

Ақмола облысы дене шынықтыру және спорт басқармасы
«Бөгенбай батыр атындағы олимпиада резервінің облыстық
мамандандырылған мектеп-интернат-колледжі» КММ

БЕКІТЕМІН
Бөгенбай батыр атындағы ООРММИК
директоры
Е. Жапаров
2024 ж.



Пән/модуль/өндірістік оқыту мен кәсіптік практика бойынша оқу жұмыс бағдарламасы

**Рабочая учебная программа по дисциплине/ модулю/производственному обучению и
профессиональной практике
Спортсооружения и тренажеры.**

(модуль немесе пән атауы) / (наименование модуля или дисциплины)

Мамандық: 01140500 «Дене тәрбиесі және спорт»

Специальность: 01140500 «Физическая культура и спорт»

Біліктілік: 4S01140503 «Спорт жаттықтырушысы-оқытушы»

Квалификация: 4S01140503 «Тренер - преподаватель по спорту»

Оқыту нысаны: жалпы орта білім беру базасында күндізгі бөлім

Форма обучения: очная на базе среднего образования

Жалпы сағат саны: 66

Общее количество часов

Өзірлеуші(-лер): Якупов М.Х.

Разработчик(-и) Т.А.Ә. (болған жағдайда)


(колы) / (подпись)

Пояснительная записка.

"Спортивные сооружения и тренажеры" - изучение общих основ проектирования, строительства, ремонта и эксплуатации спортивных сооружений, предназначенных для занятий спортом, а также для широкомасштабной спортивно-массовой работы по месту жительства, на производстве, лечебно-оздоровительных зданий, дошкольных, школьных зданий. Приказ Министерства образования и науки Республики Казахстан от 22 января 2016 года №72 19 .приложение 20 по специальности 01140500 "Физическая культура и спорт" с квалификацией 4S01140503 "спортивный тренер-преподаватель". Задача дисциплины - овладение теоретическими и методическими дисциплинами необходимых знаний, практических учений и навыков самостоятельной педагогической и тренерской деятельности; - формирование творческого подхода к решению проблем развития и использования спортивных сооружений.

знать: - классификацию состава и оборудования принимаемых спортивных сооружений;- нормативно-технологические и эксплуатационно - технические требования к ним; - принципы планирования, проектирования и строительства; - принципы расчета и планирования сети спортивных сооружений; - правила эксплуатации и технику безопасности. **знать:** - определение класса спортивного сооружения;-анализ его состояния и проведение его паспортизации. овладение практическими навыками:-владеть нормативно-технической и проектной документацией, расчетом состава сети спортивных сооружений и их оборудования, составлять технологический план, проектное задание и получать навыки строительства простых спортивных сооружений.

Пререквизиты в качестве предшествующих и смежных учебных дисциплин необходимо изучить курс" спортивные сооружения и тренажеры "" Гигиена", " биомеханика", "специализация – знания по видам спорта", " теория и методика ФК", " управление ФК", что позволяет грамотно использовать спортивную базу.

Постреквизиты знания, умения и навыки, полученные в ходе изучения дисциплины, необходимы для освоения следующих дисциплин: спортивная морфология, спортивная медицина, возрастная физиология, спортивная физиология, биохимия.

Распределение часов по семестрам

Пән/модульдің код және атауы Дисциплина/ код и наименования модуля	Модульдегі барлық сағат саны Всего часов в модуле	1 курс		2 курс		3 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
1	2	3	4	5	6	7	8
Барлығы: Всего:	66	-	-	-	-	18	48
Пән/модуль бойынша оқытуға берілетін жалпы сағат саны. Итого на обучение по дисциплине/модулю							Емтихан

Содержание теоретического курса

Спортивные сооружения и тренажёры — это важные элементы для обеспечения физической активности, тренировок и спортивных достижений. Они играют ключевую роль в поддержании здоровья, улучшении физической формы и подготовке атлетов на различных уровнях. Давайте разберёмся, что они собой представляют и какие требования предъявляются к их содержанию.

Спортивные сооружения

Это здания, комплексы и открытые площадки, предназначенные для проведения спортивных занятий и соревнований. Они могут включать в себя:

Спортивные залы (например, для волейбола, баскетбола, гимнастики, борьбы и других видов спорта).

Стадионы для футбола, легкой атлетики, регби и других массовых спортивных мероприятий.

Бассейны для плавания.

Тренировочные поля для командных видов спорта.

Ледовые арены для хоккея, фигурного катания и других зимних видов спорта.

Трековые и велодорожки, а также специализированные площадки для экстремальных видов спорта (скейтборд, BMX и т.д.).

Основные требования к спортивным сооружениям: Безопасность: для предотвращения травм и несчастных случаев. Комфорт и доступность для всех категорий людей (в том числе людей с ограниченными возможностями). Качество материалов, из которых они построены, чтобы обеспечить долговечность и минимизировать затраты на обслуживание. Достаточное освещение и вентиляция для помещений. Наличие медицинского оборудования и аварийных выходов.

Тренажёры — это устройства, предназначенные для улучшения физической формы, развития силы, выносливости, гибкости и координации. Они могут быть как механическими, так и электромеханическими.

Виды тренажёров:

Кардиотренажёры: Беговые дорожки. Велотренажёры. Орбитреки (эллиптические тренажёры). Степперы.

Силовые тренажёры: Тренажёры для работы с тяжестями (жим лёжа, тяга и т.п.). Машины для тренировки отдельных групп мышц (например, для бицепсов, грудных или спинальных мышц).

Многофункциональные тренажёры: Тренажёры, совмещающие несколько видов упражнений для разных групп мышц, такие как кросс-тренажёры, тренажёры для растяжки.

Тренажёры для функциональной тренировки: Включают системы для работы с собственным весом, как например TRX или функциональные зоны с гириями, мячами и эспандерами.

Требования к содержанию тренажёров:

Техническое обслуживание: регулярная проверка тренажёров на исправность (смазка механизмов, проверка натяжения, замена изношенных частей).

Чистота: тренажёры должны регулярно очищаться от пыли, грязи и пота.

Безопасность: тренажёры должны быть установлены согласно инструкциям производителя, с достаточной свободной зоной вокруг и соответствующими предупреждениями о безопасности.

Инструктаж для пользователей: необходимо обеспечивать пользователей инструкциями по правильному использованию тренажёров, чтобы избежать травм.

Содержание спортивных сооружений

Содержание спортивных сооружений включает в себя не только техническое обслуживание, но и организацию работы самой спортивной инфраструктуры. Это может быть связано с: Управлением посетителями (регистрация, бронирование занятий). Обслуживанием санитарных узлов и раздевалок. Проведением мероприятий, тренировок и соревнований. Уборкой территории, поддержанием чистоты на спортивных площадках. Набором персонала (тренеров, техников, администраторов).

Заключение:

Спортивные сооружения и тренажёры — это не только физическая база для занятий спортом, но и важный элемент общественного здоровья и активного образа жизни. Правильное содержание и обслуживание этих объектов помогают создать безопасную, эффективную и комфортную среду для тренировок и соревнований.

№		Общее количе- ство часов	Теория
5 семестр			
Темы			
1.	Тема 1.1.понятие спортивных сооружений.	2	2
2.	Тема 1.2 спортивные сооружения в Средние века и в древнем мире	2	2
3.	Тема 1.3.спортивные сооружения современных Олимпийских игр.	2	2
4.	Тема 2.1.классификация спортивных сооружений.	2	2
5.	Тема 2.2. специализированные спортивные сооружения и комплексы	2	2
6.	Тема 2.3.универсальные спортивные сооружения и комплексы	2	2
7.	Тема 3.1 виды спортивных залов.	2	2
8.	Тема 3.2. спортивные залы для школ.	2	2
9.	Тема 3.3. гимнастические залы.	2	2
	Всего:	18	18
6 семестр			
10.	Тема 3.4. основные параметры спортивного инвентаря для гимнастики.	2	2
11.	Тема 4.1. специализированные сооружения для игровых видов спорта.	2	2
12.	Тема 4.2. специальные упражнения для легкой атлетики.	2	2
13.	Тема 4.3. специальные упражнения для водных видов спорта.	2	2
14.	Тема 4.4. специальные упражнения для зимних видов спорта.	2	2
15.	Тема 4.5.вспомогательные помещения и сооружения для зрителей в спорте.	2	2
16.	Тема 4.6. основы эксплуатации и ухода за спортивным сооружением.	2	2
17.	Тема 5.1. спортивные тренажеры и их использование	2	2
18.	Тема 5.2. тренажеры для развития силы	2	2
19.	Тема 5.3.тренажеры для развития скоростно-силовых качеств.	2	2
20.	Тема 5.4. тренажеры для развития мышечной системы.	2	2
21.	Тема 5.5. тренажеры для активного спорта.	2	2
22.	Тема 5.6.методика испытаний тренажера и оборудования.	2	2
23.	Тема 5.7. контроль и самоконтроль при тренировках на тренажерах.	2	2
24.	Тема 5.8. анализ опыта работы по подготовке и эксплуатации спортивных сооружений.	2	2
25.	Тема 5.9. современные стандартные и нестандартные тренажеры.	2	2
26.	Тема 5.10.техника безопасности на уроках физической культуры и спорта.	2	2
27.	Тема 5.11. установка тренажеров и проверка на прочность.	2	2
28.	Тема 5.12. благоустройство тренажерных залов	2	2
29.	Тема 5.13. гигиенические требования к учебным заведениям.	2	2
30.	Тема 5.14. особенности личной гигиены тренера	2	2
31.	Тема 5.15. гигиена спортивных сооружений.	2	2
32.	Тема 5.16. эстетические требования к спортивным сооружениям.	2	2
33.	Тема 5.17. эстетические требования к спортивным сооружениям.	2	2
	Всего:	48	48

Список литературы и учебных пособий

1. Байболов С. М., Ломоносов Г., Сарапаниди П. И. плоскостные спортивные сооружения. - Алматы: 1981
2. Булгаков А. М. строительство плоскостных сооружений. - М., 1987
3. спортивные сооружения. Варшава, 1965.
4. Методические рекомендации по Герасименко В. Г., Наканов М. Г. создание физкультурно-игровых площадок при школе. - Алматы, 1989.
5. Кистяковский А. Ю. проектирование спортивных сооружений. - М.: Высшая Школа, 1980
6. Лещинская С., Сарапаниди П. И. лабораторный практикум по курсу "спортивные сооружения". - Алматы, 1981
7. Резников Н. универсальные развлекательные залы. - Москва: строительное издательство, 1969
8. Роганов А. В., Сарапаниди П. И., Федулова О. Б. Методика выполнения расчетно-графических работ по спортивным сооружениям. - Алматы, 1986
9. Родиченко В. гостеприимный стадион. - Москва: ФиС, 1969
10. Родиченко В. технический прогресс-союзник спорта. М., 1980.
11. Сарапаниди П. И., Федулова О. Б., Герасименко В. Г. строительство и легкоатлетическая беговая дорожка
12. Методические разработки по Сарапаниди П. И., Федуловой О. Б. строительство площадок для спортивных игр. - Алматы, 1990
13. Сарапаниди П. И. Строительство и эксплуатация футбольных полей. - Алматы, 1983
14. Страшнов В. Г. оформление стадионов и спортивных площадок. - М.: ФиС, 1971
15. Стригалева Н. С. спортивные корпуса. - М.: Строительное Издательство, 1976
16. Уткин В. Л. спортивная метрология. Машины для занятий спортом: учебное пособие для вузов. - М., 1977
17. Юшкевич Т. П. тренажеры в спорте. - М.: ФиС, 1989 приложение
18. Николаенко А. В. спортивные сооружения. Учебное пособие факультеты физического воспитания педагогических институтов. - М., 1976
19. Поликарпов В. П. проектирование спортивных сооружений. М., 1948
20. Поликарпов В. П. спортивно-физкультурные сооружения. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений физической культуры. - М., 1965
21. Спортивные сооружения. Учебник для институтов физической культуры.