**Методические рекомендации по изучению**

**дисциплины«Спортивные сооружения и экипировка**»

Дисциплина «Спортивные сооружения и экипировка» тесно связана с такими дисциплинами, как Гигиенические основы ФСД, Безопасность жиз­недеятельности, История физической культуры, Биомеханика, менеджмент в физической культуре и спорте, спортивными дисциплинами и др.

Взаимодействуя с этими дисциплинами, дисциплина«Спортивные сооружения и экипировка» как единая научно-учебная дисциплина, преследует цель создания необходимых предпосы­лок и условий для профессиональной подготовки, роста и совершенствования бакалавра по физической культуре и спорту.

Спортивные сооружения составляют основу материально-тех­нической базы физической культуры и представляют собой спе­циально построенные здания, сооружения, помещения и целенап­равленно оборудованные участки местности и водоемы, предназ­наченные для занятий физической культурой, проведения тренировочных занятий и со­ревнований.

В настоящее время строительство новых и эксплуатация существующих спортивных сооружений связано со значительными материальными и физическими затратами. Поэтому для нормаль­ного функционирования спортивных сооружений актуальными являются вопросы, связанные с сокращением стоимости и срока строительства, постоянным обеспечением требуемых условий для занимающихся физической культурой и спортом и гарантирован­ной безопасностью для спортсменов и зрителей.

Дисциплина «Спортивные сооружения и экипировка» введе­на для того, чтобы передать будущим специалистам знания и со­циальный опыт, необходимые для профессионально-практической деятельности преподавателя и тренера, а также для организаций и лиц, эксплуатирующих различные спортивные сооружения.

**Теоретический материал для подготовки студентов к семинарским занятиям**

**1. Физкультурно-спортивные сооружения как необходимое условие обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности**

Предмет Спортивные сооружения и экипировка и его междисциплинарный характер. Основные факторы, определяющие деятельность физкультурно-спортивных сооружений: безопас­ность, экономическая эффективность эксплуатации, социальная значимость.

Цели и задачи дисциплины Спортивные сооружения и экипировка.

Основные документы, определяющие требования к деятельно­сти спортивных сооружений.

Краткая история развития спортивных сооружений.

Заслуженный мастер спорта СССР В.П. Поликарпов - основа­тель курса «Спортивные сооружения».

**2. Основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений**

Понятие о проекте - основном документе для строительства спортивных сооружений.

Основные нормативные документы при проектировании крытых и плоскостных спортивных сооружений.

Роль проекта при открытии финансирования строительства в банках, при контроле за качеством и сроками строительства, бух­галтерской ревизии, определении классности спортивно-оздоровительных сооружений. Типовое, экспериментальное и индивидуальное проектирование.

Типовой проект - наиболее распространенный проект при строительстве спортивных сооружений.

Основные и вспомогательные спортивные сооружения. Их значение в деятельности спортивных сооружений. Нормы площадей на 1000 жителей при расчете площадей спортивных сооружений.

Понятие классности спортивных сооружений. Юридические лица, осуществляющие строительство:

заказчик - организация, имеющая проект и обеспеченная финансированием;

подрядчик - организация, выполняющая все строительные работы, предусмотренные проектной документацией.

Подрядный, хозяйственный и комбинированный способы стро­ительства.

Способы выполнения определенных строительных и смежных работ: последовательный, параллельный и поточный.

Порядок приема в эксплуатацию спортивных сооружений.

Рабочая и государственная комиссии. Основные положения их деятельности. Документы, определяющие деятельность спортивных сооружений.

Эксплуатация спортивных сооружений. Профилактический осмотр, текущий и капитальный ремонт. Сроки и порядок их выполнения.

Оперативный, бухгалтерский и статистический учет на спортивных сооружениях. Значение данных учетов для деятельности спортивных сооружений.

**3. Требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом при строительстве плоскостных и крытых спортивных сооружений**

Пешеходная и транспортная доступность. Требования к грунтам и гидрогеологии участка. Запыленность.

Влияние рельефа участка. Скорость движения воздуха, общая экология.

Планировка участка. Понятие об уклонах. Дренажная система для отвода грунтовых, ливневых и талых вод. Основные принципы устройства дренажных систем. Документация на выполнен­ие «скрытые» работы.

Основные понятия о конструкциях крытых спортивных соору­жений, определяющих безопасность и комфортность их эксплуатации. Комфортные условия. Внешние и внутренние факторы, действующие на здания.

Требования к конструктивным элементам здания (крыша, сте­ны, полы), предохраняющим помещения от неблагоприятных воз­действий внешних факторов.

Капитальные (несущие), самонесущие и ненесущие стены. Возможность крепления оборудования и тренажеров к различным стенам и перекрытиям.

Понятие об огнестойкости и капитальности зданий и сооружений.

Чердачные и безчердачные крыши. Их влияние на температурно-влажностный режим помещений.

**4. Тренажеры и тренировочные устройства, используемые на занятиях физическими упражнениями и спортом**

Понятие «Тренажер». Понятие «Тренировочные устройства». Роль тренажеров и тренировочных устройств в обучении техни­ке, тренировке и восстановлении физических качеств и работоспособности спортсменов. Значение тренажеров и тренировочных устройств в профессионально-прикладной физической подготов­ке (ППФП) рабочих и служащих.

Простейшие тренажеры и тренировочные устройства для физкультурно-оздоровительной работы среди населения.

Основные принципы классификации тренажеров.

Конструктивные особенности серийно выпускаемых тренажеров.

Табель оборудования, инвентаря для оснащения спортивных сооружений массового пользования.

**5. Требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в занятиях различными видами спорта, том числе с позиции техники безопасности.**

Игровые площадки, футбольные поля. Требования к по­крытиям, их обслуживание и ремонт.

Игровые и строительные размеры площадок. Специализированные и универсальные игровые площадки.

Общие требования к игровым площадкам: ориентация, осно­вания, уклоны, разметка, пропускная способность, освещенность.

Водопроницаемые (грунтовые) покрытия. Водонепроницаемые покрытия: на основе битума, синтетические - тартан, рекортан, регупол, мастичные составы. Требования к жесткости и эластичности покрытий. Обслуживание и ремонт грунтовых и синтетических покрытий.

Деревянные - палубные покрытия.

Футбольные поля с газонным, грунтовым и синтетическим покрытием. Электроподогрев. Искусственное орошение.

Места для занятий легкой атлетикой. Спортивное ядро.

Прямые и замкнутые беговые дорожки.

Грунтовые и синтетические покрытия, требования к их эксплуатации.

Места для прыжков в длину, тройного и в высоту. Дорожка или сектор для разбега. Место приземления прыгуна. Место для прыжков с шестом.

Место для метания молота, диска, толкания ядра. Круг для метания, его покрытие. Требования к зонам приземления снаря­дов. Меры безопасности при метании молота и диска. Место для метания копья. Место для метания мяча и гранаты. Требования безопасности. Спортивное ядро, типология и основные размеры.

Строительство простейших плоскостных сооружений (на примере волейбольной площадки). Общая характеристика места строительства. Конструкция основания и покрытия площадки. Расчет основных и вспомогательных материалов. Порядок выполнения строительных работ. Техника безопасности.

Требования к основанию при устройстве синтетических покрытий. Правила укладки синтетических покрытий.

Оценка качества выполненных работ.

Спортивные залы. Основные требования к их эксплуатации и обслуживанию

Определение понятия спортивного зала. Основные размеры типовых спортивных залов. Ориентация залов по сторонам света. Требования к наружным стенам: остекление, расположение при­боров отопления, наличие выступающих частей элементов конст­рукций или дополнительного оборудования, окраска, возможность крепления спортивного оборудования или тренажеров. Требования к потолкам. Звукоизоляция и звукопоглощение. Расположение светильников. Приборы сигнализации, регис­трирующие повышение температуры или задымленность в залах. Требования к конструкции пола и его покрытиям - деревян­ным и синтетическим.

Санитарно-гигиенические режимы эксплуатации спортивных залов.

Тренажеры и тренировочные устройства в спорте.

Тренажеры в физической подготовке спортсменов:

- универсальные с комплексным воздействием на мышцы туловища, плечевого пояса, верхних и нижних конечностей; для воздействия на мышцы рук и ног; для воздействия на мышцы туловища и позвоночника; для силовой и скоростно-силовой подготовки; для развития координации движений.

Тренажерные устройства в технической и тактической подготовке спортсменов: для совершенствования техники в циклических видах спорта; для совершенствования техники в скоростно-силовых видах спорта; для совершенствования техники в единоборствах и сложно-координационных видах спорта; для восстановления работоспособности спортсменов.

Методика применения тренажеров и тренировочных устройств.

Тренажеры для профессионально-прикладной физической подготовки.

Значение тренажеров для ППФП. Тренажеры и тренировочные устройства:

- для развития силы мышц;

- для развития общей выносливости;

- для развития вестибулярной устойчивости;

- для развития гибкости;

- для развития ловкости.

Оперативные методы самоконтроля.

Правила расстановки спортивного оборудования и тренажеров в спортивных залах. Проверка оборудования на прочность.

Безопасность и рациональность.

Требования к конструктивным элементам в местах крепления оборудования.

Основные способы крепления оборудования.

Общепринятые места установки гимнастических снарядов и расположения мест занятий. Техника безопасности при органи­зации занятий. Правила проверки гимнастического оборудования и тренажеров на прочность.

Бассейны и купальни. Определение понятий «Бассейн» и «Купальня». Классифика­ция бассейнов. Расположение бассейнов по отношению к уровню земли. Конструкция стенок и дна ванны бассейнов. Причины разрушения керамической облицовки. Порядок опорожнения и наполнения ванны бассейнов.

Способы очистки и обеззараживания воды. Основные требования кпомещениям бассейнов. Санитарно-гигиенические нормы эксплуатации. Бассейны на естественных водоемах. Бассейны на плоту. Бассейны на баржах. Выбор места для строительства купален. Оборудование пляжей. Безопасность на воде.

Физкультурно-оздоровительные сооружения по месту жительства и отдыха. Экологические требования к месту расположения физкультур­но-оздоровительных сооружений. Микрорайонные плоскостные сооружения. Игровые площадки для детей. Тропы здоровья, их оборудование. Спортивные зоны школьных участков. Описание простейших тренажеров, способы их установки, крепления и об­служивания. Самоконтроль при занятиях на тренажерах.

**6. Городская сеть спортивных сооружений и основы менеджмента физкультурно-спортивных сооружений**

Статус города. Административное деление города. Микрорай­онные, районные, межрайонные и городские спортивные соору­жения.

Технологические и эксплуатационные требования к спортив­ным сооружениям.

Методика определения количества спортивных сооружений по видам спорта для населенного пункта.

Опрос и анкетирование населения. Аналогия с существующи­ми населенными пунктами с уже имеющимися действующими спортсооружениями. Данные по срокам эксплуатации спортивных сооружений для различных климатических зон. Расчетный способ.

Формула для расчета, определяющего необходимое количество спортивных сооружений по определенным видам спорта.

**заочное отделение**

**1. Физкультурно-спортивные сооружения как необходимое условие обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности**

Предмет «Физкультурно-спортивные сооружения» и его междисциплинарный характер. Основные факторы, определяющие деятельность физкультурно-спортивных сооружений: безопас­ность, экономическая эффективность эксплуатации, социальная значимость.

Цели и задачи дисциплины «Физкультурно-спортивные сооружения.

Основные документы, определяющие требования к деятельно­сти спортивных сооружений.

Краткая история развития спортивных сооружений.

Заслуженный мастер спорта СССР В.П. Поликарпов - основа­тель курса «Спортивные сооружения».

**2. Основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений**

Понятие о проекте - основном документе для строительства спортивных сооружений.

Основные нормативные документы при проектировании крытых и плоскостных спортивных сооружений.

Роль проекта при открытии финансирования строительства в банках, при контроле за качеством и сроками строительства, бух­галтерской ревизии, определении классности спортивно-оздоровительных сооружений. Типовое, экспериментальное и индивидуальное проектирование.

Типовой проект - наиболее распространенный проект при строительстве спортивных сооружений.

Основные и вспомогательные спортивные сооружения. Их значение в деятельности спортивных сооружений. Нормы площадей на 1000 жителей при расчете площадей спортивных сооружений.

Понятие классности спортивных сооружений. Юридические лица, осуществляющие строительство:

заказчик - организация, имеющая проект и обеспеченная финансированием; подрядчик - организация, выполняющая все строительные работы, предусмотренные проектной документацией.

Подрядный, хозяйственный и комбинированный способы стро­ительства.

Способы выполнения определенных строительных и смежных работ: последовательный, параллельный и поточный. Порядок приема в эксплуатацию спортивных сооружений. Рабочая и государственная комиссии. Основные положения их деятельности. Документы, определяющие деятельность спортивных сооружений.

Эксплуатация спортивных сооружений. Профилактический осмотр, текущий и капитальный ремонт. Сроки и порядок их выполнения.

Оперативный, бухгалтерский и статистический учет на спортивных сооружениях. Значение данных учетов для деятельности спортивных сооружений.

**3. Требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом при строительстве плоскостных и крытых спортивных сооружений**

Пешеходная и транспортная доступность. Требования к грунтам и гидрогеологии участка. Запыленность.

Влияние рельефа участка. Скорость движения воздуха, общая экология.

Планировка участка. Понятие об уклонах. Дренажная система для отвода грунтовых, ливневых и талых вод. Основные принципы устройства дренажных систем. Документация на выполнен­ие «скрытые» работы. Основные понятия о конструкциях крытых спортивных соору­жений, определяющих безопасность и комфортность их эксплуатации. Комфортные условия. Внешние и внутренние факторы, действующие на здания.

Требования к конструктивным элементам здания (крыша, сте­ны, полы), предохраняющим помещения от неблагоприятных воз­действий внешних факторов. Капитальные (несущие), самонесущие и ненегущие стены. Возможность крепления оборудования и тренажеров к различным стенам и перекрытиям. Понятие об огнестойкости и капитальности зданий и сооружений.

Чердачные и безчердачные крыши. Их влияние на температурно-влажностный режим помещений.