14 |
| Проблемные задачи и задания.....  | 17 |
| Экзаменационные вопросы.....  | 20 |
| Библиографический список.....   | 23 |

## Введение

В высшей школе студент должен, прежде всего, сформировать потребность в знаниях и научиться учиться, приобрести навыки необходимые для непрерывного самосовершенствования, развития профессиональных и интеллектуальных способностей.

Основными видами аудиторной работы студента при изучении дисциплины «Тренажерные технологии в спорте» являются практические занятия. Практическое занятие представляет собой систематическое, последовательное, полилогическое изложение преподавателем и студентами учебного материала, как правило, теоретико-практического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель практического занятия – организация целенаправленной познавательной деятельности студентов по овладению программным материалом учебной дисциплины. Практические занятия позволяют дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев практическое занятие выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только преподаватель может методически помочь студентам в освоении сложного материала.

Задачи практических занятий заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Основной целью курса является формирование системы знаний, умений и навыков о тренажерных технологиях в современном спорте, типах и видах тренажеров, методах и средствах их использования в различных видах физической подготовки.

Основными задачами изучения дисциплины являются:

- обобщение и систематизация данных в области использования тренажерных технологий в спорте;
- овладение методикой проведения контроля за эффективностью и рациональностью использования тренажерных технологий в спорте.

## Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программ

| <i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закреплённые за дисциплиной)</i> |  | <i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закреплённого за дисциплиной</i>                                | <i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций</i>   |
|---|--|--|--|
| <i>код компетенции</i>  | <i>наименование компетенции</i>  |  |  |
| <b>УК-1</b>   | Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий | <b>УК-1.1</b> Анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними.                   | <b>Знать:</b> методы, средства физической культуры и спорта, а также основы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.<br><b>Уметь:</b> эффективно использовать методы, средства физической культуры и спорта, а также основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.<br><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): <b>методами, средствами</b> физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма |
|   |  | <b>УК-1.2</b> Определяет пробелы в информации, необходимой для решения проблемной ситуации, и проектирует процессы по их | <b>Знать:</b> базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания   |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>устранению.</p>  | <p>физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.<br/> <b>Уметь:</b> грамотно и эффективно планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.<br/> <b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>   |
|  |  | <p><b>УК-1.4</b><br/>         Разрабатывает и содержательно аргументирует стратегию решения проблемной ситуации на основе системного и междисциплинарных подходов</p> | <p><b>Знать:</b> базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения, и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.<br/> <b>Уметь:</b> соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.<br/> <b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> |
|  |  | <p><b>УК-1.5</b> Использует логико-методологический инструментарий для критической оценки</p>   | <p><b>Знать:</b> базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью</p>   |

|                    |  |   |  |
|--------------------|--|---|--|
|                    |  | <p>современных концепций философского и социального характера в своей предметной области.</p>   | <p>соблюдения, и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>   |
| <p><b>УК-6</b></p> | <p>Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</p> | <p><b>УК-6.1</b> Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания.</p> | <p><b>Знать: методы,</b> средства физической культуры и спорта, а также основы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.</p> <p><b>Уметь:</b> эффективно использовать методы, средства физической культуры и спорта, а также основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): <b>методами,</b> средствами физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических</p> |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | <p><b>УК-6.2</b> Определяет приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям.</p>  | <p>особенностей организма</p> <p><b>Знать:</b> базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Уметь:</b> грамотно и эффективно планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> |
|  |  | <p><b>УК-6.3</b> Выстраивает гибкую профессиональную траекторию, используя инструменты непрерывного образования, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда.</p> | <p><b>Знать:</b> базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения, и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды</p>   |

|             |  |   |  |
|-------------|--|---|--|
|             |  |   | норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.   |
| <b>ПК-1</b> | Способен разрабатывать и обосновывать стратегию развития организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, основные мероприятия и мероприятия ее реализации | <b>ПК-1.1</b><br>Разрабатывает стратегию развития организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта | <b>Знать:</b> методы, средства физической культуры и спорта, а также основы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.<br><b>Уметь:</b> эффективно использовать методы, средства физической культуры и спорта, а также основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.<br><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): <b>методами, средствами</b> физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма |
|             |  | <b>ПК-1.2</b> Проектирует основные мероприятия и мероприятия ее реализации  | <b>Знать:</b> базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.<br><b>Уметь:</b> грамотно и эффективно планировать своё рабочее и свободное время для оптимального  |

|             |  |  |  |
|-------------|--|--|--|
|             |  |  | <p>сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>  |
|             |  | <p><b>ПК-1.3</b><br/>Осуществляет планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций</p>                           | <p><b>Знать:</b> базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения, и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> |
| <b>ПК-3</b> | Способен осуществлять поиск, анализ, систематизировать и применять знания научных исследований и проектов в области подготовки спортсменов | <b>ПК-3.1</b><br>Осуществляет поиск по проблеме исследования, анализирует современные теории, инновационные методы и технологии в подготовке спортсменов | <p><b>Знать:</b> методы, средства физической культуры и спорта, а также основы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.</p> <p><b>Уметь:</b> эффективно использовать методы, средства физической</p>   |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  |   | <p>культуры и спорта, а также основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): <b>методами, средствами</b> физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма</p>   |
|  |  | <p><b>ПК-3.2</b><br/>Систематизирует и интерпретирует информацию по проблеме исследования</p> | <p><b>Знать:</b> базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Уметь:</b> грамотно и эффективно планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> |
|  |  | <p><b>ПК-3.3</b> Применяет обоснованные формы, методы и технологии</p>                        | <p><b>Знать:</b> базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической</p>  |

|  |  |                        |   |
|--|--|------------------------|---|
|  |  | подготовки спортсменов | культуры и спорта с целью соблюдения, и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.<br><b>Уметь:</b> соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.<br><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. |
|--|--|------------------------|---|

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

| №  | Раздел (тема) дисциплины  | Содержание   |
|----|---|--|
| 1  | 2   | 3  |
| 1. | Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах.<br>Виды и типы тренажёров<br>Основы построения занятий с использованием тренажёров | Определение понятия «Тренажер», «тренировочное устройство», «Техническое средство» Классификация тренажеров. Эргономические требования к тренажерам. Гигиенические требования к тренажерам.  |
| 2. | Направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся   | Тренажеры для развития силы. Характеристики и методика тренировки. Тренажеры для развития гибкости. Характеристики и методика тренировки. Тренажеры для развития ловкости. Характеристики и методика тренировки. Тренажеры для развития выносливости. Характеристики и методика тренировки. Тренажеры для развития координационных способностей. Характеристики и методика тренировки. |
| 3. | Использование тренажерных технологий для решения  | Тренажеры для формирования двигательных навыков в футболе. Характеристики и методика использования.  |

|    |   |  |
|----|---|--|
|    | педагогических задач в учебно- тренировочных занятиях с занимающимися   | Тренажеры для формирования двигательных навыков в волейболе. Характеристики и методика использования.<br>Тренажеры для формирования двигательных навыков в хоккее. Характеристики и методика использования.<br>Тренажеры для формирования двигательных навыков в баскетболе. Характеристики и методика использования.<br>Тренажеры для формирования двигательных навыков в легкой атлетике.<br>Характеристики и методика использования.<br>Тренажеры для формирования двигательных навыков в теннисе. Характеристики и методика использования<br>Тренажеры для формирования двигательных навыков в гимнастике. Характеристики и методика использования.<br>Тренажеры для формирования правильной техники выполнения движений в плавании.<br>Характеристики и методика использования. |
| 4. | Правила регулирования физической нагрузки при работе на тренажёрах.<br>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на тренажёрах | Особенности применения тренажеров в физическом воспитании школьников разного возраста. Тренажеры в физической культуре взрослого населения. Требования к тренажерным залам и организация занятий для различных групп населения. Тренажеры и контроль за физической нагрузкой при выполнении упражнений.  |
| 5. | Составление индивидуальных программ занятий для различных групп населения   | Составление индивидуальных программ развития физических качеств, совершенствования техники двигательного действия, тактики соревновательной деятельности и т.д.<br>Умение работать с научной литературой. Выбор результатов научных исследований для использования в практической работе. Совместная работа тренеров и учёных.   |

Практические занятия представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Практические занятия

| №     | Наименование практического занятия  | Объем, час. |
|-------|---|-------------|
| 1     | 2   | 3           |
| 1     | Направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся | 19          |
| 2     | Составление индивидуальных программ занятий для различных групп населения             | 19          |
| Итого |   | 38          |

### **Перечень учебно-методического обеспечения для работы обучающихся по дисциплине**

Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

| № | Раздел (тема) дисциплины  | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Технология формирования                      | Оценочные средства  |           | Описание шкал оценивания |
|---|---|---|--|---------------------|-----------|--------------------------|
|   |   |   |  | наименование        | № заданий |                          |
| 1 | 2   | 3   | 4  | 5                   | 6         | 7                        |
| 1 | Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах.<br>Виды и типы тренажеров<br>Основы построения занятий с использованием тренажеров | УК-1,<br>УК-6,<br>ПК-1,<br>ПК-3.              | Самостоятельная работа                       | темы рефератов      | 1-10      | Согласно табл.7.2        |
| 2 | Направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся   | УК-1,<br>УК-6,<br>ПК-1,<br>ПК-3.              | Лабораторная, самостоятельная работа         | контрольные вопросы | 1-8       | Согласно табл.7.2        |
| 3 | Использование тренажерных технологий для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися                               | УК-1,<br>УК-6,<br>ПК-1,<br>ПК-3.              | Самостоятельная работа, практическое занятие | контрольные вопросы | 1-10      | Согласно табл.7.2        |
| 4 | Правила регулирования физической нагрузки при работе на тренажерах<br>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на тренажерах              | УК-1,<br>УК-6,<br>ПК-1,<br>ПК-3.              | Самостоятельная работа, практическое занятие | Контрольный опрос   | 1-10      | Согласно табл.7.2        |
|   |   |   |  | темы рефератов      | 1-6       |                          |

БТЗ – банк вопросов и заданий в тестовой форме.

### Контрольные вопросы для дискуссии на практических занятиях

Контрольный опрос по разделу (теме) дисциплины 1. «Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах. Виды и типы тренажеров. Основы построения

занятий с использованием тренажёров»

1. Кто допускается к занятиям в спортивном зале?
2. Воздействие, каких опасных факторов возможно при проведении занятий в тренажерном зале?
3. Какие упражнения запрещается выполнять в тренажерном зале?
4. Каковы требования охраны труда перед началом занятия?
5. Каковы требования охраны труда во время проведения занятий?
6. Каковы требования охраны труда в аварийных ситуациях?
7. Каковы требования охраны труда по окончании занятий?
8. Какие виды тренажеров Вы знаете?
9. Определите структуру тренировочного занятия с использованием тренажерных устройств.
10. Что такое большая, средняя и малая нагрузки при выполнении силовых упражнений?

Контрольный опрос по разделу (теме) дисциплины 2. «Направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся»

1. Охарактеризуйте роль дыхания при выполнении упражнений с отягощениями.
2. Назовите факторы, определяющие длительность нагрузки и отдыха.
3. Какую роль выполняет расслабление при использовании упражнений силовой направленности?
4. Назовите последовательность упражнений, которую необходимо учитывать при составлении комплексов.
5. Какие рекомендации существуют относительно продолжительности занятий на тренажерах?
8. Каковы основные принципы, которые необходимо учитывать при построении тренировочного процесса?

## **ПРОБЛЕМНЫЕ ЗАДАЧИ И ЗАДАНИЯ**

### ***Умение пополнять собственные специальные знания***

- На основе анализа изученного материала составить комплексы упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, выносливости для обучающихся различных групп подготовки (по заданию преподавателя).
- Используя специальную литературу и исходя из задач программы, подготовленности занимающихся, разработать содержательную основу плана-конспекта занятия или его фрагментов (по заданию преподавателя для учащихся различного возраста и пола)

### ***Умение определять конкретные цели подготовки***

- Исходя из общих образовательных задач, определить частные задачи обучения и последовательность их решения.
- Исходя из частных задач обучения, определить средства и нагрузку для различных этапов подготовки.
- Исходя из уровня физической подготовленности занимающихся, при подготовке к обучению конкретному элементу определить задачи предварительного развития необходимых физических качеств.

➤ Исходя из конечных планируемых программой результатов обучения, определить текущие задачи технической подготовки.

***Умение анализировать ход занятий и учебного процесса в целом.***

➤ Выполнить анализ техники безопасности, своевременность оказания и правильность исполнения помощи и страховки занимающихся.

***Умение анализировать объект деятельности, его состояние и изменения происходящие с ним***

➤ Определить правильность выбранной нагрузки (объема и интенсивности) для занимающихся различного возраста, пола и подготовленности (фиксация ЧСС, моторной плотности, трудности и ее составляющих).

➤ Провести врачебно-педагогический контроль.

➤ Провести анализ физического развития, особенностей телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата занимающихся.

➤ Определить уровень работоспособности на различных этапах подготовки.

***Умение добывать новые знания по избранному виду спорта***

➤ Просмотр и анализ видеозаписей соревнований с целью пополнения знаний о содержании и тенденциях развития избранного вида спорта.

➤ Анализ современных литературных источников, спортивным видам и оздоровительным видам и написание рефератов по заданию преподавателя.

➤ Посещение практических занятий, проводимых преподавателями кафедры, вневузовских форм организации с целью пополнения практических знаний и опыта будущей профессиональной деятельности.

➤ Беседы с преподавателями с целью получения необходимой информации при возникновении трудностей, связанных с подготовкой к практическим занятиям, учебной практике.

***Умение изучать и обобщать передовой опыт других педагогов***

➤ Анализ методики проведения занятия (друг у друга).

➤ Проанализировать эффективность применяемых для решения задач занятия методов и методических приемов.

➤ Проанализировать эффективность применяемых способов организации учебной деятельности занимающихся.

➤ На основе анализа учета посещаемости занятий и личных достижений занимающихся, осуществить коррекцию плана работы.

➤ Выявление ошибок и причин их возникновения при проведении занятия и его фрагментов (по каждой из изучаемых тем).

➤ Анализ применяемых в уроке коммуникативных умений, возникающих в процессе общения с занимающимися трудностей и их причин.

- Анализ литературных источников с целью обобщения передового опыта педагогов и написание рефератов по заданию преподавателя.

### **ЗАДАНИЯ С ПРОБЛЕМНЫМИ СИТУАЦИЯМИ**

**Проблемная ситуация № 1** (методика воспитания силовых способностей). Одной из важнейших методических проблем при воспитании силовых способностей является проблема выбора величины внешнего сопротивления (отягощения). Задачей тренировок являлось воспитание у занимающихся абсолютной силы. Для решения данной задачи тренер применял следующую методику:

1) основное средство – упражнения строго регламентированного характера;

2) неопредельный вес отягощения, средний темп выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе. Спустя некоторое время после проведения повторного тестирования он обнаружил, что прирост абсолютной силы незначителен, а показатели силовой выносливости ощутимо возросли.

**Задание 1.** Определите методическую ошибку тренера.

**Задание 2.** Устраните ошибки, обнаруженные вами в данной методике. Дайте обоснование правильности своего ответа.

**Проблемная ситуация № 2** (методика воспитания силовых способностей). Одним из основных методических направлений в методике воспитания силовых способностей является преодоление неопредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений. В процессе организации учебно-тренировочных занятий со своими учениками для решения задач воспитания собственно-силовых способностей (абсолютной силы) тренерами «А» и «Б» были применены разные методики. Тренер «А» использовал в основе своей методики применение неопредельных отягощений с предельным числом повторений. Тренер «Б» использовал в занятиях предельный и околопредельный вес отягощений, а количество повторений в одном подходе составляло 1-3 раза.

Спустя некоторое время было проведено тестирование занимающихся по данным методикам у своих тренеров. Показатели прироста собственно-силовых способностей занимающихся у тренера «Б» превысили показатели занимающихся у тренера «А».

**Задание.** Определите и обоснуйте:

- 1) чем обусловлена разница достигнутых показателей у занимающихся;
- 2) в чем причина и как можно объяснить, что использование методики работы с околопредельными и предельными отягощениями дает лучший эффект формирования техники двигательных действий, нежели использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений?

**Проблемная ситуация № 3** (методика воспитания быстроты).

Тренером при решении задачи воспитания быстроты реакции у легкоатлетов на стартовый выстрел были обнаружены стабилизация и остановка показателей быстроты реакции. Возникло противоречие между необходимостью нарушения стабилизации, улучшением быстроты реакции и незнанием тренера, как это сделать.

**Задание:**

- 1) найдите пути улучшения показателей быстроты реакции на стартовый выстрел;
- 2) определите, каким еще способом, отличным от выполнения стартового ускорения, можно еще воспользоваться тренеру для улучшения показателей быстроты простой двигательной реакции. Дайте обоснование правильности вашего ответа.

**Проблемная ситуация № 4** (методика воспитания быстроты).

В методике воспитания быстроты, разрабатываемой различными тренерами, встречаются различные противоречия. Одно из них следующее: с одной стороны, чтобы повысить скорость выполнения какого-либо движения, его нужно многократно повторять; с другой — многократные повторения приводят к образованию двигательного динамического стереотипа и вследствие этого к стабилизации параметров движений. Причем стабилизируются не только пространственные характеристики, но и временные — скорость и частота. Образуется так называемый скоростной барьер. Стабилизация скорости — главная причина, мешающая значительному повышению скоростных возможностей.

**Задание.** Определите проблему и укажите возможные пути ее решения.

**Проблемная ситуация № 5** (методика воспитания быстроты).

Тренер, зная, что повышение скорости движений зависит от повышения уровня максимальной мышечной силы (собственно-силовых способностей), применил методику акцентированного развития собственно-силовых способностей. Через некоторое время он заметил, что прирост скоростных способностей у занимающихся не наблюдается. Мало того, наблюдалось даже некоторое снижение у них скоростных показателей.

**Задание.** Определите, в чем причина данного явления, как провести корректировку методики тренировочных занятий тренера, направленную на улучшение скоростных показателей его учеников.

**Проблемная ситуация № 6** (методика воспитания быстроты).

Тренер, решая задачи технической подготовки в процессе воспитания быстроты, применил методику, в которой предъявлялись задания с выполнением изучаемых движений с максимальной скоростью. Через некоторое время им были замечены значительные ошибки в технике двигательных действий, а также наблюдалось явление скоростного барьера.

**Задание.** Определите проблему и укажите пути ее решения.

**Проблемная ситуация № 7.** Изучите текст: «В числе методов

воспитания быстроты широко применяются методы повторного, повторно-прогрессирующего, переменного (с варьирующими ускорениями) упражнения. Основная тенденция – стремление превзойти в занятии свою максимальную скорость. Этому подчиняются все характеристики методов (длина дистанции, интенсивность выполнения, интервалы отдыха, число повторений и пр.).

Длина дистанции (или продолжительность выполнения) выбирается такой, чтобы скорость передвижения (интенсивность работы) не снижалась к концу попытки. Движения выполняются с максимальной скоростью, занимающийся в каждой попытке стремится показать, как правило, наилучший для себя результат. Интервалы отдыха между попытками делают настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление. Скорость движения не должна заметно снижаться от повторения к повторению.

Известно, что возбудимость ЦНС непосредственно после выполнения скоростного упражнения оказывается повышенной, а затем постепенно снижается. Если ориентироваться лишь на этот показатель, то было бы целесообразно использовать относительно небольшие интервалы отдыха, чтобы возбудимость центральных нервных образований не успевала существенно снизиться. Тогда каждое последующее повторение приходилось бы на фазу повышенной возбудимости ЦНС, что способствует достижению наивысшей скорости.

Однако выполнение скоростных упражнений связано с образованием более или менее значительного кислородного долга: на его ликвидацию нужно время, исчисляемое иногда не одним десятком минут. Еще дольше может затягиваться восстановление других физиологических показателей (содержание CO<sub>2</sub> в крови, легочная вентиляция и пр.). Поэтому попытки выполнять упражнения с небольшими интервалами отдыха между повторениями очень быстро ведут к снижению скорости.

**Задание.** Попробуйте объяснить следующий факт, что многими тренерами в процессе воспитания быстроты движений используется методика, в которой интервалы отдыха в зависимости от предстоящей работы незначительны – от 2-3 до 4-12 мин.

**Проблемная ситуация № 8.** В процессе беседы двух тренеров возник спор. Тренер «А» утверждал, что метод круговой тренировки можно применять лишь в случаях воспитания физических качеств. Точка зрения тренера «Б» заключалась в том, что круговую тренировку можно применять и в случаях совершенствования двигательных действий при параллельном воспитании физических качеств.

**Задание.** Определите, кто из них прав.

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

1. Определение исходных понятий: «спорт», «подготовка спортсмена», «подготовленность», «система спортивной подготовки», «спортивная тренировка», «тренированность», «спортивная форма».
2. Сущность и функции спорта. Структура современного спортивного движения (направления, разделы, формы спорта).
3. Понятия «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд»; их отличительные признаки и взаимосвязь. Классификация спортивных достижений, их измерение и критерии оценивания.
4. Факторы, обуславливающие уровень спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений.
5. Соревновательная деятельность спортсмена как функциональное и структурное ядро спортивных соревнований Система спортивных соревнований.
6. Цель, задачи и характерные черты подготовки спортсмена.
7. Средства спортивной подготовки, их общая характеристика.
8. Основные принципы, реализуемые в спортивной тренировке, их значение в деятельности тренера.
9. Принцип направленности к высшим достижениям, углубленной специализации и индивидуализации, его реализация в спортивной тренировке.
10. Принцип непрерывности тренировочного процесса, его реализация в спортивной тренировке.
11. Принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, его реализация в спортивной тренировке.
12. Принцип волнообразности и вариативности нагрузок, его реализация в спортивной тренировке.
13. Принцип цикличности тренировочного процесса, его реализация в спортивной тренировке.
14. Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности, его реализация в спортивной тренировке
15. Основные группы методов, используемых в подготовке спортсменов и их назначение. Критерии выбора методов спортивной тренировки.
16. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физических упражнений, их виды. Приемы дозирования и регулирования нагрузки в практике спортивной тренировки.
17. Методы, используемые в процессе физической подготовки спортсмена: строго регламентированного упражнения и частично регламентированного упражнения.
18. Методы, используемые в тактической подготовке спортсмена: словесные, наглядные, практические.
19. Методы, используемые в психологической подготовке спортсмена.

20. Методы, применяемые в технической подготовке спортсмена: неспецифические и специфические.

21. Методы интеллектуальной (теоретической) подготовки спортсменов.

22. Методы, применяемые в процессе интегральной подготовки.

23. Понятия «стратегия» и «спортивная тактика». Особенности и виды спортивной тактики: тактическое мастерство и критерии его оценки.

24. Задачи, средства и методика тактической подготовки спортсмена.

25. Понятие «психологическая подготовка». Структура психологической подготовленности. Показатели уровня психологической подготовленности.

26. Задачи, средства и методы формирования мотивации занятий спортом.

27. Задачи, средства и методы воспитания волевых качеств.

28. Задачи, средства и методические приемы идеомоторной тренировки.

29. Психологическая напряженность в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; задачи, средства и методы ее регулирования.

30. Состояния соревновательной готовности спортсмена. Задачи, средства и методы управления стартовыми состояниями.

31. Понятия «спортивная техника», «техническая подготовка», «техническая подготовленность», «техническое мастерство», их взаимосвязь между собой. Структура и уровни технической подготовленности.

32. Стадии и этапы процесса становления и совершенствования технического мастерства. Критерии технического мастерства и способы его оценки.

33. Контроль над уровнем технической подготовленности: составляющие технической подготовленности, виды оценок. 34. Понятие о мезоциклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, обуславливающие структуру мезоциклов. Типы мезоциклов.

35. Понятие о микроциклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, определяющие структуру и продолжительность микроциклов. Типы микроциклов.

36. Факторы, определяющие структуру отдельного занятия. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне. 37. Понятия «планирование», «план», «программа». Виды и значение планирования в управлении тренировочным процессом.

38. Перспективное планирование, его структура и содержание; факторы, определяющие структуру и продолжительность многолетней подготовки; основные разделы и содержание планов многолетней подготовки.

39. Текущее планирование, его структура и содержание. Планы макроциклов типа годовых и полугодовых; планы мезоциклов; планы микроциклов.

40. Оперативное планирование, его структура и содержание: планы тренировочного дня; планы отдельного занятия.

41. Контроль и учет в спортивной подготовке: цель, предмет и виды.

Схема организации комплексного контроля. Виды показателей, используемые в процессе контроля и учета, требования к ним.

42. Понятие «управление» в спортивной тренировке, основные группы операций, объект и цель управления, виды управления, основной принцип, общая схема управления в спортивной тренировке.

43. Понятие о спортивном отборе. Классификация отбора в спорте. Общая схема управления процессом отбора. Критерии, методы и организация отбора.

44. Понятие о спортивной ориентации. Стадии спортивной ориентации. Критерии, методы и организация спортивной ориентации. Взаимосвязь между стадиями и этапами ориентации и отбора в процессе многолетней подготовки.

45. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки

**Библиографический список**

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков ; Назаров Ю. Н. ; Кикоть В. Я. ; Егоров С. С. ; Мацур И. А. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с.
2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Алексеев, С. В. Спортивное право России [Электронный ресурс] : учебник / С. В. Алексеев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 1056 с.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 240 с.
5. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г. Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 312 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
6. Евдокимов, В. И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2010. – 246 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>
7. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 296 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>
8. Теория и методика спортивного туризма [Текст] : учебник / под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. - Москва : Советский спорт, 2014. - 423 с.
9. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. Побыванец. - Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с.
10. Борьба с допингом в профессиональном спорте [Электронный ресурс]: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 27 с.
11. Виды допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические указания / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 22 с.
12. Генный допинг [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: ЮгоЗап. гос. ун-т, 2015. – 43 с.
13. Допинг в Олимпийских играх [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 20 с.
14. История допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 20 с.

15. Исторические аспекты анализа низкомолекулярных веществ в допинг-контроле [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. унт, 2015. – 17 с.

16. Лыжный спорт. Основы техники и методика обучения методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей /Юго-Западный государственный университет; ЮЗГУ; сост.: Ю. Г. Данилов, Ю. В. Ручкин. – Курск: ЮЗГУ, 2011 – 28 с.

17. Оказание помощи пострадавшим на воде [Электронный ресурс]: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго- Западный государственный университет; сост.: Н. Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Калюбаев. – Электрон.текстовые дан. (811 КБ). – Курск.: ЮЗГУ, 2015.- 25с.

18. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: О. М. Цуканова, Г. Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2014.- 25 с.

19. Роль всемирного антидопингового агентства в контроле за использованием допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 42 с.

20. Журналы: «Современные проблемы науки и образования», «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Физкультура и спорт».