

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

Спорттық құрылымдар мен тренажерлар

(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

Әзірлеуші(-лер): Якупов М.Х.

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

Ф.И.О. (при наличии)

(қолы) / (подпись)

Түсіндірме жазба.

"Спорттық ғимараттар және тренажерлер" - жобалаудың, құрылыстың жалпы негіздерін зерделеу, арналған спорттық құрылыстарды жөндеу және пайдалану спортпен шұғылдану, сондай-ақ кең көлемді спорттық-бұқаралық жұмыстар үшін тұрғылықты жерінде, өндірісте, емдеу және сауықтыру ғимараттар, мектепке дейінгі, мектеп ғимараттары. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің 2016 жылғы 22 қаңтардағы №72 бұйрығы 19, 20-қосымша 01140500 "Дене тәрбиесі және спорт" мамандығы бойынша 4S01140503 "Спорт жаттықтырушысы-оқытушы" біліктілігімен. Пәннің міндеті-теориялық және әдістемелік пәндерді меңгеру қажетті білім, практикалық ілімдер және дағдылар дербес педагогикалық және жаттықтырушылық қызмет; - даму проблемаларын шешуге шығармашылық көзқарасты қалыптастыру және спорттық ғимараттарды пайдалану.

білу: - қабылданған спорттық ғимараттардың құрамы мен жабдықтары жіктелуі; - нормативтік-технологиялық және оларға қойылатын пайдалану-техникалық талаптар; - жоспарлаудың, жобалаудың және құрылыс; - спорттық ғимараттар желісін есептеу және жоспарлау принциптері; - пайдалану ережелері және қауіпсіздік техникасы.

білу: - спорт ғимаратының сыныбын анықтау; - оның жай-күйін талдау және оның паспортталуын жүргізу. практикалық дағдыларды игеру: - нормативтік-техникалық және жобалық құжаттамамен, спорт ғимараттары мен олардың жабдықтары желісінің құрамын есептеу, технологиялық жоспар, жобалау тапсырмасын жасаңыз және алады қарапайым спорт ғимараттарын салу дағдысы.

2 Пререквизиттер Алдыңғы және сабақтас оқу пәндері ретінде "спорттық ғимараттар мен тренажерлер" курсы оқу қажет "Гигиена", "биомеханика", "мамандандыру – спорт түрлері бойынша"білім, "ФК теориясы мен әдістемесі", "ФК басқару", бұл көп мүмкіндік береді спорт базасын сауатты пайдалану.

3 Постреквезиттер Пәнді оқу барысында алған білімдері, біліктері мен дағдылары келесі пәндерді меңгеру үшін қажет: спорттық морфология, спорттық медицина, жас физиологиясы, спорттық физиология, биохимия.

Семестр бойынша сағаттарды бөлу

Пән/модульдің коды және атауы Дисциплина/ код и наименование модуля	Модульдегі барлық сағат саны Всего часов в модуле	I 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

Теориялық курстың мазмұны.

Спорттық нысандар мен тренажерлер физикалық белсенділікті, жаттығуларды және спорттық жетістіктерді қамтамасыз етудің маңызды элементтері болып табылады. Олар денсаулықты сақтауда, фитнесі жақсартуда және әртүрлі деңгейдегі спортшыларды дайындауда шешуші рөл атқарады. Олардың не екенін және олардың мазмұнына қандай талаптар қойылатынын қарастырайық. Спорттық ғимараттар Бұл спорттық іс-шаралар мен жарыстарға арналған ғимараттар, кешендер және ашық алаңдар. Олар мыналарды қамтуы мүмкін: Спорт залдары (мысалы, волейбол, баскетбол, гимнастика, күрес және басқа спорт түрлеріне арналған). Футбол, жеңіл атлетика, регби және басқа да бұқаралық спорттық іс-шараларға арналған стадиондар. Жүзуге арналған бассейндер. Командалық спорт түрлеріне арналған жаттығу алаңдары. Хоккей, мәнерлеп сырғанау және басқа да қысқы спорт түрлеріне арналған мұз ареналары. Тректер мен веложолдар, сондай-ақ экстремалды спорт түрлеріне арналған арнайы алаңдар (скейтборд, BMX және т.б.).

Спорт ғимараттарына қойылатын негізгі талаптар: Қауіпсіздік: жарақаттар мен жазатайым оқиғалардың алдын алу. Барлық санаттағы адамдар үшін жайлылық пен қол жетімділік (соның ішінде мүмкіндігі шектеулі адамдар). Беріктікті қамтамасыз ету және техникалық қызмет көрсету шығындарын азайту үшін олар салынған материалдардың сапасы. Бөлмелер үшін жеткілікті жарықтандыру және желдету. Медициналық жабдықтардың және авариялық шығулардың болуы. Тренажерлер Тренажерлер-бұл фитнесі жақсартуға, күшті, төзімділікті, икемділікті және үйлестіруді дамытуға арналған құрылғылар. Олар механикалық және электромеханикалық болуы мүмкін. Тренажерлердің түрлері: Кардио машиналары: жүгіру жолдары. Стационарлық велосипедтер. Орбитректер (эллиптикалық машиналар). Қадамдар. Күштік тренажерлер: салмақпен жұмыс істеуге арналған тренажерлер (стендік пресс, тарту және т.б.). Жеке бұлшықет топтарын жаттықтыруға арналған машиналар (мысалы, бицепс, кеуде немесе жұлын бұлшықеттері үшін). Көпфункционалды тренажерлер: әртүрлі жаттығуларға арналған жаттығулардың бірнеше түрін біріктіретін тренажерлер. Функционалды жаттығу машиналары: TRX сияқты дене салмағымен жұмыс істеуге арналған жүйелерді немесе шайнек, доп және қарсылық белдеулері бар функционалды аймақтарды қамтиды. Тренажерлерді ұстауға қойылатын талаптар: Техникалық қызмет көрсету: тренажерлердің жарамдылығын үнемі тексеру (механизмдерді майлау, кернеуді тексеру, Тозған бөлшектерді ауыстыру). Тазалық: машиналар үнемі шаңнан, кірден және терден тазартылуы керек. Қауіпсіздік: тренажерлер өндірушінің нұсқауларына сәйкес орнатылуы керек, айналасында жеткілікті бос аймақ және тиісті қауіпсіздік ескертулері болуы керек. Пайдаланушыларға арналған нұсқаулық: жарақаттануды болдырмау үшін пайдаланушыларға машиналарды дұрыс пайдалану туралы нұсқаулар беру керек. Спорт ғимараттарын ұстау Спорттық ғимараттарды күтіп ұстау тек техникалық қызмет көрсетуді ғана емес, сонымен қатар спорттық инфрақұрылымның жұмысын ұйымдастыруды да қамтиды. Бұл мыналарға байланысты болуы мүмкін: келушілерді басқару (тіркелу, сабақтарды брондау). Санитарлық тораптар мен киім ауыстыратын бөлмелерге қызмет көрсету. Іс-шаралар, жаттығулар мен жарыстар өткізу. Аумақты тазалау, спорт алаңдарында тазалықты сақтау. Қызметкерлерді жалдау (жаттықтырушылар, техниктер, әкімшілер). Қорытынды Спорттық нысандар мен тренажерлер спортпен шұғылданудың физикалық базасы ғана емес, сонымен қатар қоғамдық денсаулық пен белсенді өмір салтының маңызды элементі болып табылады. Бұл нысандарды дұрыс ұстау және күтіп ұстау жаттығулар мен жарыстар үшін қауіпсіз, тиімді және жайлы ортаны құруға көмектеседі.

№	5 семестр	Жалпы сағат саны	Теориялық сабақ
	Тақырыптар		
1.	Тақырып 1.1.Спорттық ғимараттар туралы түсінік.	2	2
2.	Тақырып 1.2 мен Орта ғасырлардағы және ежелгі әлемдегі спорттық ғимараттар	2	2
3.	Тақырып 1.3. Қазіргі заманғы олимпиада ойындарының спорттық ғимараттары.	2	2
4.	Тақырып 2.1. Спорттық ғимараттардың жіктелуі.	2	2
5.	Тақырып 2.2.Мамандандырылған спорт ғимараттары мен кешендері	2	2
6.	Тақырып 2.3.Әмбебап спорт ғимараттары мен кешендері.	2	2
7.	Тақырып 3.1 спорт залдарының түрлері.	2	2
8.	Тақырып 3.2. Мектептерге арналған спорт залдары.	2	2
9.	Тақырып 3.3. Гимнастикалық залдар.	2	2
	Барлығы:	18	18
	6 семестр		
10.	Тақырып 3.4. Гимнастикаға арналған спорттық жабдықтардың негізгі параметрлері.	2	2
11.	Тақырып 4.1.Спорттың ойын түрлеріне арналған мамандандырылған құрылыстар.	2	2
12.	Тақырып 4.2. Жеңіл атлетикаға арналған арнайы жаттығулар.	2	2
13.	Тақырып 4.3. Су спортына арналған арнайы жаттығулар.	2	2
14.	Тақырып 4.4. Қысқы спорт түрлеріне арналған арнайы жаттығулар.	2	2
15.	Тақырып 4.5. Спорттағы көрермендерге арналған қосалқы үй-жайлар мен құрылыстар.	2	2
16.	Тақырып 4.6. Спорт құрылысын пайдалану және күту негіздері.	2	2
17.	Тақырып 5.1. Спорттық тренажерлар және оларды пайдалану	2	2
18.	Тақырып 5.2. Күшті дамытуға арналған тренажерлар	2	2
19.	Тақырып 5.3. Жылдамдық-күш сапасын дамытуға арналған тренажерлер.	2	2
20.	Тақырып 5.4. Бұлшықет жүйесін дамытуға арналған тренажерлер.	2	2
21.	Тақырып 5.5. Белсенді спортқа арналған тренажерлер.	2	2
22.	Тақырып 5.6. Тренажер мен жабдықты сынау әдістемесі.	2	2
23.	Тақырып 5.7. Тренажерларда жаттығу кезінде бақылау және өзін-өзі бақылау.	2	2
24.	Тақырып 5.8. Спорт ғимараттарын дайындау және пайдалану бойынша жұмыс тәжірибесін талдау.	2	2
25.	Тақырып 5.9. Заманауи стандартты және стандартты	2	2

	емес тренажерлер.		
26.	Тақырып 5.10. Дене шынықтыру және спорт сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы.	2	2
27.	Тақырып 5.11. Тренажерларды орнату және беріктігін тексеру.	2	2
28.	Тақырып 5.12. Жаттығу залдарын абаттандыру	2	2
29.	Тақырып 5.13. Оқу орындарына қойылатын гигиеналық талаптар.	2	2
30	Тақырып 5.14. Жаттықтырушының жеке гигиенасының ерекшеліктері	2	2
31	Тақырып 5.15. Спорт ғимараттарының гигиенасы.	2	2
32	Тақырып 5.16. Спорт ғимараттарына қойылатын эстетикалық талаптар.	2	2
34	Тақырып 5.17. Спорт ғимараттарына қойылатын эстетикалық талаптар.	2	2
	Барлығы:	48	48

Әдебиеттер мен оқу құралдарының тізімі

1. Байболов С. М., Ломоносов Г., Сарапаниди П. И. Жазықтық спорттық ғимараттар. - Алматы: 1981
2. Булгаков А. М. жазықтық құрылыстарын салу. - М., 1987
3. Спорттық ғимараттар. Варшава, 1965.
4. Герасименко В. Г., Наканов М. Г. бойынша әдістемелік ұсыныстар мектеп жанындағы дене шынықтыру-ойын алаңдарын құру. - Алматы, 1989.
5. Кистяковский А. Ю. спорттық ғимараттарды жобалау. - М.: Жоғары Мектеп, 1980
6. Лещинская С., Сарапаниди П. И. курс бойынша зертханалық практикум "Спорттық ғимараттар". - Алматы, 1981
7. Резников Н. әмбебап ойын-сауық залдары. - Мәскеу: Құрылыс баспасы, 1969
8. Роганов А. В., Сарапаниди П. И., Федулова О. Б. Әдістеме спорттық ғимараттар бойынша есептеу-графикалық жұмыстарды орындау. - Алматы, 1986
9. Родиченко В.Т. қонақжай стадион. - Мәскеу: ФиС, 1969
10. Родиченко В.Т. техникалық прогресс-спорттың одақтасы. М., 1980.
11. Сарапаниди П. И., Федулова О. Б., Герасименко В. Г. Құрылыс және жеңіл атлетикалық жүгіру жолын белгілеу. - Алматы, 1985
12. Сарапаниди П. И., Федулова О. Б. бойынша әдістемелік әзірлемелер спорттық ойындарға арналған алаңдар салу. - Алматы, 1990
13. Сарапаниди П. И. футбол салу және пайдалану өрістер. - Алматы, 1983
14. Страшнов В. Г. стадиондар мен спорт алаңдарын безендіру. - М.: ФиС, 1971
15. Стригалева Н.Н. спорт корпустары. - М.: Құрылыс Баспасы, 1976
16. Уткин В. Л. спорттық метрология. Спортпен айналысатын машиналар: жоғары оқу орындарына арналған оқу құралы. - М., 1977
17. Юшкевич Т. П. спорттағы тренажерлер. - М.: ФиС, 1989 қосымша
18. Николаенко А. В. спорттық ғимараттар. Оқу құралы педагогикалық институттардың дене тәрбиесі факультеттері. - М., 1976
19. Поликарпов В. П. спорттық ғимараттарды жобалау. М., 1948
20. Поликарпов В. П. спорттық және дене шынықтыру ғимараттары. Дене шынықтыру оқу орындарына арналған оқу құралы. - М., 1965
21. Спорттық ғимараттар. Дене шынықтыру институттарына арналған оқулық.