

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (ОЗО)

- ◆ Легкая атлетика
- ◆ Туризм
- ◆ Спортивные сооружения
- ◆ Технические средства обучения в ф/к
- ◆ Плавание
- ◆ Лыжный спорт

УДК 796 (075)
ББК 75 я 73
У91

Авторы-составители: зав. кафедрой легкой атлетики и лыжного спорта ФФК и С УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент **П.К. Гулидин** (ответственный редактор); кандидат педагогических наук, доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта ФФК и С УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Г.Б. Шацкий**; преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта ФФК и С УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Ж.В. Пестерева**; старший преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта ФФК и С УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Е.Н. Толочко**

Рецензенты: зав. кафедрой физического воспитания Витебского государственного технологического университета, кандидат педагогических наук, доцент **В.В. Федоров**; зав. кафедрой теории и методики физической культуры и спорта ФФК и С УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент **П.И. Новицкий**

Учебно-методический комплекс, разработанный на основе базовых учебных программ, раскрывает тематику и основное содержание лекционных, семинарских, практических и лабораторных занятий по учебным дисциплинам кафедры легкой атлетики и лыжного спорта для специальностей «Физическая культура» и «Физическая реабилитация и эрготерапия (эрготерапия)». Данное учебное издание предназначено для использования в самостоятельной работе студентов заочной формы обучения при изучении дисциплин (легкая атлетика, туризм, ТСО в физической культуре, спортивные сооружения, плавание, лыжный спорт) и подготовке к выполнению соответствующих форм контроля, определенных учебным планом данных специальностей.

УДК 796(075)
ББК 75 я 73

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (<i>Г.Б. Шацкий</i>)	5
2. ТУРИЗМ (<i>П.К. Гулидин</i>)	14
3. СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ (<i>П.К. Гулидин</i>)	22
4. ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (<i>П.К. Гулидин</i>)	27
5. ПЛАВАНИЕ (<i>Е.Н. Толочко</i>)	33
6. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ (<i>Ж.В. Пестерева</i>)	45

ВВЕДЕНИЕ

Программно-методический комплекс включает перечень специальных дисциплин и курсов учебного плана факультета физической культуры и спорта, которые обеспечивает кафедра легкой атлетики и лыжного спорта.

На основе базовых учебных программ по каждой дисциплине раскрываются основные вопросы лекций, семинарских, методических и лабораторных занятий, вопросы экзаменов и зачетов охватывают основные базовые знания, исходящие из программных требований к студенту по изучаемой учебной дисциплине. Эти вопросы и задания помогут студентам в усвоении знаний и активизации их самостоятельной работы. Непосредственно на зачетах и экзаменах данные вопросы могут несколько изменяться в формулировке, конкретизироваться, требуя более четкого изложения каких-либо отдельных знаний раскрываемой темы.

Методический материал также включает словари основных терминов, знание которых является одним из условий успешной сдачи зачета или экзамена.

Список рекомендуемой литературы не является исчерпывающим, в него включены те работы, которые помогут студентам лучше разобраться в изучаемой теме или проблеме.

Настоящее методическое пособие предназначено для студентов заочной формы обучения. Оно поможет создать представление у студентов о структуре, содержании и программных требованиях по изучаемым дисциплинам: легкой атлетике, туризму, техническим средствам обучения в физической культуре, спортивным сооружениям, плаванию, лыжному спорту. Адресуется студентам заочного отделения по специальностям: «Физическая культура», «Физическая реабилитация и эрготерапия (эрготерапия)».

1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Цель курса – ознакомить студентов с основами теории и методики легкой атлетики как вида спорта; вооружить знаниями, умениями, навыками, необходимыми для правильного подбора и применения средств легкой атлетики в процессе физического воспитания различных групп населения.

Учебный процесс предусматривает лекции, семинары, практические занятия, учебную практику в ходе практических занятий, контроль за освоением изучаемого материала. Текущий контроль за освоением материала, как правило, осуществляется в виде опроса (устного, сдачи контрольных нормативов, выполнения заданий по учебной практике). При сдаче контрольных нормативов результат оценивается, если демонстрируется (как минимум) спортивная техника.

К зачетам и экзамену допускаются студенты, не имеющие задолженностей по контрольным нормативам и учебной практике, контрольной работе. При выставлении экзаменационной оценки следует учитывать уровень спортивно-технической и методической подготовленности студентов.

Для более полного понимания сущности легкоатлетических упражнений и использования их в процессе физического воспитания, кроме понятий собственно легкой атлетики, следует использовать данные анатомии, физиологии, психологии, биомеханики физических упражнений, теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, истории физической культуры.

ТЕМАТИКА ЛЕКЦИОННОГО КУРСА

Введение в легкую атлетику

Определение понятия «легкая атлетика». Характеристика легкоатлетических упражнений. Воздействие на системы организма. Применение для совершенствования физических и волевых качеств. Прикладное значение. Взаимосвязь легкой атлетики с другими видами спорта. Легкая атлетика в отечественной и зарубежной системах физического воспитания. Классификация легкоатлетических упражнений. Разделы (виды), разновидности; варианты и дистанции.

Легкая атлетика как учебный предмет и научная дисциплина. Задачи и содержание курса легкой атлетики на факультете физической культуры и спорта. Требования, предъявляемые к студентам.

История развития легкой атлетики

Возникновение и развитие легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения в античном мире. Легкоатлетические упражнения в средневековых системах физического воспитания. Возникновение современной лег-

кой атлетики. Легкая атлетика на Олимпийских играх современности, чемпионатах мира.

Эволюция техники видов легкой атлетики и правил соревнований. Становление современной системы тренировки легкоатлетов.

Основы техники видов легкой атлетики

Основы техники ходьбы и бега. Периоды и фазы двигательных циклов ходьбы и бега, их задачи. Внешние и внутренние силы при ходьбе и беге. Траектория общего центра тяжести тела. Движения звеньев тела.

Основы техники прыжков. Основные упражнения баллистики. Фазы прыжка, их задачи. Механизм отталкивания от опоры. Роль маховых движений при отталкивании.

Основы техники метаний. Фазы спортивных метаний, их задачи. Биомеханические основы броска снаряда: взаимосвязь силы действия на снаряд, времени ее приложения и амплитуды рабочего движения; передача количества движения с нижних звеньев тела на верхние; предварительное растягивание работающих мышц.

Организация, проведение и судейство соревнований по легкой атлетике

Подготовка и проведение соревнований. Содержание подготовительного, соревновательного и заключительного этапов. Документы планирования соревнований. Подведение итогов соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Представители и капитаны команд. Подача заявлений и протестов. Обязанности и права судей.

Места проведения соревнований, оборудование и инвентарь. Судейство соревнований по бегу, прыжкам, метаниям, многоборью, ходьбе.

Организация и содержание спортивной подготовки легкоатлетов

Общая схема системы современной подготовки легкоатлетов. Направления процесса спортивной подготовки, их взаимосвязь. Особенности тренировочного процесса легкоатлетов. Основные средства, методы, условия подготовки легкоатлетов. Задачи общей и специальной физической подготовки. Техническая подготовка, ее задачи. Разновидности микро- и мезоциклов. Варианты построения годичного цикла. Основные задачи тренировки в подготовительном, соревновательном, переходном периодах.

Работа по легкой атлетике в школе

Технология планирования. Перспективы планирования – содержание раздела «Легкая атлетика» в государственной программе по физическому воспитанию. Текущее планирование – годовой, четвертной планы. Оперативное планирование – поурочный тематический план, план-конспект урока. Алгоритм планирования. Рекомендации по планированию физической и технической подготовки. Учет работы по легкой атлетике. Задачи и содержание подготовительной, основной, заключительной частей урока. Нагрузка на уроке. Приемы прямого и косвенного регулирования деятельности учащихся. Учет особенностей занимающихся при обучении движениям

и совершенствовании физических качеств. Применение методов организации деятельности учащихся. Разновидности уроков по легкой атлетике. Особенности проведения урока в зависимости от условий – места проведения, времени года.

Задачи работы секции легкой атлетики в школе и летнем оздоровительном лагере. Осуществление начального спортивного отбора для занятий легкой атлетикой. Меры предупреждения травм.

Легкая атлетика в физическом воспитании различных контингентов населения

Методика обучения и совершенствования в технике легкоатлетических упражнений с учетом возрастных особенностей психики занимающихся. Методика применения легкоатлетических упражнений для совершенствования физических качеств с учетом возрастных особенностей организма занимающихся. Дифференцированный подход к занимающимся при обучении технике легкоатлетических упражнений и совершенствовании физических качеств.

ТЕМАТИКА СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Техника спринтерского бега и методика обучения

Определение и краткая характеристика вида. Анализ техники: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Динамика бега с ростом спортивной квалификации. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. Методика обучения: задачи и средства. Типичные ошибки и пути их исправления.

Литература: 1, 2.

Тема 2. Техника метания копья и методика обучения

Анализ техники: держание снаряда, предварительный разбег, бросовые шаги (при различных способах отведения снаряда), финальное усилие.

Динамика техники метания копья с ростом спортивной квалификации. Методика обучения: задачи и средства. Типичные ошибки и пути их исправления.

Литература: 1, 2.

Тема 3. Техника прыжков в длину с разбега и методика обучения

Анализ техники: разбег, отталкивание, полет (способы – «согнув ноги», «прогнувшись»), приземление. Критерии оценки техники прыжков в длину с разбега. Динамика техники прыжков в длину с разбега (с ростом спортивной квалификации). Методика обучения: задачи и средства. Типичные ошибки и пути их исправления.

Литература: 1, 2.

Тема 4. Регулирование нагрузок на уроке легкой атлетики

Общая и моторная плотность урока. Применение методов организации деятельности учащихся. Приемы прямого и косвенного регулирования деятельности учащихся. Основы дифференцированного подхода к учащимся при обучении движениям и совершенствовании физических качеств.

Литература: дополнительная 1, 2, 3, 4.

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1-3. Учить технике спортивной ходьбы, бросковых и прыжковых упражнений. Учебная практика (провести разминку).

4-7. Учить технике спринтерского бега и беговых упражнений, прыжков в высоту с разбега способом «перешагивания», метания мяча и гранаты. Учебная практика.

8-10. Учить технике эстафетного бега, прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги», метания копья. Учебная практика (обучение виду легкой атлетики).

11. Учить технике барьерного бега, прыжков в длину способом «согнув ноги», метания диска. Учебная практика.

12-14. Учить технике барьерного бега, прыжков в длину с разбега способом «пригнувшись», метания диска. Учебная практика.

15-16. Учить технике бега на средние дистанции, прыжков в высоту с разбега способом «фосбери-флоп», толкания ядра. Учебная практика.

17-19. Учить технике бега с препятствиями, прыжков в высоту способом «фосбери-флоп», толкания ядра. Учебная практика.

20-22. Учить технике кроссового бега, тройного прыжка, метания молота. Учебная практика (провести урок по легкой атлетике).

23. Учить технике прыжков с шестом и метания молотом. Совершенствовать технику спринтерского бега. Учебная практика.

24-25. Совершенствовать технику спринтерского бега и толкания ядра. Учить технике прыжков с шестом. Учебная практика.

26-27. Совершенствовать технику барьерного бега, прыжков в высоту, метания копья. Учебная практика.

28-29. Совершенствовать технику бега на средние дистанции, прыжков в высоту, метания диска. Учебная практика.

30-31. Сдача учебного легкоатлетического восьмиборья.

ВОПРОСЫ ЗАЧЕТА И ЭКЗАМЕНА

1. Анализ техники метания диска.
2. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
3. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
4. Методика обучения технике эстафетного бега.
5. Методика обучения технике барьерного бега.
6. Методика обучения технике прыжков в высоту способом «перешагивания».
7. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега.
8. Методика обучения технике метания копья.
9. Методика обучения технике метания диска.
10. Судейство соревнований по спортивной ходьбе.
11. Судейство соревнований по бегу.
12. Судейство соревнований по прыжкам.
13. Судейство соревнований по метаниям.
14. Методика обучения технике бега на средние дистанции.
15. Методика обучения технике бега с препятствием.
16. Методика обучения технике прыжков в высоту способом «фосбери-флоп».
17. Методика обучения технике толкания ядра.
18. Методика обучения технике метания молота.
19. Методика обучения технике тройного прыжка.
20. Методика обучения технике прыжков с шестом.
21. Судейство соревнований по спортивной ходьбе.
22. Судейство соревнований по бегу.
23. Судейство соревнований по прыжкам.
24. Судейство соревнований по метаниям.
25. Характеристика спортивной ходьбы: воздействие на организм, применение для развития физических и волевых качеств, прикладное значение.
26. Характеристика бега: воздействие на организм, применение для развития физических и волевых качеств, прикладное значение.
27. Характеристика прыжков: воздействие на организм, применение для развития физических и волевых качеств, прикладное значение.
28. Характеристика метаний: воздействие на организм, применение для развития физических и волевых качеств, прикладное значение.
29. Классификация спортивной ходьбы и бега.
30. Классификация прыжков и метаний.
31. Классификация многоборий.
32. Легкая атлетика в античном мире.
33. Возникновение современной легкой атлетики.
34. Легкая атлетика на Олимпийских играх современности.
35. Этапы развития современной системы подготовки легкоатлетов.
36. Подготовительный этап проведения соревнований по легкой атлетике.
37. Соревновательный этап соревнований по легкой атлетике.

38. Заключительный этап проведения соревнований по легкой атлетике.
39. Документы планирования соревнований по легкой атлетике.
40. Права и обязанности представителей и капитанов команд на соревнованиях по легкой атлетике.
41. Обязанности и права судей на соревнованиях по легкой атлетике.
42. Судейство соревнований по бегу и спортивной ходьбе.
43. Судейство соревнований по прыжкам.
44. Судейство соревнований по метаниям.
45. Судейство соревнований по многоборьям.
46. Основные средства подготовки легкоатлетов.
47. Методы тренировки легкоатлетов.
48. Задачи, средства и методы технической подготовки легкоатлетов.
49. Типичные ошибки в технике бега и способы их устранения.
50. Типичные ошибки в технике спортивной ходьбы и способы их устранения.
51. Типичные ошибки в технике прыжков в длину и способы их устранения.
52. Типичные ошибки в технике прыжков в высоту и способы их устранения.
53. Типичные ошибки в технике метаний и способы их устранения.
54. Регулирование тренировочной нагрузки.
55. Разновидности микро-и мезоциклов в тренировке легкоатлетов.
56. Виды планирования работы по легкой атлетике в учебном заведении.
57. Учет работы по легкой атлетике в учебном заведении.
58. Оценка успеваемости по легкой атлетике.
59. Осуществление начального спортивного отбора для занятий легкой атлетикой.
60. Меры предупреждения травм при занятиях легкой атлетикой.
61. Содержание и задачи занятий легкоатлетическими упражнениями в средних специальных учебных заведениях.
62. Задачи и содержание занятий легкоатлетическими упражнениями в высших учебных заведениях.
63. Секция по легкой атлетике в школе и летнем оздоровительном лагере.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

1. Беговые упражнения в программе для 1-4 классов. Методика обучения, применение для развития физических качеств.
2. Беговые упражнения в программе для 5-8 классов. Методика обучения, применение для развития физических качеств.
3. Беговые упражнения в программе для 9-11 классов. Обучение и совершенствование в технике; применение для развития физических качеств у юношей.

4. Беговые упражнения в программе для 9-11 классов. Обучение и совершенствование в технике; применение для развития физических качеств у девушек.
5. Совершенствование и методика кроссовой подготовки.
6. Прыжковые упражнения в программе для 1-4 классов. Методика обучения; применение для развития физических качеств.
7. Прыжковые упражнения в программе для 5-8 классов. Методика обучения; применение для развития физических качеств.
8. Прыжковые упражнения в программе для 9-11 классов. Совершенствование в технике; применение для развития физических качеств.
9. Организация и методика проведения урока по легкой атлетике в 1-11 классах.
10. Организация и содержание работы секций по легкой атлетике.
11. Развитие быстроты на уроках по легкой атлетике.
12. Развитие силовых способностей на уроках по легкой атлетике.
13. Развитие выносливости на уроках по легкой атлетике.
14. Развитие координационных способностей на уроках по легкой атлетике.

РЕКОМЕНДАЦИИ И ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Для написания контрольной работы по избранной теме необходимо:

1. Подобрать и изучить рекомендованную литературу. В контрольной работе следует отразить основные положения методической документации (планы-графики на год, четвертные рабочие планы, планы-конспекты, журнал учета состояния здоровья, физического развития).
2. Теоретические сведения следует сопровождать практическими примерами (исходя из своего опыта работы или ведущих педагогов).
3. Отобранный материал систематизировать и представить в контрольной работе согласно плану.
4. Контрольная работа должна быть написана аккуратно, четко, разборчиво и грамотно объемом не менее 12 страниц ученической тетради.
5. Работа реферативная, включает в себя:
 - титульный лист общепринятой на ОЗО формы;
 - содержание (перечень пунктов работы, включая заключение и список литературы);
 - основную часть, раскрывающую тему работы;
 - заключение (основные положения работы);
 - список используемой литературы (общепринятой формы).

Оценивается полнота (всесторонность) раскрытия темы, содержательность, правильность оформления списка литературы.

ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

1. Тренировка в беге на короткие дистанции на этапе начальной специализации.
2. Тренировка в беге на короткие дистанции на этапе углубленной специализации.
3. Тренировка в беге на короткие дистанции на этапе спортивного совершенствования.
4. Тренировка в беге на выносливость на этапе начальной специализации.
5. Тренировка в беге на выносливость на этапе углубленной специализации.
6. Тренировка в беге на выносливость на этапе спортивного совершенствования.
7. Тренировка в барьерном беге на этапе начальной специализации.
8. Тренировка в барьерном беге на этапе углубленной специализации.
9. Тренировка в барьерном беге на этапе спортивного совершенствования.
10. Тренировка в прыжках в длину на этапе начальной специализации.
11. Тренировка в прыжках в длину на этапе углубленной специализации.
12. Тренировка в прыжках в длину на этапе спортивного совершенствования.
13. Тренировка в прыжках в высоту на этапе начальной специализации.
14. Тренировка в прыжках в высоту на этапе углубленной специализации.
15. Тренировка в прыжках в высоту на этапе спортивного совершенствования.
16. Тренировка в тройном прыжке на этапе начальной специализации.
17. Тренировка в тройном прыжке на этапе углубленной специализации.
18. Тренировка в тройном прыжке на этапе спортивного совершенствования.
19. Тренировка в прыжках с шестом на этапе начальной специализации.
20. Тренировка в прыжках с шестом на этапе углубленной специализации.
21. Тренировка в прыжках с шестом на этапе спортивного совершенствования.
22. Тренировка в метании копья на этапе начальной специализации.
23. Тренировка в метании копья на этапе углубленной специализации.
24. Тренировка в метании копья на этапе спортивного совершенствования.
25. Тренировка в толкании ядра на этапе начальной специализации.
26. Тренировка в толкании ядра на этапе углубленной специализации.
27. Тренировка в толкании ядра на этапе спортивного совершенствования.
28. Тренировка в метании диска на этапе начальной специализации.
29. Тренировка в метании диска на этапе углубленной специализации.
30. Тренировка в метании диска на этапе спортивного совершенствования.
31. Тренировка в метании молота на этапе начальной специализации.
32. Тренировка в метании молота на этапе углубленной специализации.
33. Тренировка в метании молота на этапе спортивного совершенствования.
34. Тренировка в легкоатлетических многоборьях на этапе начальной специализации.
35. Тренировка в легкоатлетических многоборьях на этапе углубленной специализации.
36. Тренировка в легкоатлетических многоборьях на этапе спортивного совершенствования.
37. Применение тренажерных устройств в тренировке легкоатлетов.

СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ

Бег – циклическое локомоторное движение. Состоит из периодов опоры и полета.

Легкая атлетика как предмет в вузе – учебно-научная дисциплина, содержащая теорию и практику данного вида спорта, а также его преподавания.

Метания – упражнения в толкании и бросании специальных снарядов на дальность. В метании выделяют фазы: держание снаряда, подготовка к разбегу, разбег, подготовка к финальному усилию, финальное усилие.

Многоборье – включает в себя различные виды бега, прыжков, метаний.

Нагрузка – мера воздействия упражнений на организм. Существуют различные классификации нагрузок от их величины и направленности.

Прыжок – способ преодоления расстояния (препятствия) с помощью акцентированной формы полета.

Техника (вида легкой атлетики) – наиболее рациональный и эффективный способ выполнения соревновательного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Ходьба – самая естественная локомоторная деятельность человека. Состоит из периодов одиночной и двойной опоры, что отличает ходьбу от бега.

ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина. М., 1989. – 671 с.
2. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учебное пособие для ин-тов физ. культ. / Под общ. ред. Т.П. Юшкевича, М.П. Кривоносова. Минск, 1986. – 312 с.
3. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике / Сост. В.И. Лахов. М., 1989. – 336 с.
4. Ломейко В.Ф. Развитие физических качеств на уроке физической культуры. Минск, 1960. – 128 с.

Дополнительная:

5. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. М., 1991. – 64 с.
6. Методика физического воспитания школьников / Под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского. М., 1989. – 143 с.
7. Працко Ю.Ф., Семикоп А.Ф. Уроки по легкой атлетике в школе: Метод. пособие. Мн., 1989. – 144 с.

2. Т У Р И З М

Цель изучения дисциплины: приобретение знаний, навыков и умений в планировании, организации и проведении туристско-краеведческой работы.

Задачи изучения дисциплины:

1. Изучение теоретических основ туризма и спортивного ориентирования.
2. Овладение методикой проведения туристских мероприятий со школьниками и взрослым населением.
3. Приобретение навыков планирования туристской работы в учебных заведениях.
4. Туристская практика в учебно-тренировочном походе.

Перечень учебных дисциплин (и их тем), усвоение которых студентам необходимо для изучения данной дисциплины. Для успешного освоения курса «Туризм» студентам необходимо усвоить следующие темы по дисциплинам: Гигиена физических упражнений и спорта (режим питания, личная гигиена при занятиях физическими упражнениями). Лыжный спорт (преодоление препятствий, техника движения по глубокому снегу). Теория и методика физического воспитания (развитие физических качеств, планирование нагрузок в учебно-тренировочном процессе). Гимнастика (утренняя гигиеническая гимнастика).

ТЕМАТИКА ЛЕКЦИОННОГО КУРСА

I. Сущность туризма и его место в системе физического воспитания

Сущность туризма и его место в системе физического воспитания. Краткие исторические сведения о развитии туризма. Виды и формы туризма. Содержание и структура деятельности учителя физической культуры по туризму. Туризм в единой спортивной классификации РБ.

II. Топографическая подготовка туристов

План, карта, масштаб и измерения по карте. Понятие о рельефе, изображении рельефа на карте, местных предметов и площади земли. Координатная сетка на картах, азимуты. Ориентирование на местности с компасом и картой. Магнитное склонение. Ориентирование на местности без компаса и карты. Разработка маршрута и графика движения по карте.

III. Особенности подготовки, организации и проведения туристских походов

Выбор района путешествия, комплектование группы, распределение обязанностей. Изучение и разработка маршрута путешествия. Оформление документации и получение разрешения на путешествие. Режим дня, организация дневков, ночевков, особенности физических нагрузок, энергозатра-

ты и питание. Гигиеническое обеспечение туристских походов. Организация краеведческой и исследовательской работы в туристских походах.

IV. Туристические слеты и соревнования

Туристские слеты. Соревнования по туристской технике и туристско-прикладные многоборья. Туристские конкурсы. Соревнования по туристскому и спортивному ориентированию.

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Туризм в системе физического воспитания

Виды и формы туризма. Деятельность учителя физической культуры по туризму. Решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во время проведения туристских мероприятий. История развития туризма. Туризм в Республике Беларусь.

Литература: 1, 2, 3, 4, 14.

Тема 2. Топографическая подготовка туриста

План, карта и их разновидности. Масштаб и работа с ним. Способы измерений расстояний по карте и на местности. Геометрические способы измерения длины и высоты объектов. Группы условных топографических знаков. Рельеф, его основные формы и способы их отображения на карте. Определение точки своего стояния на карте. Сличение карты с местностью. Разновидности компасов и работа с ними. Ориентирование по местным предметам и небесным светилам.

Литература: 3, 4, 8, 16.

Тема 3. Разработка маршрута учебно-тренировочного похода

Разработка маршрута туристского путешествия для походов различной сложности и разного контингента. Методика определения физической нагрузки, дневные переходы, принципы построения нагрузки похода.

Литература: 2, 8, 9, 12.

Тема 4. Организация методики и проведения туристских походов со школьниками и взрослым населением. Материальное обеспечение. Личное и групповое снаряжение. Маршрутная документация. Организация питания. Выбор места и оборудование бивака. Техника движения на маршруте. Комплектование группы и распределение обязанностей в ней. Составление сметы похода. Краеведческая и экскурсионная работа во время проведения туристских походов.

Литература: 1, 2, 3, 4, 8, 9, 15, 22.

Тема 5. Планирование туристско-краеведческой работы в школе

Планирование работы туристского совета школы, вуза, производственных организаций. Работа туристской секции. Содержание и планирование работы туристских клубов.

Литература: 3, 4, 17, 22.

Тема 6. Массовые туристские мероприятия

Соревнования по туристской технике. Туристские конкурсы. Соревнования по туристскому и спортивному ориентированию. Туристские слеты. Туристско-спортивные игры на местности.

Литература: 2, 3, 5, 6, 7, 18, 17, 19, 21.

Тема 7. Школьная секция спортивного ориентирования

Техническая, тактическая, физическая, психологическая подготовка спортсменов-ориентировщиков. Планирование работы секции спортивного ориентирования. Материальное обеспечение секции спортивного ориентирования.

Литература: 5, 6, 7, 17, 19.

Тема 8. Безопасность и спасательные работы в туристических путешествиях

Оказание доврачебной медицинской помощи. Требование к состоянию здоровья членов туристской группы, их физической и технической подготовке. Правильный и безопасный подбор личного и группового снаряжения. Пожарная безопасность. Купание во время похода. Учет требований безопасности при разработке и передвижению на маршруте.

Литература: 1, 2, 3, 4, 11.

Тема 9. Техника преодоления препятствий

Техника и способы преодоления водных преград, болот, крутых спусков и подъемов, буреломов, густого леса и т.д.

Литература: 1, 8, 23.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ТУРИЗМ»

1. Устный зачет по теории туризма, методике проведения массовых туристских мероприятий.
2. Участие в соревнованиях по ориентированию на местности.
3. Практика туризма во время учебно-тренировочного похода.
4. Выполнение учебных и домашних заданий.
5. Овладение необходимыми навыками и умениями туриста.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ЗАЧЕТА ПО КУРСУ «ТУРИЗМ»

1. Понятие о туризме. Туризм в системе физического воспитания.
2. История развития туризма.
3. Виды и формы туризма.
4. Структура и содержание деятельности учителя физической культуры по туризму.
5. План, карта и их разновидности.
6. Масштаб и его разновидности (работа с ним).
7. Группы уставных топографических знаков.
8. Способ отмывки и горизонталей.
9. Рельеф местности и его типовые формы.
10. Способы измерения длины ломаных и кривых линий по карте.
11. Измерение площадей по карте.
12. Разновидности компасов и работа с ними.
13. Магнитный азимут, истинный азимут, магнитное склонение, дирекционный угол, сближение меридианов.
14. Ориентирование на местности с помощью компаса и карты:
 - а) ориентирование карты;
 - б) нахождение точки своего стояния на карте;
 - в) сличение карты с местностью.
15. Ориентирование по местным предметам и небесным светилам.
16. Способы измерения расстояний в условиях туристского похода.
17. Геометрические измерения ширины водных преград и высоты объектов.
18. Условные топографические знаки.
19. Разработка маршрута и графика движения туристского похода со школьниками.
20. Комплектование туристских групп школьников.
21. Распределение обязанностей в туристской группе школьников.
22. Обязанности руководителя туристской группы школьников.
23. Обязанности члена туристской группы.
24. Оформление документации на туристский поход.
25. Физическая подготовка туристов.
26. Контроль за состоянием здоровья членов туристской группы.
27. Выбор места и организация бивуаков.
28. Основы питания во время туристского похода.
29. Безопасность туристских походов со школьниками.
30. Особенности пеших, лыжных, водных, велосипедных походов со школьниками.
31. Составление отчета о походе.
32. Слеты как форма туристской работы в школе:

- а) подготовка к слету;
 - б) выбор места для слета;
 - в) положение о слете;
 - г) состав штаба туристского слета и обязанности его членов.
- 33. Соревнования по туристской технике.
 - 34. Туристские конкурсы.
 - 35. Организация краеведческой работы в школе.
 - 36. Виды соревнований по спортивному ориентированию.
 - 37. Условные знаки спортивного ориентирования.
 - 38. Техничко-практическая подготовка ориентировщика.
 - 39. Личное снаряжение для пешего, водного, велосипедного, лыжного туризма.
 - 40. Групповое снаряжение для пешего, водного, велосипедного, лыжного туризма.
 - 41. Оказание доврачебной помощи пострадавшим.
 - 42. Категории туристских походов.
 - 43. Туризм в единой спортивной классификации РБ.

СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ

Азимут – угол, образованный между северным направлением магнитного меридиана и направлением движения (отсчитывается по часовой стрелке).

Азимутально сопряженные точки – точки спортивной карты (объекты), невидимые одна от другой, которые спортсмен связывает с помощью точного азимута в процессе ориентирования.

Бергштрих – указатель скатов на горизонталях.

Бровка – структурная линия рельефа, ограничивающая верхнюю часть склона.

Бугор – изолированная коническая или куполообразная возвышенность с резко выраженной подошвенной линией высотой свыше 10 м.

Вершина – высшая точка элемента или формы рельефа.

Взятие КП – действия спортсмена по обнаружению знака КП и отметка его средствами контроля.

Визуально сопряженные точки спортивной карты – точки (объекты), находящиеся в пределах прямой видимости, которые спортсмен связывает друг с другом в процессе ориентирования.

Водораздел – структурная линия рельефа, соединяющая самые высокие точки двух противоположных склонов положительных элементов и форм рельефа.

Высота сечения рельефа – расстояние по вертикали между двумя соседними секущими плоскостями одного уровня.

Выступ – возвышение на склоне, поперечный профиль которого имеет незначительный наклон или горизонтален.

Генерализация – обобщенный показ однотипных ориентиров.

Горизонталь – линия пересечения секущей плоскости одного уровня с поверхностью склона, спроектированная на горизонтальную плоскость (различают основную и вспомогательную горизонтали).

Группы условных знаков – знаки, принадлежащие к определенным компонентам ландшафта (рельеф, скалы, камни, растительность и т.п.).
Гряда – узкая вытянутая возвышенность с крутыми склонами, плоской или округлой вершинной поверхностью и резко выраженной подошвенной линией.

Детали рельефа – бугры, бугорки, микрохолмики, гряды, впадины, седловины, террасы, выступы, бровки, подошвы, уступы, блюдца, лощины, промоины, ямы, овраги, скалы, холмики.

Дневник тренировки спортсмена – ведется как форма самоконтроля, содержит сведения о дате, месте и характере тренировки, длине трассы и числе КП, виде соревнований и результате, занятом месте, ошибках; о состоянии сна, аппетита, настроении.

Дно – низшая точка отрицательного элемента или формы рельефа.

Закрепление точки на местности – маркировка точки на местности (колышком, разметкой, зарубкой) с указанием ее номера (рассчитана на продолжительное время).

Замкнутый ход – ход, начинающийся и заканчивающийся в одной точке.

Зарамочное оформление – информация, размещаемая вне рабочего поля карты и содержащая название организации-заказчика, название документа, год издания, масштаб, высоту сечения, фамилии и инициалы составителей карты.

Информация о дистанции – включает сведения: фамилию и инициалы начальника дистанции, километраж, число КП, максимальный перепад высоты на одном склоне, опасные места на трассе, контрольное время нахождения участника на трассе, суммарный набор высоты, состояние дорог и лыжни, ожидаемое время победителя, способ отметки на КП, предварительное решение о классе дистанции, наличие пунктов питания и пресс-КП.

Информативность карты – качество карты, позволяющее спортсмену легко воспринимать индивидуальные особенности и характерные черты различных компонентов ландшафта с целью быстрого и достоверного определения своего местоположения.

Карта (спортивная карта) – крупномасштабный специальный чертеж, предназначенный для соревнований по спортивному ориентированию и выполненный в специфических условных знаках, специальное содержание которого составляет показ проходимости местности и информативность изображения объектов.

Кислородный запрос (суммарный) – количество кислорода, необходимое для выполнения всей физической нагрузки. Выражается в литрах.

Компоненты ландшафта – основные слагаемые ландшафта: рельеф, скалы, камни, гидрография, растительность, искусственные объекты и сооружения.

Контрольная карта – карта с образцами отметок компостеров на КП, с легендами и нанесенными элементами трассы: стартом, стартом ориентирования, КП, линией трассы, цветом маркировки, штрафными кругами, финишем.

Контрольная карточка – карточка участника, на которой фиксируется прохождение КП в заданном направлении.

Контрольное время – время, в течение которого участник может находиться на трассе ориентирования.

Контрольный пункт – место установки призмы и компостера для отметки прохождения заданного этапа на карточке участника.

Корректировка карты – уточнение на карте рельефа и ситуации. Начинают корректировку с границ участка, крупных дорог, просек, троп, затем с отдельных участков и площадей массива.

Корч – вывороченный из почвы корень упавшего дерева, достоверно опознаваемый на местности.

Легенда контрольного пункта – текстовое или символическое пояснение местоположения КП. В легенде указывается номер КП, его обозначение, объект, на котором он расположен, характеристика объекта, наличие пунктов питания и медицинской помощи.

Лощина – вытянутое, открытое в сторону общего наклона поверхности, углубление, имеющее с трех сторон пологие, обычно задернованные склоны.

Маркировка – разметка дистанции цветными флажками.

Масштаб карты – отношение длины линий на карте к действительной длине на местности.

Методы врачебного контроля – включают показатели функционального состояния всех систем организма, в том числе и субъективные (сон, аппетит, самочувствие, желание тренироваться).

Методы корректировки спорткарт – обыкновенная и аэрофото-съемка, инструментальная и глазомерная съемка, комбинация нескольких карт.

ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн., 1998. – 216 с.
2. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. М., 1987.
3. Курилова В.И. Туризм. М., 1988.
4. Моргунов Б.П. Туризм. М., 1978.

Дополнительная:

5. Алешин В.М., Иванов Е.И., Колесников А.Ф. Судейство соревнований по ориентированию на местности. М., 1970.
6. Алешин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. М., 1974.
7. Акимов В.Г., Кудряшов А.А. Спортивное ориентирование. Минск, 1977.
8. Бардин К.В. Азбука туризма. М., 1981.
9. Власов А.А., Нагорный А.Г., Туризм. М., 1977.
10. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., 1973.
11. Васильков В.С., Гулидин П.К., Федоров В.В. Профилактика травм и несчастных случаев на занятиях физической культурой. Методические рекомендации. Витебск, 1987.
12. Волков Н. Спортивные походы в горах. М., 1974.
13. Воспитание туристов в духе бережного отношения к природе. Методические рекомендации. М., 1979.
14. Гулидин П.К., Петренко Е.Н. О деятельности учителя физической культуры по туризму и ее воспитание у студентов факультетов физвоспитания. Тезисы науч.-метод. конф. «Проблемы физического совершенствования молодежи». Могилев, 1982.
15. Гулидин П.К. Питание в туристских походах. Метод. рекомендации. Витебск, 1996. – 28 с.
16. Куприн А.М. Занимательная топография. М., 1977.
17. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., 1984.
18. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: пешеход. туризм. М., 1990. – 173 с.
19. Правила для соревнований международной федерации ориентирования. Варна, 1994. – 24 с.
20. Правила соревнований по туристско-прикладным многоборьям. Минск, 1998.
21. Свинцов Л.Л., Федоров В.В., Гулидин П.К. Методические рекомендации по организации и проведению слетов и соревнований по туризму. Витебск, 1986. – 20 с.
22. Федоров В.В., Мозговая Т.Е., Гулидин П.К. Методические рекомендации по организации и проведению туристской работы в пионерском лагере. Витебск, 1986. – 17 с.
23. Школа альпинизма. Начальная подготовка. Учебное издание / Сост. П.П. Захаров, Т.В. Степенко. М., 1989. – 453 с.

3. СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ

Цель дисциплины: изучение основ проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений.

Задачи изучения дисциплины:

1. Краткое знакомство с историей строительства спортивных сооружений.
2. Изучение нормативных условий проектирования, технологических требований к строительству всего комплекса спортивных сооружений для учебных заведений и занятий различными видами спорта.
3. Изучение правил технической эксплуатации спортивных сооружений.
4. Овладение методами планирования и строительства открытых плоскостных сооружений.
5. Оснащение комплекса спортивных сооружений учебным (стандартным и нестандартным) оборудованием, инвентарем и ТСО.

Перечень учебных дисциплин (их тем), усвоение которых студентам необходимо для изучения данной дисциплины: для успешного освоения курса «Спортивные сооружения» студентам необходимо усвоить тему «Правила соревнований» по следующим дисциплинам: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол, легкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт, коньки, плавание; а также тему «Гигиеническое обеспечение отдельных видов спорта»; комплексную программу по физическому воспитанию для I-XI классов.

ТЕМАТИКА ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

I. Классификация, расчет потребности, учет и основы проектирования спортивных сооружений

Спортивные сооружения. Классификация спортивных сооружений. Расчет потребности в спортивных сооружениях. Методы, типы и стадии проектирования. Документация спортсооружений.

II. Открытые плоскостные спортивные сооружения.

Проектирование комплексных плоскостных спортивных сооружений. Строительство открытых плоскостных спортивных сооружений. Места занятий по легкой атлетике. Площадки для спортивных игр и футбольные поля.

III. Спортивные залы и места занятий по плаванию.

Спортивные залы, их конструктивные особенности и требования к ним. Места занятий по плаванию. Классификация и классы бассейнов. Бассейны на естественных водоемах. Искусственные бассейны. Методы очистки воды в бассейнах.

IV. Места занятий зимними видами спорта

Места занятий по лыжной подготовке. Лыжные базы, стадионы и трассы. Катки и конькобежные дорожки. Площадка для хоккея с шайбой.

V. Учебное оборудование и спортивный инвентарь

Стандартное оборудование. Нестандартное оборудование. Требования по технике безопасности при использовании учебного спортивного инвентаря и оборудования.

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Документация спортивного сооружения

Паспорт спортивного сооружения. Учетная карточка спортивного сооружения. Журнал учета травм и несчастных случаев.

Литература: 2, 4.

Тема 2. Проектирование комплексной открытой спортивной площадки школы

Расчет площади физкультурно-спортивной зоны школы в зависимости от численности учащихся. Подбор необходимых спортивных сооружений для выполнения учебной программы по физической культуре и возможности проводить внеклассную работу. Вычертить план площадки на миллиметровой бумаге в определенном масштабе. Расчет необходимого объема строительных материалов.

Литература: 1, 2, 3, 4, 5, 10.

Тема 3. Строительство открытых плоскостных спортивных сооружений

Габариты и ориентация открытых плоскостных сооружений. Вертикальная планировка и разметка открытых плоскостных сооружений. Покрытия игровых площадок и сооружений для легкой атлетики. Футбольные поля, их конструкция и уход за ними.

Литература: 1, 2, 3, 4, 5, 12, 17.

Тема 4. Спортивные залы и гимнастические залы

Требования к полам и стенам спортивных залов. Единовременная пропускная способность универсальных и специализированных залов. Нормы вентиляции, освещенности, температуры. Окраска и разметка спортивных залов. Особенности спортивных залов учебных заведений.

Литература: 1, 2, 14.

Тема 5. Места занятий по плаванию.

Классификация бассейнов. Бассейны на естественных водоемах. Искусственные открытые и крытые бассейны. Бассейны для обучения плаванию. Методы очистки воды в бассейне.

Литература: 1, 2, 3, 4.

Тема 6. Места занятий для зимних видов спорта

Места занятий для лыжной подготовки. Лыжные базы и стадионы. Трассы для лыжных гонок, биатлона. Горнолыжные трассы. Катки для массового катания. Конькобежные дорожки. Площадки для хоккея с шайбой и мячом. Инструмент для заливки и содержания льда.

Литература: 1, 2, 3, 4, 23.

Тема 7. Спортивное оборудование и инвентарь

Оборудование для занятий гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми. Нестандартное и многокомплексное оборудование. Технические средства обучения и контроля в спортивных залах. Требования по технике безопасности при использовании учебного оборудования и спортивных снарядов.

Литература: 1, 2, 6, 7, 9, 11, 20, 21, 22.

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ
«СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ»**

1. Устный зачет по теории.
2. Выполнение учебных заданий.

**ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ЗАЧЕТА
ПО КУРСУ «СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ»**

1. Спортивные сооружения.
2. История развития строительства спортсооружений.
3. Классификация спортивных сооружений.
4. Расчет потребности в спортивных сооружениях.
5. Документация спортивного сооружения.
6. Габариты и ориентация спортплощадки.
7. Разметка и вертикальная планировка открытых плоскостных сооружений.
8. Конструкция покрытий открытых плоскостных сооружений и требования к ним.
9. Норма проектирования комплексных спортивных площадок для общеобразовательных школ.
10. Природные и искусственные материалы для строительства открытых спортивных плоскостных сооружений.
11. Устройство и разметка футбольных полей.
12. Эксплуатация и уход за спортивными площадками.

13. Выбор и оборудование мест для занятий по лыжной подготовке.
14. Лыжные базы и стадионы.
15. Классификация трасс для лыжных гонок.
16. Трасса для биатлона, оборудование стрельбищ.
17. Искусственные покрытия лыжных трасс.
18. Горнолыжные трассы.
19. Катки для массового катания.
20. Заливка и содержание льда на катках.
21. Конькобежные дорожки, их разметка.
22. Площадка для хоккея с шайбой.
23. Спортивные и гимнастические залы и их оборудование.
24. Методы, типы и стадия проектирования.
25. Учебное оборудование и спортивный инвентарь для спортивных сооружений школ.
26. Гигиенические нормы для спортивных сооружений.
27. Места занятий по плаванию.
28. Бассейны на естественных водоемах.
29. Искусственные бассейны.
30. Бассейны для обучения плаванию.
31. ТСО и нестандартное оборудование на спортивных сооружениях.
32. Методы очистки воды в бассейнах.
33. Техника безопасности при эксплуатации и строительстве спортивных сооружений.
34. Легкоатлетические дорожки и сектора.

СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ

Спортивный зал – помещение, оборудованное надлежащим образом и предназначенное для учебно-спортивной работы и соревнований по одному или нескольким видам спорта.

Спортивное ядро – сооружение, имеющее в своем составе поле (площадку) для спортивных игр, окаймленную круговой легкоатлетической дорожкой и места для метаний и прыжков, расположенные внутри беговой дорожки или за ее пределами.

Каток для массового катания – участок с естественной ледяной поверхностью произвольной формы и размеров на существующих водоемах или на суше.

Конькобежная дорожка – участок ледяной поверхности, имеющий два прямых участка равной длины, соединенные поворотами определенного радиуса.

Лыжная база – специально оборудованные участки местности для лыжных гонок, горнолыжного спорта и прыжков на лыжах с трамплина с

необходимыми зданиями и сооружениями для хранения лыж, их подготовки к эксплуатации и ремонта.

Трасса для лыжных гонок – участок местности с подъемами, спусками, равниной, соответственно оборудованный для учебно-спортивной работы и соревнований.

Проект спортивного сооружения – техническая документация, состоящая из чертежей, расчетно-пояснительной записки и сметы.

Типовой проект – проект, утвержденный в установленном порядке и предназначенный для многократного использования.

Экспериментальный проект – проект, который выполняют с целью определения наиболее рационального типа спортивного сооружения.

Индивидуальный проект – проект, который создают для строительства одного спортивного сооружения, необходимость создания которого диктуется особенностями местности, специальными целями или назначением объекта.

ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Николаенко А.С. Спортивные сооружения. Учебное пособие для факультета физической культуры. М., 1976. – 270 с.
2. Гагин Ю.А. Спортивные сооружения. Учебник для ИФК. М., 1976. – 327 с.
3. Кистяковский А.Ю. Проектирование спортивных сооружений. М., 1973. – 210 с.
4. Спортивные сооружения. Учебник для военного ИФК / Под общ. ред. В.А. Плахтименко, В.Г. Мельникова. Ленинград, 1984. – 260 с.

Дополнительная:

5. Абрамашвили Г.Г. Определение потребности газонных трав в питательных элементах путем их химического анализа. Теория и практика ФЭ № 6, 1986. С. 50-51.
6. Каюрова В.С. Книга учителя физкультуры. М., 1973.
7. Коробкин В.Д. Нестандартное оборудование спортивных залов и гимнастических площадок. Минск, 1986.
8. Кузьмичева Е.В., Минская Е.М. Игровые площадки для детей. М., 1973.
9. Мохов И.П. Спортивное оборудование и инвентарь для школ. М., 1967.
10. Неправский М.М. Спортивный комплекс школы. Минск, 1980.
11. Неправский М.М. Нестандартное физкультурное оборудование из автомобильных и тракторных покрышек. Физкультура и здоровье; выпуск 4, Мн., 1996. С. 78-106.
12. Нормы планировочных элементов. НП 53-71. Спортплощадки. М., 1971.

13. Переводной технический опыт и рационализация в физической культуре и спорте. М., 1985. Выпуски 2(10), 3(11), 4(12); 1986, выпуски 1(13), 2(14), 3(15), 4(16), 5(17), 6(18), 7(19), 11, 10(22).
14. Полиевский С.А. Гигиенические аспекты современных спортивных сооружений. М., 1981.
15. Петров П.Е. КБ спортивных самоделок. М., 1978.
16. Старинин Ю.Л. Машины, дарящие здоровье. М., 1986.
17. Страшнов В. Оформление стадионов и спортплощадок. М., 1971.
18. Строительные нормы и правила (СН и П). Нормы проектирования. Спортивные сооружения. М., 1970.
19. Усвицкий И.М., Крапивник В.В. Спортуголок на дачном участке. М., 1990. – 64 с.
20. Федоров В.В., Гулидин П.К. Гимнастический снаряд // Физ. культура в школе, 1989, № 1. С. 29.
21. Федоров В.В., Гулидин П.К., Новикова Л.Ф., Федорова Н.И. Простейшее нестандартное оборудование для занятий физическим воспитанием в вузе: Метод. рекомендации. Витебск, 1997. – 12 с.
22. Федоров В.В., Гулидин П.К., Новиков А.П., Абрамович Е.А. Применение нестандартного оборудования в баскетболе: Метод. рекомендации. Витебск, 1999. – 23 с.
23. Филимонов С.Д. Архитектура универсальных зрелищно-спортивных залов. Минск, 1980.

4. ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Цель дисциплины: изучение роли ТСО в оптимизации учебно-тренировочных процессов в физическом воспитании, спорте, туризме и овладение навыками и умениями применения ТСО на практике.

Задачи изучения дисциплины:

1. Знакомство с научными основами применения ТСО в физическом воспитании, спорте и туризме.
2. Изучение структуры технических средств контроля, ТСО для технической, физической, тактической, теоретической, и психологической подготовки.
3. Овладение правилами эксплуатации доступных средств обучения и контроля.
4. Изучение правил безопасности при эксплуатации ТСО.

ТЕМАТИКА ЛЕКЦИОННОГО КУРСА

I. Научные основы применения технических средств обучения в физическом воспитании и спорте

Место и значение технических средств в учебном и учебно-тренировочном процессах. Классификация технических средств обучения физической культуры и спорта. Педагогические принципы при распределении функций управления в учебно-тренировочном процессе с использованием ТСО.

II. Технические средства контроля в физическом воспитании и спорте

Состав измерительной системы. Методы (датчики) регистрации биоэлектрических процессов. Методы (датчики) регистрации биомеханических характеристик. Телеметрические системы. Регистрация результатов измерений. Оптические и оптико-электронные методы регистрации движений.

III. Применение технических средств в учебно-тренировочном процессе

Тренажеры и тренировочные устройства в технической подготовке. Тренажеры и тренировочные устройства в физической подготовке. Технические средства обучения в технической подготовке. Технические средства обучения в теоретической подготовке. Технические средства обучения в психологической подготовке. Технические средства в оздоровительной физической культуре и реабилитации травм.

IV. ЭВМ в системе спортивной подготовки и физического воспитания

Применение ЭВМ для поиска и хранения информации. ЭВМ в тренировочном процессе. ЭВМ в организации и проведении спортивных соревнований. ЭВМ в диагностике состояния здоровья, оценке уровня тренированности, спортивном отборе и подготовке кадров.

V. Техника безопасности по применению ТСО в ф/в, спорте и туризме

Выполнение требований инструкций по применению технических средств. Пожарная безопасность. Требования безопасности к тренажерам, тренировочным устройствам и инструментальным методикам контроля за физическими и техническими показателями занимающихся.

ТЕМАТИКА ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Приспособления и аппаратура, применяемые для теоретической подготовки и управления учебным процессом в физическом воспитании, спорте и туризме

Аппаратура статической проекции (диапроекторы, графопроекторы, компьютерные проекторы). Аппаратура, видеозаписи и видеовоспроизведения. Использование данной аппаратуры в учебном и учебно-тренировочном процессах.

Литература: 1, 4, 9.

Тема 2. Технические средства контроля в физическом воспитании, спорте и туризме

Датчики и методы биомеханических характеристик (динамометрия, гониометрия, стабилметрия, акселерометрия, спидометрия). Телеметрические системы. Измерительные системы в физической культуре. Регистрация результатов измерения. Оптические и оптико-электронные методы контроля за двигательными действиями. Электркардиография и электромиография.

Литература: 2, 3, 6, 7.

Тема 3. Тренажеры, тренировочные устройства для развития физических качеств

Технические средства для развития силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости. Тренажеры и тренировочные устройства для региональных и локальных мышечных групп.

Литература: 1, 2, 10, 11.

Тема 4. Тренажеры, тренировочные устройства для технической подготовки

Требования к тренажерам и тренировочным устройствам для обучения технике двигательных действий. Программирование обучения двигательным действиям. Умение составить учебные задания по обучению технике двигательных действий с применением технических средств.

Литература: 1, 2, 3, 5, 10, 11.

Тема 5. Тренажеры, тренировочные устройства, аппаратура для тактической и психологической подготовки.

Методика использования технических средств для тактической и психологической подготовки. Применение для этих целей видеозаписи и видеовоспроизведения, аудиотехники, специальных тренажерных систем.

Литература: 1, 2, 3.

Тема 6. Технические средства в оздоровительной физической культуре и в восстановлении работоспособности, реабилитации травм.

Аппаратура биомеханической стимуляции. Электрическая стимуляция. Технические средства для различных видов массажа. Тренажеры для создания облегченных условий выполнения двигательных действий.

Литература: 2.

Тема 7. Научные основы применения технических средств обучения в физическом воспитании, спорте и туризме.

Педагогические принципы применения технических средств в управлении учебно-тренировочным процессом. Классификация технических средств в физической культуре и спорте. Метрологические требования к аппаратуре контроля, тренажерам и другим ТСО.

Литература: 1, 2, 3.

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ
«ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ
В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

1. Выполнение учебных заданий по практическим и лабораторным занятиям.
2. Выполнение индивидуальных заданий по созданию простейших ТСО.
3. Устный зачет по теории.

ВОПРОСЫ К ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ ЗАЧЕТУ

1. Место и значение технических средств в учебном и учебно-тренировочном процессах.
2. Классификация технических средств обучения для физической культуры, спорта и туризма.
3. Педагогические принципы при распределении функций управления в учебно-тренировочном процессе с использованием технических средств обучения.
4. Состав измерительных систем.
5. Методы (датчики) регистрации биоэлектрических процессов.
6. Методы (датчики) регистрации биомеханических характеристик.
7. Телеметрические системы.
8. Регистрация результатов измерений.
9. Оптические и оптико-электронные методы регистрации движений.
10. Тренажеры и тренировочные устройства в технической подготовке.
11. Тренажеры и тренировочные устройства в физической подготовке.

12. Технические средства в тактической подготовке.
13. Применение ЭВМ для поиска и хранения информации.
14. Применение ЭВМ в учебно-тренировочном процессе.
15. Применение ЭВМ в подготовке и проведении спортивных соревнований.
16. Применение ЭВМ в диагностике состояния здоровья, уровня тренированности, отборе юных спортсменов.
17. Проекционная аппаратура статических положений и методика ее использования в теоретической подготовке.
18. Использование аппаратуры видеозаписи и воспроизведения в учебно-тренировочном процессе. Звукотехническая аппаратура и методика использования звуко-технических средств обучения в учебно-тренировочном процессе.
19. Фотографическая аппаратура и методика использования фотоснимков в учебно-тренировочном процессе.
20. Кинопроекционная аппаратура и методика ее использования в учебно-тренировочном процессе.
21. Технические средства для восстановления работоспособности, реабилитации и оздоровительных целей.
22. Тренажеры и тренировочные устройства для психологической подготовки.
23. Техника безопасности применения ТСО в ф/в, спорте и туризме.

СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ

Технические средства в физической культуре – это устройства, системы, комплексы и аппаратура, применяемые для тренирующего воздействия на различные органы и системы организма, для обучения и совершенствования двигательных навыков, а также для получения информации в процессе учебно-тренировочных занятий с целью повышения их эффективности.

Тренировочные устройства – это технические средства, обеспечивающие выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия.

Тренажер (от англ. train – воспитывать, обучать, тренировать) – учебно-тренировочное устройство для обучения и совершенствования спортивной техники, развития двигательных качеств, совершенствования анализаторных функций организма.

Аппаратура контроля – технические средства, позволяющие получать количественную, качественную, биомеханическую, биоэлектрическую, биохимическую и др. информацию о результатах выполнения двигательных действий.

Динамометрия – биомеханическая методика определения силовых способностей человека.

Гониометрия – биомеханическая методика измерения угловых перемещений звеньев человеческого тела или угловых изменений спортивных снарядов.

Стабилометрия – биомеханическая методика определения равновесия человеческого тела в положении стоя.

Электрмиография – биоэлектрическая методика, позволяющая определять биопотенциалы скелетных мышц.

Акселерометрия – биомеханическая методика, позволяющая измерять ускорения.

Спидометрия – биомеханическая методика по определению скорости передвижения спортсмена или снаряда.

Телеметрическая система – техническая система, позволяющая передавать результаты измерения показателей двигательных действий на расстоянии.

ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Лапутин А.Н., Уткин В.Л. Технические средства обучения. Учебное пособие для студентов институтов физической культуры М., 1990. – 80 с.
2. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. М., 1989. – 320 с.

Дополнительная:

3. Алабин В.Г., Скринко А.Д. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте: Справочник. Мн., 1979. – 176 с.
4. Верхлин В.Н. Технические средства обучения на уроках физической культуры: Кн. для учителя. М., 1990. – 179 с.
5. Гулидин П.К. Армрестлинг в школе: Метод. рекомендации. Витебск, 1994. – 17 с.
6. Гулидин П.К. Техническое устройство для оценки и развития прыжковой /скоростно-силовой/ выносливости // Фізична культура і здоров'я: наукова-метадична часопис. Мінск, 1996. Выд. 4. С. 106-108.
7. Гулидин П.К., Федоров В.В. Оценка скоростно-силовых качеств школьников 10-12 лет с учетом индивидуальных темпов развития и формирования организма: Метод. рекомендации. Витебск, 1986. – 15 с.
8. Зациорский В.М. Спортивная метрология: Учебн. для институтов физ. культ. М., 1982. – 256 с.
9. Сущенко Л.А. Использование аудиовизуальных средств обучения на уроках физкультуры (IV-VI классов): Методические рекомендации. М., 1984. – 42 с.
10. Федоров В.В., Гулидин П.К., Новикова Л.Ф., Федорова Н.И. Простейшее нестандартное оборудование для занятий физическим воспитанием в вузе: Метод. рекомендации. – Витебск, 1997. – 12 с.
11. Федоров В.В., Гулидин П.К., Новиков А.П., Абрамович Е.А. Применение нестандартного оборудования в баскетболе: Метод. рекомендации. Витебск, 1999. – 23 с.

5. ПЛАВАНИЕ

Учебный предмет «Плавание с методикой преподавания» введен для обязательного изучения студентами в период профессионального обучения на факультете физической культуры и спорта.

Изучение предмета предусматривает овладение студентами теоретическими знаниями, двигательными навыками спортивного и прикладного плавания, методикой начального обучения и ознакомление с методикой спортивной начальной тренировки. Предусматривает также углубленное изучение плавания определенной частью студентов, как избранного вида спорта, с целью улучшения обеспечения учебно-тренировочного процесса в своей предстоящей профессиональной деятельности.

На лекциях излагаются теоретические основы плавания, которые углубляются и детализируются на семинарских и практических занятиях, в виде учебных и тренировочных занятий, проведением учебной практики, обзорно-методических, лабораторных занятий и НИРС.

Выполнение контрольных работ на заочном отделении предусматривает овладение студентами навыками самостоятельного изучения литературных источников и представление ее в виде реферата.

Студенты, углубленно изучающие плавание как спортивно-педагогическую дисциплину, кроме этого, должны выполнить курсовую работу, приобретая при этом навыки самостоятельного ведения теоретических и экспериментальных исследований в области плавания. Ее выполнение осуществляется под руководством и необходимыми консультациями со стороны научных руководителей.

В период изучения плавания проводится учет успеваемости студентов в виде зачета и экзамена по теоретическому и практическому разделам предмета, на основе объективной оценки полученных специальных знаний, сформированных двигательных навыков, приобретенных профессиональных умений. Для оценки результатов спортивно-педагогического совершенствования используется градация плавательной подготовленности, достигнутый уровень которой регламентируется нормативными основами Единой спортивной классификации по спортивным разрядам.

ТЕМАТИКА ЛЕКЦИОННОГО КУРСА

Введение. Научно-технические основы плавания

Классификация плавания. Терминология. Значение плавания и влияние его на организм человека. Место и значение плавания в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие технику плавания. Свойство воды. Основные физические законы для водной среды. Влияние

анатомического строения тела и физиологических функций организма человека на технику плавания. Плавание в различные исторические периоды. Развитие методов обучения плаванию.

Основы техники спортивного и прикладного плавания, старты и повороты

Понятие о технике плавания. Техника плавания способом кроль на груди. Техника плавания кроль на спине. Техника плавания брасс. Техника плавания баттерфляй. Техника стартов и поворотов при плавании. Прикладное плавание: на боку, брасс на спине, ныряние, освобождение от захватов, способы транспортировки, искусственное дыхание.

Организация и методика обучения плаванию

Основные факторы успешного обучения плаванию. Особенности обучения плаванию разновозрастного контингента. Методы обучения. Средства обучения. Игры на воде как средство обучения и совершенствования плаванию. Ошибки и недостатки в технике плавания и методы их устранения. Организация занятий по плаванию с детьми в оздоровительном лагере. Особенности организаций и проведения соревнований по плаванию.

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Упражнения для освоения в водной среде

Погружение под воду и открывание глаз в воде: устранить инстинктивный страх перед водой; почувствовать выталкивающую силу воды; научить открывать глаза, тем самым улучшить ориентировку в воде. Всплывание и лежание: знакомятся с непривычным для них состоянием невесомости; осваивают новые лежания на воде в горизонтальном положении. Скольжение: равновесие, обтекаемое положение тела; умение тянуться вперед в направлении движения. Учебные прыжки в воду. Прыжки ногами вниз с бортика с подстраховкой учителя на мелком и глубоком местах. Игры и развлечения в воде как основа быстрого освоения с водой.

Литература: 1, 8, 13, 17, 27, 29.

Тема 2. Изучение техники плавания способом кроль на груди

Изучение техники движений ног кролем на груди и кролем на спине на суше, в воде у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры с различным положением рук. Изучение техники движений рук кролем на груди на суше, в воде – на месте, в движении – по дну. Плавание с помощью рук кролем на груди с досточкой между ног. Согласование движений рук и ног кролем на груди с задержкой дыхания. Изучение техники согласования рук и дыхания при плавании кролем на груди. Изучение техники согласования рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди. Изучение техники стартов, поворотов при плавании способом кроль на груди.

Литература: 1, 4, 11, 14, 15, 21, 23, 27, 25.

Тема 3. Изучение техники движений рук при плавании кролем на груди

Изучение техники движений рук кролем на груди на суше, стоя по пояс в воде. Продвигаясь по дну, движения руками как при плавании кролем на груди при задержке дыхания. Плавание с помощью рук кролем на груди с подвижной опорой, без опоры.

Литература: 1, 8, 13, 14, 17, 21, 27.

Тема 4. Изучение техники согласования движений рук с дыханием при плавании кролем на груди

Имитационные упражнения на суше, стоя в воде по пояс. Продвигаясь по дну, гребок одной рукой, затем другой в сочетании с выдохом и вдохом; с гребками обеими руками в сочетании с дыханием, на один цикл движений руками один акт вдоха и выдоха. Плавание с помощью рук (и в сочетании с дыханием) с подвижной опорой, без опоры.

Литература: 1, 8, 13, 14, 15, 17, 21, 23, 27.

Тема 5. Изучение техники согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди

Имитационные упражнения на суше. Плавание с помощью ног кролем на груди с досточкой в руках. Плавание с помощью рук кролем на груди – досточка между ног. Плавание кролем на груди при задержке дыхания. Плавание с согласованием рук, ног и дыхания кролем на груди. Изучение техники старта с тумбочки. Изучение поворота «Маятник».

Литература: 1, 2, 8, 12, 13, 14, 15, 17, 21, 24, 27.

Тема 6. Изучение техники движений рук при плавании кролем на спине.

Имитация движений руками на суше. Стоя по пояс в воде, движение руками кролем на спине. То же с передвижением по дну. Плавание с помощью рук с подвижной опорой кролем на суше. Плавание кролем на спине с помощью рук без подвижной опоры.

Литература: 2, 11, 12, 14, 15, 21, 23, 27, 29.

Тема 7. Изучение техники согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине

Плавание с помощью ног кролем на спине с досточкой в руках на уровне живота. Плавание с помощью рук кролем на спине с досточкой между ног. Плавание с помощью рук и ног кролем на спине. Изучение техники стартов и поворотов при плавании кролем на спине.

Литература: 2, 11, 12, 14, 15, 21, 23, 27, 29.

Тема 8. Изучение техники движений ног при плавании брассом

Имитационные упражнения на суше. Движение ног брассом у неподвижной опоры. Плавание брассом при помощи ног с подвижной опорой. Плавание брассом с помощью ног без опоры.

Литература: 2, 11, 12, 14, 15, 17, 21, 23, 27, 29.

Тема 9. Изучение техники движений рук при плавании брассом

Имитационные движения на суше. Стоя в воде по пояс, движение руками способом брасс. То же с продвижением по дну. Плавание с помощью рук брасс – ноги кролем на груди. Изучение сочетания движений рук и ног при задержке дыхания способом брасс.

Литература: 2, 11, 12, 14, 15, 17, 21, 23, 27, 29.

Тема 10. Изучение техники согласования движений рук и дыхания в согласовании с ногами при плавании способом брасс

Имитационные упражнения на суше. Стоя по пояс в воде движения рук в сочетании с дыханием как при плавании способом брасс. То же с продвижением по дну. Плавание с помощью рук в сочетании с дыханием брассом с подвижной опорой. Плавание с помощью рук и ног брассом на задержании дыхания. То же с дыханием. Изучение техники стартов, поворотов при плавании способом брасс.

Литература: 2, 11, 12, 14, 15, 17, 21, 23, 27, 29.

Тема 11. Изучение техники плавания

Имитационные упражнения на суше. Изучение техники движения ног и туловища при плавании баттерфляем, держась за неподвижную опору. То же, но с подвижной опорой. Плавание с помощью ног но без опоры.

Изучение техники движения рук при плавании баттерфляем, стоя по пояс в воде. То же, но с продвижением по дну. Плавание с помощью рук баттерфляем с подвижной опорой. Плавание с движением рук и ног при задержке дыхания. Плавание в сочетании движений рук и дыхания баттерфляем. Плавание баттерфляем при полной координации. Изучение техники стартов, поворотов при плавании способом баттерфляй.

Литература: 2, 9, 11, 12, 14, 15, 21, 23, 27, 29.

Тема 12. Изучение техники плавания способом на боку

Имитационные упражнения на суше. Держась за неподвижную опору движения ногами как при плавании на боку. То же, но с подвижной опорой. Плавание с помощью ног на боку без опоры (нижняя рука впереди – верхняя у бедра). Изучение техники движения рук при плавании на боку стоя по пояс в воде. То же с продвижением по дну. Плавание с помощью рук на боку с подвижной опорой. Плавание с помощью движений рук и ног на

боку (дыхание произвольное). Плавание способом на боку в полной координации.

Литература: 2, 12, 21, 23, 27, 29.

Тема 13. Техника ныряния в длину и глубину. Освобождение от захватов тонущего

Имитация техники ныряния в длину, глубину на суше. Состояние организма человека при нырянии. Приемы, обеспечивающие задержку дыхания под водой. Способы плавания, используемые при нырянии. Техника безопасности при нырянии в длину, глубину и с вышки 3 м и 5 м. Изучение приемов освобождения от захвата тонущего на суше. То же в воде на мелком и глубоком местах.

Литература: 2, 12, 16, 23, 27, 29.

Тема 14. Оказание помощи пострадавшему в воде

Изучение способов транспортировки пострадавшего на воде, на суше. То же в воде. Транспортировка пострадавшего на расстояние 25 м.

Способы погружения под воду на глубину 4 м с доставанием предмета. Способы подплывания к пострадавшим на воде (со спины). Плавание в одежде с последующим раздеванием в воде. Подготовка и проведение искусственного дыхания. Техника безопасности при выполнении искусственного дыхания.

Литература: 2, 12, 21, 23, 27, 29.

Тема 15. Учебная практика

Проведение урока по плаванию. Составление конспекта урока. Группа разделяется на подгруппы 4-6 человек. Проведение основной части урока (15 мин) каждым из подгруппы. Ознакомить с техникой безопасности при проведении занятий по плаванию.

Литература: 1, 2, 4, 8, 12, 17, 21, 23, 24, 27, 29.

ВОПРОСЫ ЗАЧЕТА, ЭКЗАМЕНА

1. Свойства воды.
2. Статическое плавание.
3. Динамическое плавание.
4. Факторы, определяющие технику плавания.
5. Сопротивление трения.
6. Сопротивление волнообразования.
7. Сопротивление вихреобразования.
8. Сила лобового сопротивления.
9. Общая сила сопротивления воды.

10. Подъемная сила в воде.
11. Сила тяги.
12. Реакция опоры – основное условие плавания.
13. Абсолютная траектория движения в плавании.
14. Относительная траектория движений в плавании.
15. Траектория движения руками и ногами в плавании кролем на груди.
16. Траектория движения руками и ногами в плавании кролем на спине.
17. Траектория движения руками и ногами в плавании брассом.
18. Траектория движения руками и ногами в плавании баттерфляй.
19. Морфологические показатели, обеспечивающие плавание.
20. Функциональные показатели, способствующие плаванию.
21. Специфическое проявление чувства воды.
22. Фазы формирования навыка плавания.
23. Шаг в плавании.
24. Темп в плавании.
25. Ритм в плавании.
26. Проявление силовых показателей в плавании.
27. Проявление скоростных показателей в плавании.
28. Проявление выносливости в плавании.
29. Проявление гибкости в плавании.
30. Проявление ловкости в плавании.
31. Специальные упражнения пловца на суше.
32. Специальные упражнения пловца в воде.
33. Дыхание в спортивных способах плавания.
34. Состояние развития плавания в России до XX века.
35. Спортивные соревнования по плаванию до Олимпийских игр 1896 г.
36. Развитие плавания в СССР с 1920 по 1952 гг.
37. Развитие плавания в СССР с 1952 по 1992 гг.
38. Участие воинов-пловцов на фронтах Великой Отечественной войны.
39. Достижения пловцов СССР и СНГ на Олимпийских играх.
40. Состояние и развитие плавания в древние и средние века.
41. Развитие плавания в России с 1900 г. по 1918 г.
42. Значение Шуваловской школы пловцов в спортивной жизни России.
43. Плавание на I Олимпийских играх в 1896 г.
44. Развитие плавания в настоящее время за рубежом.
45. Развитие плавания в СНГ на современном этапе.
46. Развитие плавания в республике на современном этапе.
47. Место и значение плавания в системе физического воспитания.
48. Взаимодействие сил при статическом и динамическом плавании.
49. Характеристика сопротивлений, возникающих при плавании.
50. Классификация плавания.
51. Плавание как учебный предмет.
52. Анализ техники движений ног в плавании кролем на спине.

53. Анализ техники движений рук в плавании кролем на спине.
54. Координация движений в плавании кролем на спине.
55. Анализ техники движений ног в плавании кролем на груди.
56. Анализ техники движения рук в плавании кролем на груди.
57. Координация движений в плавании кролем на груди.
58. Анализ техники движения ног в плавании брассом.
59. Координация движений в плавании брассом.
60. Анализ техники движений ног в плавании баттерфляем.
61. Анализ техники движений рук в плавании баттерфляем.
62. Координация движений в плавании баттерфляем.
63. Анализ техники комплексного плавания.
64. Анализ техники ныряния в длину и глубину.
65. Анализ техники поворотов в плавании.
66. Анализ техники стартов в плавании.
67. Оказание помощи пострадавшему в воде.
68. Анализ техники способов искусственного дыхания.
69. Техника безопасности на занятиях плаванием.
70. Оздоровительное значение плавания.
71. Гигиеническое значение плавания.
72. Спортивное значение плавания.
73. Прикладное значение плавания.
74. Анализ техники плавания способом на боку.
75. Анализ техники плавания способом брасс на спине.
76. Обучение облегченным способом плавания.
77. Применение целостно-раздельных методов в обучении плаванию.
78. Комплексный метод обучения плаванию.
79. Параллельно-последовательный метод обучения плаванию.
80. Метод трех степеней в обучении плаванию.
81. Методические приемы, используемые при обучении плаванию.
82. Методика обучения плаванию кролем на спине.
83. Методика обучения плаванию кролем на груди.
84. Методика обучения плаванию баттерфляй.
85. Методика обучения плаванию брассом.
86. Методика обучения повороту маятник.
87. Методика обучения старту с тумбочки.
88. Методика спортивной тренировки в плавании.
89. Спортивный отбор в плавании.
90. Равномерный метод спортивной тренировки.
91. Переменный метод спортивной тренировки в плавании.
92. Интервальный метод спортивной тренировки в плавании.
93. Повторный метод спортивной тренировки в плавании.
94. Контрольный метод спортивной тренировки в плавании.
95. Многолетняя спортивная тренировка в плавании.

96. Методика развития силовых показателей пловца.
97. Методика развития скоростных показателей пловца.
98. Методика развития выносливости пловца.
99. Методика развития гибкости пловца.
100. Факторы, влияющие на технику плавания.
101. Урок по начальному обучению плаванию.
102. Урок по совершенствованию навыков плавания.
103. Методика обучения плаванию в дошкольном возрасте.
104. Методика обучения плаванию в младшем школьном возрасте.
105. Методика обучения плаванию в среднем школьном возрасте.
106. Методика обучения плаванию в старшем школьном возрасте.
107. Методика обучения плаванию учащихся профтехучилищ и техникумов.
108. Особенности методики обучения плаванию студентов вузов.
109. Плавание как средство оздоровления для людей старшего и пожилого возраста.
110. Использование игр и развлечений при обучении плаванию.
111. Использование игр в тренировке пловца.
112. Организация спортивной тренировки по плаванию у школьников.
113. Анализ подводящих упражнений для освоения с водой.
114. Физическая подготовка пловца.
115. Тактическая подготовка пловца.
116. Волевая подготовка пловца.
117. Техническая подготовка пловца.
118. Педагогический контроль на занятиях плавания.
119. Самоконтроль пловца.
120. Положение о соревнованиях по плаванию.
121. Судейская коллегия соревнований по плаванию.
122. Правила проведения соревнований по плаванию.
123. Организация и проведение водно-спортивного праздника «Нептун».
124. Санитарные требования к естественным бассейнам.
125. Санитарные требования к искусственным бассейнам.
126. Организация занятий по плаванию с детьми в оздоровительном лагере.
127. Обязанности плаврука в оздоровительном лагере.
128. Анализ изменений работы по плаванию в ДЮСШ.
129. Специальные упражнения пловца на суше.
130. Урок плавания.
131. Организация и проведение занятий по плаванию.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

1. Состояние развития плавания в дореволюционной России.
2. Развитие плавания в СССР в довоенный период.
3. Участие воинов-пловцов на фронтах Великой Отечественной войны.
4. Пловцы СССР и СНГ на Олимпийских играх.
5. Пловцы СССР и СНГ на чемпионате мира.
6. Пловцы СССР и СНГ на чемпионате Европы.
7. Республиканские пловцы на спартакиадах народов СССР и СНГ.
8. Республиканские пловцы на спартакиадах школьников СССР и СНГ.
9. Развитие плавания в настоящее время за рубежом.
10. Состояние развития плавания в СНГ на современном этапе.
11. Развитие плавания в республике на современном этапе.
12. Взаимодействие сил при статическом и динамическом плавании.
13. Анализ движения ног в облегченных способах плавания.
14. Анализ движения рук в облегченных способах плавания.
15. Координация движений в облегченных способах плавания.
16. Анализ движения ног в плавании кролем на спине.
17. Анализ движения рук в плавании кролем на спине.
18. Координация движений рук в плавании кролем на спине.
19. Анализ движения ног в плавании кролем на груди.
20. Анализ движения рук в плавании кролем на груди.
21. Координация движений в плавании кролем на груди.
22. Анализ движения ног в плавании брассом.
23. Анализ движения рук в плавании брассом.
24. Координация движений в плавании брассом.
25. Анализ движения ног в плавании баттерфляем.
26. Анализ движения рук в плавании баттерфляем.
27. Координация движений в плавании баттерфляем.
28. Анализ техники комплексного плавания.
29. Анализ техники ныряния в длину.
30. Анализ техники ныряния в глубину.
31. Оказание помощи пострадавшим на воде.
32. Анализ техники искусственного дыхания.
33. Анализ техники плавания на боку.
34. Техника безопасности на занятиях плаванием.
35. Оздоровительное значение плавания.
36. Гигиеническое значение плавания.
37. Спортивное значение плавания.
38. Прикладное значение плавания.
39. Специальные упражнения пловцов на суше.
40. Анализ подготовительных упражнений для освоения с водой.
41. Обучение облегченными способами плавания.

42. Применение целостного метода обучения плаванию.
43. Использование расчлененного метода плавания.
44. Последовательное обучение спортивным способам плавания.
45. Параллельное обучение спортивным способам плавания.
46. Одновременное обучение спортивным способам плавания.
47. Методические приемы, используемые при обучении плаванию.
48. Методика обучения плаванию кролем на спине.
49. Методика обучения плаванию кролем на груди.
50. Методика обучения плаванию баттерфляй.
51. Методика обучения плаванию брассом.
52. Педагогический контроль на занятиях плаванием.
53. Самоконтроль пловца.
54. Спортивный отбор в плавании.
55. Методы спортивной тренировки в плавании.
56. Равномерный метод спортивной тренировки в плавании.
57. Переменный метод спортивной тренировки в плавании.
58. Интервальный метод спортивной тренировки в плавании.
59. Повторный метод спортивной тренировки в плавании.
60. Контрольный метод спортивной тренировки в плавании.
61. Методика развития силовых показателей пловца.
62. Методика развития скоростных показателей пловца.
63. Методика развития выносливости пловца.
64. Методика развития гибкости пловца.
65. Методика развития ловкости пловца как фактор улучшения координационных способностей.
66. Урок по начальному обучению плаванию.
67. Урок по совершенствованию навыков плавания.
68. Методика обучения плаванию в дошкольном возрасте.
69. Методика обучения плаванию в младшем школьном возрасте.
70. Методика обучения плаванию в среднем школьном возрасте.
71. Методика обучению плаванию в старшем школьном возрасте.
72. Методика обучения плаванию учащихся профтехучилищ и техникумов.
73. Особенности методики обучения плаванию студентов вуза.
74. Особенности методики обучения плаванию в пожилом возрасте.
75. Использование игр и развлечений при обучении плаванию.
76. Избирательная направленность тренировки по плаванию.
77. Комплексная направленность тренировки по плаванию.
78. Направленность тренировки по плаванию среди детей.
79. Направленность тренировки по плаванию среди подростков.
80. Направленность тренировки по плаванию среди молодежи.
81. Направленность тренировки по плаванию со взрослыми.
82. Организация спортивной тренировки по плаванию у школьников.
83. Организация спортивной тренировки у взрослых.

84. Положение о соревнованиях по плаванию.
85. Судейская коллегия соревнований по плаванию.
86. Правила проведения соревнований по плаванию.
87. Техническое измерение бассейна.
88. Санитарные требования к естественным водоемам.
89. Санитарные требования к искусственным бассейнам.
90. Анализ изменения работы по плаванию в школе.

РЕКОМЕНДАЦИИ И ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Контрольная работа выполняется студентом в виде рукописи объемом до 12-16 страниц и должна иметь:

- титульный лист – обычно без нумерации;
- оглавление – с указанием рассматриваемых разделов по выбранной теме;
- введение – с краткой аннотацией выполненной работы;
- анализ изучаемой темы с заключением по обзору литературы и практики;
- выводы по существу выполненной работы;
- библиографию – перечень литературы, используемой для написания текста контрольной работы.

ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ ПО ПЛАВАНИЮ

1. Методика начального обучения плаванию.
2. Методика обучения плаванию в школе.
3. Методика обучения плаванию в пожилом возрасте.
4. Развитие техники плавания «кролем» на груди.
5. Система обучения спортивному плаванию.
6. Состояние материально-технической базы для плавания.
7. Содержательная ценность плавания как средства физического воспитания.
8. Техника и методика поворотов брассом и баттерфляем.
9. Техника и методика обучения старту в плавании.
10. Оптимизация тренировочного процесса у детей 12-13 лет на примере 5 спецкласса учебно-тренировочной группы первого года обучения.
11. Развитие гибкости у пловцов.
12. Методика развития физических качеств у пловцов.

СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ

Плавание – способность человека удерживаться в воде с помощью локомоций.

Повороты: открытые – голова пловца остается над водой и он может произвести вдох; закрытые – голова пловца погружена в воду и он задерживает дыхание.

Способы плавания:

Баттерфляй – обе руки, закончив гребок, выполняют подготовительные движения над водой, а ноги движутся наподобие дельфиньего хвоста вверх и вниз.

Брасс – одновременное и симметричное движение рук и ног.

Кроль на груди – поочередные гребковые движения руками спереди назад с проносом над водой и попеременными движениями ногами вверх – вниз.

Техника плавания – это способ выполнения плавательных движений для достижения определенной цели в конкретных условиях водной среды.

Угол атаки – это острый угол, образованный продольной осью тела и линией направления движения его центра тяжести.

Цикл движения – это периодически повторяющееся одно законченное движение руками и ногами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. М., 1974. – 191 с., ил.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов. М., 2001. – 400 с., ил.
3. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М., 1986. – 191 с., ил.
4. Вайцеховский С.М. Книга тренера. М., 1971. – 311 с., ил.
5. Вайцеховский С.М., Головин Ю.В., Инясевский Н.А., Набатникова М.Я. Подготовка сильнейших пловцов мира. М., 1972.
6. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. Изд. 2-е, перераб. и доп. М., 1976. – 140 с.
7. Вайцеховский С.М. Быстрая вода. М., 1983.
8. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию. М., 1973. – 240 с., ил.
9. Воронцов А.Р. Плавание «баттерфляем» («дельфин»). М., 1983.
10. Вржесневский И.В. Плавание: Учебник для средних физкультурных учебных заведений. Изд. 2-е, перераб. и доп. М., 1969. – 301 с., ил.
11. Гордон С.М. Техника спортивного плавания. М., 1968. – 200 с., ил.
12. Ганчар И.Л. Плавание. Теория и методика преподавания. Минск, 1998.
13. Дмитриев Р.А. Ускоренное обучение начальному плаванию. Минск, 1964.
14. Каунсилмен Л.Е. Наука о плавании. М., 1972. – 432 с., ил.
15. Каунсилмен Л.Е. Спортивное плавание. М., 1982. – 208 с., ил.
16. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. М., 1974. – 285 с., ил.
17. Маслов В.И. Начальное обучение плаванию. М., 1969.

18. Начальное обеспечение подготовки пловцов: педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. М., 1983. – 191 с., ил.
19. Инясевский К.А. Тренировка пловцов высокого класса. М., 1970.
20. Набатникова М.Я. Специальная выносливость спортсмена. М., 1972.
21. Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для студентов фак. физ. воспитания пед-институтов по спец. №2114 «Физическое воспитание». М., 1981. – 303 с., ил.
22. Оноприенко Б.И. Биомеханика плавания. Киев, 1981. – 192 с., ил.
23. Парфенов В.А. Плавание: Учебник для фак. физ. воспитания пед. институтов. Киев, 1978. – 288 с., ил.
24. Парфенов В.А. Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов. М., 1979. – 166 с., ил.
25. Плавание. Справочник / Сост. З.П. Фирсов. М., 1976. – 383 с., ил.
26. Плавание: Программа для тренерских факультетов ИФК (курс специализации). М., 1983. – 76 с.
27. Плавание: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. М., 1979. – 320 с., ил.
28. Плавание: Правила соревнований. М., 1988. – 32 с.
29. Плавание: Учебник для пед. фак. институтов физической культуры / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. М., 1984. – 288 с.

6. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Учебная дисциплина «Лыжный спорт» предусматривает изучение студентами теории и методики преподавания овладения техникой основных способов передвижения на лыжах; приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной педагогической и организационной работы по лыжной подготовке.

Учебный процесс предусматривает лекции, практические и лабораторные занятия, учебную практику, контроль за усвоением изучаемого материала.

На лекциях изучается техника способов передвижения, методика обучения, организация и проведение соревнований, планирование и учет учебной работы по лыжной подготовке. На практических занятиях предусматривается овладение техникой передвижения, изучение частной методики преподавания, формируется педагогическое мастерство будущего учителя. На лабораторных занятиях проводится изучение оборудования, приобретаются навыки его выбора, ремонта лыжного инвентаря и ухода за ним.

Текущий контроль за усвоением материала осуществляется в виде сдачи контрольных нормативов, выполнения заданий по учебной практике.

К зачету допускаются студенты, не имеющие задолженностей по контрольным нормативам и учебной практике.

Для более полного осознания значения занятий лыжным спортом в процессе обучения необходимо использовать данные анатомии, физиологии, биомеханики, теории и методики физического воспитания.

ТЕМАТИКА ЛЕКЦИОННОГО КУРСА

Основы техники передвижения на лыжах

Техника лыжного спорта, определения и понятия. Основные требования, предъявляемые к ним. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног в одновременных ходах. Основы горнолыжной техники. Анализ техники спусков, подъемов, торможений, поворотов в движении. Преодоление неровностей. Анализ техники коньковых ходов.

Методика обучения передвижению на лыжах

Общая характеристика методов. Задачи и методы обучения. Последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Построение процесса обучения. Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Применение подводящих упражнений. Типичные ошибки и пути их устранения.

Планирование и учет учебной работы по лыжной подготовке

Значение планирования и учета. Основные документы планирования (учебный план, учебная программа, план-график прохождения учебного материала, план-конспект урока). Основные виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Оценка технической подготовленности учащихся.

Учебная работа по лыжной подготовке в школе.

Организация и проведение уроков по лыжной подготовке. Лыжная подготовка в школьной программе. Теоретические сведения на уроках по лыжной подготовке. Организация и проведение соревнований.

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1-4. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Учить технике поворотов на месте. Учить спускам (в основной, низкой и высокой стойках).

Литература: 1, 2, 4.

Тема 5-7. Ознакомить и учить технике попеременного двухшажного хода. Совершенствовать скользящий шаг. Учить технике торможений (плугом, полуплугом, боковым соскальзыванием).

Литература: 1, 2, 4, 10.

Тема 8-10. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Учить технике одновременных ходов (бесшажный, одношажный, двухшажный).

Совершенствовать элементы горнолыжной техники.

Литература: 2, 10.

Тема 11-13. Совершенствовать технику одновременных ходов. Учить технике переходов с хода на ход. Обучить технике преодоления неровностей.

Литература: 1, 2.

Тема 14-16. Совершенствовать технику ранее изученных ходов и переходов. Ознакомить и учить технике повторных ходов. Учебная практика.

Литература: 1, 19.

Тема 17-19. Закрепить технику коньковых ходов. Совершенствовать технику элементов горнолыжной техники. Учебная практика.

Литература: 6, 8.

Тема 22. Прием контрольных нормативов.

Литература: 1, 20.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Понятие о технике способов передвижения на лыжах.
2. Требования к технике.
3. Классификация способов передвижения.
4. Анализ техники скользящего шага.
5. Анализ техники попеременного двухшажного хода.
6. Анализ техники двух одновременных ходов.
7. Анализ техники переходов с хода на ход.
8. Анализ техники спусков и подъемов.
9. Анализ техники торможений.
10. Анализ техники поворотов.
11. Анализ техники преодоления неровностей.
12. Понятия о двигательном навыке, характерные черты.
13. Последовательность обучения способам передвижения на лыжах.
14. Задачи и методы обучения.
15. Построение процесса обучения. Схема обучения.
16. Методика обучения отдельным способам.
17. Причины появления ошибок и пути их устранения.
18. Значение планирования и учета для организации учебного процесса по лыжной подготовке.
19. Основные документы планирования: учебный план, учебная программа, план-график, конспект урока.

20. Основные виды учета: предварительный, текущий, итоговый.
21. Оценка технической подготовки учащихся.
22. Организация уроков по лыжной подготовке.
23. Лыжная подготовка в лыжной программе.
24. Теоретические сведения на уроках лыжной подготовки.
25. Организация и проведение спортивных соревнований в школе.

ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ

1. Методика тренировки лыжников-гонщиков младших разрядов.
2. Методика отбора юных лыжников-гонщиков.
3. Контроль за учебно-тренировочным процессом в лыжных гонках.
4. Методика тренировки лыжников-гонщиков младших разрядов.
5. Развитие скоростно-силовых качеств у лыжников-гонщиков средней квалификации.
6. Организация работы по лыжному спорту в ДЮСШ.
7. Периодизация тренировочного процесса в лыжных гонках.
8. Организация и проведение уроков лыжной подготовки в школе.
9. Планирование спортивной тренировки лыжников-гонщиков старших разрядов.
10. Организация и методика тренировки лыжников-гонщиков в школьной секции.
11. Исследование динамики общей и специальной физической подготовки лыжников-гонщиков младших разрядов в годичном цикле тренировки.
12. Технология развития скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта (на примере конькобежного спорта).

СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ

Лыжные ходы – используются для передвижения по равнине и по пересеченной местности, отличаются друг от друга по вариантам работы рук, количества шагов в цикле хода.

Переходы – смена ходов в лыжных гонках.

Повороты – способы изменения направления движения.

Стойка – поза лыжника, применяемая для преодоления склона сверху вниз.

Техника передвижения – наиболее рациональная система движений, обеспечивающая при оптимальной экономичности наиболее высокий спортивный результат.

Торможение – снижение (замедление) скорости передвижения.

Цикл движения – закономерное чередование элементов движений, образующих целостный, двигательный, многократно повторяющийся цикл при передвижении.

ЛИТЕРАТУРА

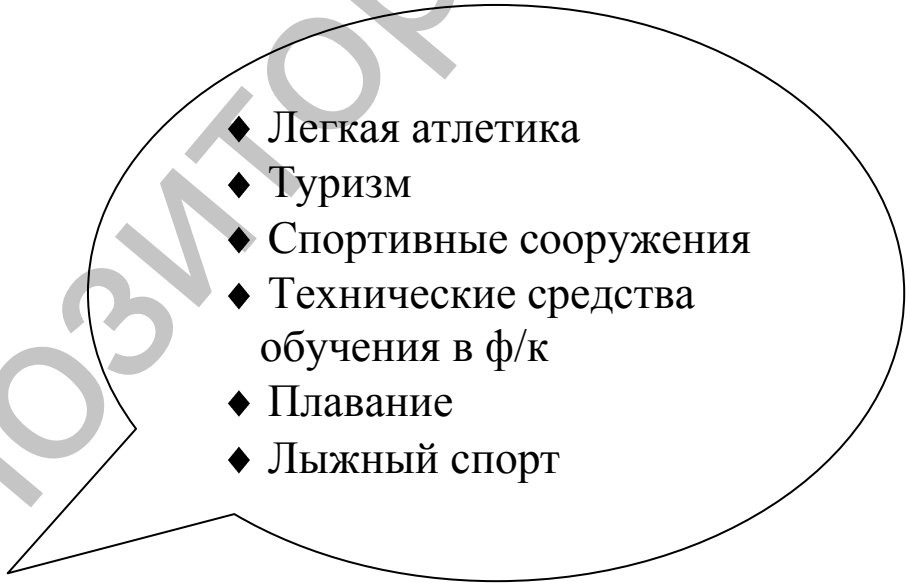
Основная:

1. Антонов М.Ф. Лыжная подготовка в школе. М., 1999.
2. Антонова О.И. Лыжная подготовка. Методика преподавания. М., 1999.
3. Бутин И.М. Проложи свою лыжню. Кн. для учащихся. М., 1996.
4. Березин Г.В. Лыжный спорт. М., 1973.
5. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник для студентов пед. институтов по спец. 2114. М., 1983.
6. Евстратов В.Д. Коньковый ход? Не только. М., 1988. – 128 с.
7. Кобзева Л.В. Рекомендации по методике технического совершенства. М., 1980.
8. Мещтосов В.Н. Лыжный спорт. Учебное пособие для вузов. М., 1979.
9. Раменская М.И. Теория и практика физической культуры, 1993, № 4.
10. Лыжный спорт. Учебник для институтов ФФК и С / Под ред. М.А. Аугоновского. М., 1980.
11. Лыжный спорт. Ежегодник. М., 1979.
12. Лыжный спорт. Учебник для студентов ФФВ / Под ред. И.М. Бутина. Мн., 1983.
13. Лыжный спорт. Учебник для институтов и техникумов физ. культуры / Под ред. Б.И. Сергеева. Мн., 1989.

Дополнительная:

1. Тимкин И.П., Вагнеев В.В. Применение спец. упражнений в тренировке лыжников-гонщиков // Лыжный спорт, 1973.
2. Ермаков В., Никощенко П. Методика обучения технике скользящего шага. 1984. С. 13-16.
3. Мананников И.Б., Капанский П.И. Методика обучения. Лыжный спорт. 2-изд. М., 1981. – 128 с.
4. Харитонович Г.С. Здоровье и лыжи. М., 1987.
5. Шапошникова В.И. Многолетняя подготовка лыжников-гонщиков. М., 1968. – 134 с.,
6. Методика технического совершенства лыжников-гонщиков. Лыжный спорт. 1980. № 2. С. 15-21.
7. Правила соревнований по лыжному спорту. М., 1985.
8. Обучение способам передвижения на лыжах в начальной школе. Мет. рекомендации. Витебск, 1989.
9. Обучение способам передвижения на лыжах в 5-9 кл. Мет. рекомендации. Витебск, 1996.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (ОЗО)

- 
- ◆ Легкая атлетика
 - ◆ Туризм
 - ◆ Спортивные сооружения
 - ◆ Технические средства обучения в ф/к
 - ◆ Плавание
 - ◆ Лыжный спорт