

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры ФОТ  
«24» января 2023г., протокол №6

Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**по проведению практических (семинарских) занятий**  
**по дисциплине (модулю)**  
**"Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности"**  
**основной профессиональной образовательной программы**  
**высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки  
**49.03.01 Физическая культура**

с направленностью (профилем)  
**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-23

Тула 2023 г.

**Разработчик(и) методических указаний**

Ляшенко Х.М., доцент каф. ФОТ, к.п.н.



---

## Практическое занятие №1

### Оздоровительная физическая культура как учебная дисциплина (2 часа)

1. Понятие «оздоровительная физическая культура».
2. Предмет и объект в оздоровительной физической культуре.
3. Биологическая, социальная и мотивационная функции оздоровительной физической культуры.
4. Правовые, организационные, научные и идейные основы ОФК.
5. Основные направления в оздоровительной физической культуре: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое.
6. ОФК как учебная дисциплина.
7. Дидактические и специфические принципы ОФК.

#### Литература:

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/д: Феникс, 2008. – 379 с. – Высшее образование.
2. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов/ Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 3- е изд., стер.-М.: Академия, 2008.-480с.:ил.

## Практическое занятие № 2

### Экспресс-оценка уровня физического здоровья по Апанасенко Показатели и функциональные уровни здоровья

№ п/п	Показатель	Функциональные уровни				
		I низкий	II ниже среднего	III средний	IV выше среднего	V высокий
1.	<u>Масса тела (г/см)</u>					
	Рост					
	М	501	451-500	401-450	375-400	375
	Ж	451	401-450	375-400	351-400	350
	Баллы	-2	-1	0	-	-
2.	<u>ЖЕЛ (мл/кг)</u>					
	Масса тела					
	М	50	51-55	56-60	1-65	66
	Ж	40	41-45	46-50	51-57	57
	Баллы	0	1	2	4	5

3.	<u>ЧСС х СД</u> 100 М Ж Баллы	111 111 -2	95-110 95-110 0	85-94 85-94 2	70-84 70-84 3	69 69 4
4.	Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (мин, с) М Ж Баллы	  3.00 3.00 -2	  2.00-3.00 2.00-3.00 1	  1.30-1.59 1.30-1.59 3	  1.00-1.29 1.00-1.29 5	  59 59 7
5.	<u>Сила кисти</u> х 100% Масса тела М Ж Баллы	  60 40 0	  61-65 41-50 1	  66-70 51-55 2	  71-80 56-60 3	  81 61 4
	Общая оценка (сумма баллов)	4	5-9	10-13	14-15	17-21

По данной системе оценок безопасный уровень здоровья (выше среднего) начинается с 14 баллов. Это наименьшая сумма баллов, которая гарантирует отсутствие клинических признаков болезни. Характерно, что IV и V уровни здоровья имеют только лица, регулярно занимающиеся оздоровительными тренировками (в основном бегом). Безопасный уровень соматического (физического) здоровья, гарантирующий отсутствие болезней, имеют лишь люди с высоким уровнем функционального состояния. Его понижение сопровождается прогрессирующим ростом заболеваемости и снижением функциональных резервов организма до опасного уровня, граничащего с патологией. Следует отметить, что отсутствие клинических проявлений болезни еще не свидетельствует о наличии стабильного здоровья. Средний уровень функционального состояния, очевидно, может расцениваться как критический. Дальнейшее его снижение уже ведет к клиническому проявлению болезней с соответствующими симптомами. Таким образом, уровень соматического здоровья соответствует вполне определенному уровню функционального состояния.

### **Практическое занятие № 3. Средства специально-оздоровительной направленности (4 часа).**

1. Средства и факторы оздоровительной физической культуры.
2. Физиологические механизмы воздействия средств ОФК на организм человека.
2. Механизм воздействия на человека природных и гигиенических факторов.

3. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности:

- оздоровительная ходьба;
- оздоровительный бег;
- плавание;
- ходьба на лыжах;
- езда на велосипеде;
- прыжки через скакалку.

4. Методы, применяемые в ОФК.

5. Понятие о частных методиках в ОФК.

6. Методические приемы дозирования физических нагрузок.

### **Литература:**

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/д: Феникс, 2008. – 379 с. – Высшее образование.

2. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика : учеб. пособие для вузов / А. В. Менхин .— М. : Физическая культура, 2007 .— 160 с.

3. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. — М. :СпортАкадемПресс,2001. – 172с.:ил. – (Б-ка журнала "Аэробика")

### **Практическое занятие № 4**

#### **Формы занятий ОФК, их особенности (2 часа).**

1. Виды урочных занятий и выполнения упражнений на них.
2. Малые и большие формы неурочных занятий ОФК, их виды и формы.
3. Структура занятий в ОФК. Отличительные особенности структуры занятий в ОФК.
4. Условия, методы, средства и плотность занятий.
5. Классификация видов ОФК.
6. Требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одном занятии.
7. Требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок к комплексу занятий оздоровительными физическими упражнениями.

#### **Перечень вопросов для 1-го коллоквиума.**

1. Понятие «оздоровительная физическая культура», её цели и задачи. Предмет и объект воздействия ОФК.
2. Функции, основы и принципы ОФК.

3. Характеристика основных направлений оздоровительной физической культуры.
4. Программно-нормативные основы оздоровительной физической культуры.
5. Содержание квалификационной характеристики специалиста по ОФК.
6. Характеристика средств и форм оздоровительной физической культуры.
7. Методы, применяемые в ОФК.
8. Физиологические механизмы средств оздоровительной физической культуры.
9. Формы занятий в ОФК.
10. Требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одном занятии оздоровительными физическими упражнениями.
11. Требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок к комплексу занятий оздоровительными физическими упражнениями.
12. Характеристика занятий оздоровительной ходьбой, дозирование нагрузки.
13. Характеристика занятий оздоровительным бегом, дозирование нагрузки.
14. Характеристика занятий оздоровительным плаванием, дозирование нагрузки.
15. Характеристика занятий оздоровительной ходьбой на лыжах, дозирование нагрузки.
16. Характеристика занятий оздоровительной ездой на велосипеде, дозирование нагрузки.
17. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности.

### **Литература:**

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/д: Феникс, 2008. – 379 с. – Высшее образование.
2. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов/ Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 3- е изд., стер.-М.: Академия, 2008.-480с.:ил.

### **1. Практическое занятие № 5, Содержание физкультурно-оздоровительной работы с населением (2 часа).**

1. Виды и содержание деятельности физкультурно-оздоровительных групп: группы ОФП, группы здоровья.
2. Виды физкультурно-оздоровительной деятельности на производстве.

3. Особенности организации ФОР занятий с лицами среднего и пожилого возраста.

4. Просветительская работа с населением в области физкультурно-оздоровительного образования

#### **Литература:**

1. Бальсевич, В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. — М. : Сов. спорт, 2009. — 220 с. : ил.

2. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А. Васильков. — Ростов н/д: Феникс, 2008. — 379 с. — Высшее образование.

3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов/ Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 3-е изд., стер.-М.: Академия, 2008.-480с.:ил.

4. Якубовская, А. Р. Комплекс оздоровительных занятий для лиц старшего возраста : практ. рекомендации / А. Р. Якубовская. — М. : Сов. спорт, 2005. — 51 с. : ил.

#### **Практическое занятие № 6, 7**

##### **Основы оздоровительной тренировки (4 часа).**

1. Значение физических качеств для здоровья человека  
Оздоровительный подход к развитию физической культуры.

2. Понятие физкультурно-оздоровительная тренировка (ФОТ). Задачи ФОТ.

3. Понятие пороговых, оптимальных, пиковых и сверхнагрузок.

4. Четыре зоны тренировочного режима (анаэробный, смешанный, аэробный, восстановительный).

5. Методы ФОТ (равномерный и переменный).

6. Принципы ФОТ (повторности, постепенности, индивидуализации).

7. Правила ФОТ (постепенности наращивания интенсивности и длительности нагрузок; разнообразие применения средств для гармоничного развития; первоочередная тренировка «слабых сторон»; систематичность занятий ФОТ.

8. Противопоказания к занятиям ФОТ.

#### **Литература:**

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А. Васильков. — Ростов н/д: Феникс, 2008. — 379 с. — Высшее образование.

2. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов/ Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 3-е изд., стер.-М.: Академия, 2008.-480с.:ил.

#### **Практическое занятие № 8**

##### **Коллоквиум**

### **Перечень вопросов для 2-го коллоквиума.**

1. Характеристика и методические особенности оздоровительной тренировки в группах «здоровья».
2. Особенности организации занятий по физической культуре в СМГ.
3. Программы физической культуры в СМГ. Оценивание и аттестация учащихся СМГ.
4. Организации физкультурно-оздоровительной работы на производстве.
5. Особенности организации ФОР занятий с лицами среднего и пожилого возраста.
6. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
7. Самоконтроль в процессе занятий ОФК.
8. Характеристика форм и средств агитационно-пропагандистской работы, применяемых при организации оздоровительной физической культуры.
9. Организация и проведения занятий туризмом с оздоровительной направленностью
10. Характеристика и методические особенности оздоровительной тренировки.
11. Оздоровительный подход к развитию физических качеств.