

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический
университет

В. Г. Макаренко

**Физическое воспитание в физкультурно-оздоровительном
комплексе**

Методические рекомендации для самостоятельной работы
студентов

Челябинск
2021

УДК 796.07(076)

ББК 75.1я7

М 15

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент В. Е. Жабakov;
канд. пед. наук, доцент Т. А. Михайлова

Макаренко, Виктор Григорьевич

М15 Физическое воспитание в физкультурно-оздоровительном комплексе : методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / В. Г. Макаренко Челябинск: Издательский центр «Уральская академия»2021. – 27 с.

Методические материалы посвящены проблеме самостоятельной подготовки студентов по дисциплине «Физическое воспитание в физкультурно-оздоровительном комплексе». Предлагаются вопросы для самостоятельной подготовки к зачетам и тестовые задания для проверки знаний.

Методические рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (уровень бакалавриата).

УДК 796.07(076)

ББК 75.1я7

© Макаренко В. Г., 2021

Содержание

Пояснительная записка	4
.....	
1 Тематическое содержание дисциплины	9
.....	
2 Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине.....	14
.....	
3 Тестовые задания	16
.....	
4 Рекомендуемая литература.....	25
.....	

Пояснительная записка

1.1 Дисциплина «Физическое воспитание в физкультурно-оздоровительном комплексе» относится к вариативной части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки

44.03.01 «Педагогическое образование» (уровень образования бакалавр).

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 час.

1.3 Изучение дисциплины «Физическое воспитание в физкультурно-оздоровительном комплексе» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Воспитательная работа в сфере физической культуры», «Методика обучения физической культуре», «Организационно-методические основы занятий подвижными играми со школьниками», «Педагогика физической культуры», «Педагогическое мастерство преподавателя физической культуры», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Прикладная физическая культура», «Физкультурно - спортивные сооружения», «Физкультурно-оздоровительные комплексы и площадки».

1.4 Дисциплина «Физическое воспитание в физкультурно-оздоровительном комплексе» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной школе», «Правовые основы спорта», «Спортивное совершенствование», «Физкультурно - педагогическая деятельность».

1.5 Цель изучения дисциплины:

Изучение особенностей организации и методики проведения занятий по физическому воспитанию детей различного возраста в физкультурно-оздоровительных комплексах.

1.6 Задачи дисциплины:

1) Изучение теоретических и методических основ организации и проведения занятий по физическому воспитанию в физкультурно-оздоровительных сооружениях.

2) Изучение правильного выбора мест занятий физическим воспитанием детей различного возраста в физкультурно-оздоровительных комплексах.

3) Умение планировать и проводить занятия по физическому воспитанию в физкультурно-оздоровительных комплексах.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине в форме требований к знаниям, умениям, владениям способами деятельности и навыками их применения в практической деятельности (Таблица 1).

Таблица 1 – Компетенции по дисциплине «Физическое воспитание в физкультурно-оздоровительном комплексе»

№ п/п	Компетенция (содержание и обозначение в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП)	Конкретизированные цели освоения дисциплины		
		знать	уметь	владеть
1	ОПК-2 способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	З.1 знать особенности физического воспитания детей и молодежи	У.1 уметь проводить обучение и физическое воспитание используя возможности физкультурно-оздоровительных комплексов	В.1 владеть методикой проведения занятий по физическому воспитанию в физкультурно-оздоровительных комплексах

Продолжение таблицы 1

2	ПК-9 способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся	3.2 знать индивидуальные возможности физического развития детей и молодежи	У.2 уметь осуществлять планирование в физическом воспитании	В.2 владеть методами планирования и построения индивидуальных образовательных маршрутов на занятиях по физическому воспитанию
3	СК-1 владеет психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся и воспитания личности безопасного типа поведения	3.3 знать психолого-педагогические и организационно-управленческие возможности физического воспитания в физкультурно-оздоровительных комплексах	У.3 уметь реализовывать психолого-педагогические и организационно-управленческие способы организации и проведения занятий по физическому воспитанию	В.3 владеть методами контроля и управления процессом физического воспитания в физкультурно-оздоровительных сооружениях

Продолжение таблицы 1

4	СК-2 способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового и безопасного образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, обеспечению личной и общественной безопасности	3.4 знать ценностный потенциал занятий физической культурой и спортом для развития личности человека и сохранения его здоровья.	У.4 уметь проводить занятия физическому воспитанию в условиях физкультурно-оздоровительных комплексов.	В.4 владеть методикой воспитания ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом.
---	--	---	--	---

1 Тематическое содержание дисциплины

Раздел 1 Характеристика физкультурно-оздоровительных комплексов

1.1 Исторические сведения о физкультурно-спортивных комплексах

1.1.1 Исторический обзор.

1.1.2 Олимпийские игры в Москве и их сооружения (Олимпиада 80).

1.1.3 Спортивное строительство к Олимпийским играм современности.

1.2 Спортивные сооружения Древнего мира

1.2.1 Особенности спортивных сооружений древнего мира.

1.2.2 Строения Древнего Рима.

1.2.3 Строения Древней Греции.

1.3. Основные данные о физкультурно-спортивных комплексах

1.3.1 Планировка и схема физкультурно-спортивных комплексов.

1.3.2 Физкультурно-спортивные комплексы для разных видов спорта.

1.4 Характеристика различных физкультурно-оздоровительных комплексов

1.4.1 Большие и малые спортивные сооружения.

1.4.2 Физкультурно-оздоровительные комплексы для водных видов спорта.

1.4.3 Физкультурно-спортивные комплексы для гимнастических видов спорта.

1.5 Конструкции открытых спортивных сооружений

1.5.1 Конструкция спортивной школы.

1.5.2 Конструкция открытых стадионов.

1.5.3 Конструкция бассейнов.

1.6 Конструкции покрытых спортивных сооружений

1.6.1 Конструкция покрытых конькобежных катков.

1.6.2 Конструкция покрытых стадионов.

1.7 Конструкция смешанных физкультурно-спортивных сооружений

1.7.1 Особенности конструкции смешанных спортивных сооружений.

1.7.2 Сочетание спортивных и жилых строительных сооружений.

1.8 Инженерное оборудование физкультурно-оздоровительных сооружений

1.8.1 Инженерное оборудование по обслуживанию физкультурно-спортивного сооружения.

1.8.2 Подъемные краны и навесное оборудование физкультурно-спортивных комплексов.

1.9 Физкультурно-оздоровительные комплексы для общеобразовательных учреждений

1.9.1 Комплексы для занятий водными видами спорта.

1.9.2 Легкоатлетические спортивные комплексы.

1.9.3 Комплексы для занятий спортивными играми.

1.10. Физкультурно-оздоровительные комплексы для лиц с ограничениями в состоянии здоровья

1.10.1 Особенности физкультурно-спортивных комплексов для лиц с ограничениями в состоянии здоровья.

1.10.2 Планировка раздевалок для лиц с ОВЗ.

1.11 Сеть физкультурно-оздоровительных комплексов и площадок

1.11.1 Физкультурно-оздоровительные площадки в жилых кварталах.

1.11.2 Виды конструкций уличных тренажеров.

1.12 Правила поведения в физкультурно-оздоровительных комплексах

1.12.1 Правила пожарной безопасности в физкультурно-спортивных комплексах.

1.12.2 Правила организации занятий в физкультурно-спортивных комплексах.

Раздел 2 Методика физического воспитания в физкультурно-оздоровительных комплексах

2.1 Методы физического воспитания

2.1.1 Методы воспитания физических качеств.

2.1.2 Методы обучения двигательным действиям.

2.1.3 Методы управления физической нагрузкой.

2.2 Средства физического воспитания

2.2.1 Средства общей физической подготовки.

2.2.2 Средства специальной физической подготовки.

2.2.3 Оздоровительные силы природы и закаливание.

2.3 Принципы построения спортивной подготовки

2.3.1 Принципы индивидуализации тренировочных воздействий.

2.3.2 Закономерности варьирования тренировочных и соревновательных нагрузок.

2.3.3 Принцип системности и систематичности.

2.4 Проведение спортивных соревнований

2.4.1 Подготовка мест проведения соревнования.

2.4.2 Составление положения о проведении спортивных соревнований.

2.4.3 Составление судейского жюри.

2.5 Педагогический контроль за подготовкой спортсменов

2.5.1 Компоненты педагогического контроля: совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико-тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером совместно с педагогом исследователем.

2.5.2 Роль тренера в педагогическом контроле.

2.6 Характеристика общей физической подготовки

2.6.1 Понятие физических качеств.

2.6.2 Роль и место общей физической подготовки в спорте.

2.6.3 Соотношение общей физической подготовки с другими видами спортивной подготовки спортсменов.

2.7 Техническая подготовка

2.7.1 Характеристика технической подготовки в спорте.

2.7.2 Особенности технической подготовки в различных видах спорта.

2.7.3 Взаимосвязь технической подготовки с другими видами подготовки спортсменов.

2.8 Оздоровительные виды физического воспитания

2.8.1 Оздоровительная гимнастика.

2.8.2 Оздоровительное плавание.

2.8.3 Восточные виды гимнастики.

2.9 Методика организации и проведения занятий

Задание для самостоятельного выполнения студентом:

2.9.1 Методика проведения занятий по спорту.

2.9.2 Учет условий для занятий в физкультурно-спортивном комплексе.

2.10. Работа тренера в процессе физического воспитания

2.10.1 Роль тренера в процессе спортивной подготовки.

2.10.2 Особенности подготовки детей.

2.11. Организация спортивных соревнований

2.11.1 Характеристика спортивных соревнований.

2.11.2 История проведения спортивных состязаний.

2.11.3 Правила и организация спортивных соревнований в спорте.

2.12. Методика занятий на открытой площадке

2.12.1 Подготовка мест занятий.

2.12.2 Осмотр оборудования открытой площадки.

2.12.3 Проведение разминки на открытой площадке.

2 Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине

1. Характеристика тренировочных спортивных сооружений.
2. Характеристика спортивно-массовых спортивных сооружений.
3. Особенности открытых и закрытых спортивных сооружений.
4. Объекты инфраструктуры в летних видах спорта.
5. Обслуживание инфраструктуры по летним видам спорта.
6. Управление коллективом инфраструктуры по летним видам спорта.
7. Объекты инфраструктуры в зимних видах спорта.
8. Обслуживание инфраструктуры по зимним видам спорта.
9. Управление коллективом инфраструктуры по зимним видам спорта.
10. Структура управления детско-юношеской спортивной школы.
11. Общее собрание спортивной федерации.
12. Устав спортивной федерации.
13. Подготовка спортсменов в сборные команды России.
14. Определение обязательных критериев (требований и условий) для клубов-членов профессиональной лиги.
15. Тренировочный процесс и его особенности.
16. Тренировочные сборы.
17. Понятие спортивных соревнований.
18. Принципы индивидуализации тренировочных воздействий.
19. Закономерности варьирования тренировочных и соревновательных нагрузок.
20. Подготовка мест проведения соревнования.
21. Составление положения о проведении спортивных соревнований.
22. Структура процесса обучения и особенности его этапов.
23. Сила и основы методики ее воспитания.
24. Скоростные способности и основы методики их воспитания.

25. Выносливость и методика ее воспитания.
26. Гибкость и методика ее совершенствования.
27. Ловкость и методика и методика ее развития.
28. Представление о содержании и форме занятий физическими упражнениями.
29. Классификация форм занятий в физическом воспитании.
30. Урочная форма занятий и ее особенности (признаки урочных форм занятий, понятие о структурном построении занятия).
31. Структура урока физической культуры.
32. Методы организации занимающихся на уроке.
33. Классификация урочных форм занятий.
34. Особенности неурочных форм занятий.
35. Правила определения задач урока.
36. Методические приемы регулирования нагрузки на уроке.
37. Страховка и помощь на уроке.

3 Тестовые задания

Тестовые задания

Вариант 1

1. размеры площадки для одиночной игры в бадминтоне.

а) 11,3 x 3,15 м

б) 13,4 x 5,18 м

в) 15,6 x 7,19 м

г) нет правильного ответа

2. Чему равна ширина линии разметки в игре бадминтон.

а) 3 см

б) 5 см

в) 8 см

г) 4 см

3. Чему равна длина сетки в бадминтоне.

а) 3,1 м

б) 4,1 м

в) 5,1 м

г) 6,1 м

4. Какого сечения должны быть стойки в волейболе.

а) квадратного

б) круглого

в) трех угольного

г) нет правильного ответа

5. Сколько человек играет в игру волейбол.

а) 2

б) 4

в) 6

г) 8

6. Ширина сетки в волейболе.

а) 1м

б) 2м

в) 3м

г) 4м

7. Размеры баскетбольной площадки.

а) 25 x 13 м

б) 26 x 14

в) 21 x 19

г) 20 x 18

8. Входит ли ширина боковых и лицевых линий в размеры поля для игры в баскетбол.

а) входит

б) не входит

в) входит только ширина боковых линий

г) нет правильного ответа

9. Где должно располагаться место для зрителей в игре городки.

а) на поле

б) за полем

в) за барьером с боковых сторон

г) все перечисленные

10. Чем осуществляется разметка «городов» с «пригородами».

а) краской

б) мелом

в) карандашом

г) ни чем

11. Чему равна длина футбольного поля.

а) 80-100м

б) 70-90м

в) 100-120м

г) 90-110м

12. Сколько человек играет в футболе.

а) 12 человек

б) 11

в) 10

г) 6

13. Сколько минут длится основное время в игре футбол.

- а) 30 мин
- б) 50 мин
- в) 70 мин
- г) 80 мин

14. Какую форму имеет поле для игры футбол.

- а) круглую
- б) квадратную
- в) прямоугольную
- г) трех угольную

15. Чему равна высота ворот ручного мяча 7:7.

- а) 3м
- б) 4м
- в) 2м
- г) 1м

16. Чему равна ширина всех линий разметки (кроме линий ворот) в игре ручного мяча 7:7.

- а) 3 см
- б) 4 см
- в) 5 см
- г) 6 см

17. Из скольких вертикальных стоек состоят ворота в игре ручного мяча 7:7.

- а) одной
- б) двух
- в) трех
- г) четырех

18. Какой формой состоит площадка настольного тенниса.

- а) квадратной
- б) прямоугольной
- в) не имеет формы
- г) все перечисленные

19. Какая поверхность стала в настольном теннисе.

- а) матовая
- б) жестяная
- в) деревянная
- г) все перечисленное

20. Какую поверхность представляет собой поля для игры хоккеем с шайбой.

- а) деревянную
- б) песчаную
- в) ледяную
- г) нет правильного ответа

21. Какой высоты должны быть борта в хоккеем с шайбой.

- а) 2-2,22
- б) 3-3,22
- в) 0-0,22
- г) 1-1,22

22. Чему равна ширина поля в игре хоккеем с мячом.

- а) от 30 до 50м
- б) от 40 до 60м
- в) от 50 до 70м
- г) от 60 до 80м

23. Какие оптимальные размеры поля для игры хоккеем с мячом.

- а) 105 х 70м
- б) 106 х 80м
- в) 104 х 60м
- г) 103 х 50м

24. Какую длину имеет ледяная площадка для фигурного катания.

- а) от 50 до 58м
- б) от 51 до 59м
- в) от 53 до 60м
- г) от 60 до 62м

25. Какую длину имеет конькобежная дорожка.

- а) 200м или 111,11м
- б) 300м или 333,33м
- в) 400м или 333,33м
- г) нет правильного ответа

Вариант 2

1. Что натягивают между двумя стойками в игре бадминтон.

- а) пленку
- б) решетку
- в) сетку
- г) все перечисленное

2. На какой высоте устанавливается верхний край сетки в бадминтоне.

- а) 1,55м
- б) 2,55м
- в) 3,55м
- г) 4,55м

3. Сколько человек играет в бадминтоне для одиночной игры.

- а) 2 человека
- б) 4
- в) 6
- г) 8

4. Размеры волейбольной площадки.

- а) 18 x 9м
- б) 17 x 8м
- в) 16 x 7м
- г) 19 x 10м

5. Какую длину имеет сетка в волейболе.

- а) 8,5м
- б) 9,5м
- в) 6,5м
- г) 7,5м

6. Какая ширина линий разметки в игре волейбол.

- а) 3м

б) 5м

в) 6м

г) 4м

7. Сколько человек играет в игре баскетбол.

а) 2 человека

б) 3

в) 5

г) 6

8. К чему прикрепляются щиты в баскетболе.

а) к стене

б) к стойкам

в) к столбам

г) все перечисленные

9. Чему равна длина поля в игре городки.

а) от 26 до 30м

б) от 27 до 31м

в) от 28 до 32м

г) от 30 до 33м

10. Отмечаются ли задние линии «конов» и «полу конов» в игре городки.

а) не отличаются

б) да отличаются

в) все перечисленные

г) нет правильного ответа

11. Чему равна длина пересеченных ворот в футболе для детей 12-13 лет

а) 2м

б) 4м

в) 6м

г) 8м

12. Какое поле имеет длину 90 x 110м.

а) волейбол

б) хоккей

- в) футбол
- г) баскетбол

13. Какой шириной должны осуществляться видимые линии в футболе.

- а) 10см
- б) 11см
- в) 12см
- г) 13см

14. Какую длину имеют прямые беговые дорожки.

- а) 13-19м
- б) 15-20м
- в) 14-19м
- г) все перечисленные

15. Сколько бортов имеет место для приземления в л/атлетических прыжках.

- а) 2
- б) 4
- в) 6
- г) 8

16. Чему равна ширина линии ворот в игре ручного мяча 7:7.

- а) 4см
- б) 5см
- в) 6см
- г) 8см

17. Чему равна высота ворот (от поверхности поля для игры до низа перекладины) в игре ручного мяча 7:7.

- а) 1м
- б) 2м
- в) 3м
- г) 4м

18. Какого цвета поверхность стола в игре настольный теннис

- а) серого
- б) темно-зеленого

- в) белого
- г) черного

19. Какая ширина поля для игры хоккей с шайбой.

- а) от 26 до 30м
- б) от 27 до 31м
- в) от 25 до 29м
- г) от 28 до 32м

20. Какую поверхность представляет с собой поле для игры хоккей с шайбой.

- а) ледяную
- б) песчаную
- в) деревянную
- г) все перечисленное

21. Чему равна длина поля для игры хоккей с мячом.

- а) от 90 до 105м
- б) от 70 до 95м
- в) от 100 до 110м
- г) нет правильного ответа

22. Ширина поля для игры хоккей с мячом.

- а) от 40 до 60м
- б) от 50 до 70м
- в) от 90 до 110м
- г) от 60 до 80м

23. Оптимальные размеры площадки для фигурного катания.

- а) 70 x 20м
- б) 90 x 50м
- в) 60 x 30м
- г) 50 x 20м

24. На каких еще полях могут проводиться практические занятия и соревнования по фигурному катанию.

- а) хоккей с мячом
- б) хоккей с шайбой
- в) все перечисленное

г) нет правильного ответа

25. Что устанавливается по концам планки для метания гранаты и мяча.

а) лист бумаги

б) ленты

в) цветные флажки

г) все перечисленное

4 Рекомендуемая литература

1. Агеева, Е. Ю. Большепролетные спортивные сооружения. Архитектурные и конструктивные особенности: учебное пособие / Е. Ю. Агеева, М. А. Филиппова ; Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет. – Нижний Новгород : ЭБС АСВ, 2014. – 84 с. – Текст : непосредственный.

2. Виноградов, П. А. Физическая культура и спорт в сельской местности Российской Федерации: состояние, проблемы, пути решения / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков, В. И. Хохлов. – Москва : Издательство «Спорт», 2015. – 208 с. – ISBN 978-5-9906734-9-6. – Текст : непосредственный.

3. Каратаев, О. Р. Управление эксплуатацией спортивных сооружений : учебное пособие / О. Р. Каратаев, А. С. Кузнецов, З. Р. Шамсутдинова ; Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань: Изд-во казанского национального исследовательского технологического университета , 2016.– 144 с. – Текст : непосредственный.

4. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Изд-во Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 296 с. – Текст : непосредственный.

5. Мангушева, Н. А. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие для бакалавров / Н. А. Мангушева ; Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова. – Ульяновск : Изд-во Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова, 2014.– 88 с. – Текст : непосредственный.

6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев – Москва: Издательство «Спорт», 2020.– 344 с. – Текст : непосредственный.

7. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин – Москва: Изд-во «Спорт», 2017.– 432 с. – Текст : непосредственный.

8. Передельский, А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта : учебник / А. А. Передельский – Москва: Издательство «Спорт», 2016.– 416 с. – Текст : непосредственный.

9. Флянку, И. П. Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений: учебное пособие / И. П. Флянку, Н. В. Семенова, Ф. И. Разгонов ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Изд-во Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 96 с. – Текст : непосредственный.

Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов

Макаренко Виктор Григорьевич

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ КОМПЛЕКСЕ

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 010.11.2021 г. Формат 60x90/16.

Усл. печ. л. 1,55. Тираж 50 экз. Заказ № 39.

Отпечатано в типографии

Уральского государственного университета физической культуры.
454091, Челябинск, ул. Российская, 258.