Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Основы методики оздоровительной тренировки»

для специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

Екатеринбург 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……..3

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ……4

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ СЕМИНАРСКОГО ТИПА……...…6

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ…….……9

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН**Ы

Вид учебной работы	Объем часов	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	64	-
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	52	
в том числе:		
Практические занятия	26	-
Контрольные работы		-
Лекции	26	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	12	-
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрено)*		
Систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме; рефераты; работа с нормативной и справочной литературой. Составление конспектов		
Итоговая аттестация		

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

2.1. Методические указания для преподавателей

Преподавание учебной дисциплины осуществляется в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования, с учетом компетентностного подхода к обучению студентов.

Способы и средства обеспечения освоения дисциплины.

При изучении дисциплины рекомендуется использовать следующий набор средств и способов обучения:

– рекомендуемая основная и дополнительная литература; – задания на семинарские и практические занятия (обсуждаемые вопросы, кейс задания, расчетные задачи и др.);

– задания для текущего контроля успеваемости (домашние задания студентам, тестовые задания в рамках электронной системы тестирования);

– вопросы для подготовки к промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины;

– задания к промежуточной аттестации, по итогам освоения дисциплины позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Рекомендации по подготовке к проведению семинарских (практических) занятий

Семинарские (практические) занятия имеют важнейшее значение для усвоения программного материала. На каждом таком занятии обучающиеся решают практические задачи и демонстрируют результаты выполнения домашнего задания, выданного на предыдущем занятии. Для максимального усвоения дисциплины рекомендуется письменный опрос (тестирование, решение задач) студентов по материалам лекций и практических работ. Подборка вопросов для тестирования осуществляется на основе изученного теоретического материала. Такой подход позволяет повысить мотивацию студентов при конспектировании лекционного материала.

В качестве методики проведения семинарских или практические занятий целесообразно использовать обсуждение существующих точек зрения на проблематику, отраженную в соответствующих темах и вопросах занятий и пути ее решения, подготовку тематических докладов, позволяющих вырабатывать навыки публичных выступлений, а так же способность логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь.

Рекомендации по осуществлению контроля знаний обучаемых

Для развития самостоятельности студентов важно, чтобы они осознали необходимость систематической работы. Для этого рекомендуется разделить учебный процесс на ряд этапов контроля, на каждом из которых учитываются результаты текущей успеваемости студентов и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины. Это позволит в комплексе оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций в процессе освоения учебной дисциплины. Для соблюдения данного принципа в Университете действует балльно-рейтинговая система, которая включает: текущий контроль успеваемости и промежуточную

аттестацию по итогам освоения дисциплины.

На этапе текущего контроля успеваемости студентов предусмотрено:

1. Осуществление текущего рейтинга, подразумевающего оценку текущей учебной деятельности студента на протяжении семестра. При этом одной из форм содействия преподавателей развитию самостоятельности студентов является контроль их самостоятельной работы. Например, на практических занятиях преподаватель дает студентам задания для отработки их дома, затем проверяет своевременность и правильность их выполнения. Для проверки готовности студентов к семинарским и практическим занятиям используются различные проверочные задания.

2. Прохождение контрольных рубежей по итогам освоения каждого модуля дисциплины в строго установленные сроки студентами всех форм обучения.

3. Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации преподавателем должен быть разработан Фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС разрабатывается как отдельный документ и является приложением к Рабочей программе дисциплины. Этот раздел должен содержать задания, позволяющие осуществлять текущий контроль по итогам освоения каждого модуля и промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины. Текущий контроль теоретических знаний, прикладных навыков и уровня приобретенных компетенций осуществляется в виде решения студентами тестового оценочного задания (ТОЗ). Построение ТОЗ ориентировано на соответствие компетенциям.

Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ

Содержание высшего образования по образовательным программам и условия организации обучения обучающихся с ОВЗ определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида. Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся. Обучение по образовательным программам студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется Университетом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов - инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе, отражающегося в планах воспитательной работы в Университете, а так же при разработке индивидуальных планах обучения студентов.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ может осуществляться индивидуально, а также *с применением дистанционных технологий*.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров, что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения. В учебном процессе для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Методические указания по реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

При реализации образовательных программ с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в УралГУФК созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся иметь практический опыт:

анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;

определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;

применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом оздоровительной треенирорвки;

наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

Знать:

- средства избранного вида оздоровительной тренировки
- анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды.
- способы привлечения населения к активной оздоровительной деятельности.
- методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.

- социально-биологические основы, цели, задачи, основные направления оздоровительной тренировки с различными группами населения.

- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся.

Уметь:

- использовать средства оздоровительной тренировки для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.

- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.

- использовать коммуникативные и организаторские способности для привлечения населения к участию активной оздоровительной деятельностью.

- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья занимающихся.

- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам.

- реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление и поддержание здоровья.

Владеть:

- методами и средствами оздоровительной тренировки.

- методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся.

- методами привлечения населения к оздоровительной деятельности.

- методикой оздоровительной тренировки.

- методикой оздоровительной двигательной деятельности и оздоровительной фитнеса тренировки.

- навыками организации программ оздоровительной тренировки.

Тематический план и содержание учебной дисциплины. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Тема 1.1 Введение в предмет	**Содержание**	**Объем часов**
		64
	1.Понятия здоровья человека 2.Эффекты и цели оздоровительной тренировки 3.Определение оздоровительной тренировки 4.Величина и сила нагрузок 5.Характеристика оздоровительной тренировки для людей разного возраста 6.Положительный эффект при занятиях аэробной направленности 7.Оздоровительный эффект при беге и ходьбе **Практические занятия**	**6** **6**
Тема 2.1 Характеристика оздоровительной тренировки	1.Отличие оздоровительной тренировки от спортивной 2.Задачи оздоровительной тренировки 3.Эффекты оздоровительной тренировки 4.Принципы оздоровительной тренировки 5.Заболевания,при которых противопоказана оздоровительная тренировка. **Практические задания**	**6** **6**
Тема 3.1 Питание и морфологические критерии при занятиях оздоровительной тренировкой.	1.Сбалансированное питание 2.Принципы сбалансированного питания 3.Типы и источники питательных веществ 4.Типы телосложения,которые нужно учитывать при расчете	**7**

	идеального веса тела человека 5.Формулы для расчета идеального веса тела человека. **Практические занятия**	**7**
Тема 4.1 Методика оздоровительной тренировки	1.Основы построения оздоровительной тренировки. 2.Виды оздоровительной тренировки 3.Круговая оздоровительная тренировка 4.Фитнес тренировка оздоровительной направленности 5.Аэробная оздоровительная тренировка **Практические занятия**	**7** **7**

Самостоятельная работа студентов.

1.Основные виды оздоровительной тренировки.
2.Круговая оздоровительная тренировка. Комплекс упражнений локального воздействия на весь организм.
3.Комплекс упражнений фитнес тренировки оздоровительной направленности.
4.Комплекс упражнений аэробной направленности в рамках оздоровительной тренировки.

4.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа при изучении дисциплины

1. Конспектирование учебной и дополнительной литературы.
2. Написание докладов и рефератов.
3. Подготовка презентаций.
4. Сбор информации по заданной тематике.
5. Поиск и решение проблемных ситуаций.
6. Составление и запись комплексов упражнений и тренировочных заданий.
7. Разработка конспектов (или фрагментов), планов учебно-тренировочных занятий и учебно-тренировочного процесса.
8. Организация и проведение мини-исследования.
9. Написание отчетов по результатам проведения педагогического контроля.
10. Самостоятельные тренировочные занятия.
11. Разработка тренировочных программ для людей разного возраста в аспекте оздоровительной тренировки.
12. Подбор и индивидуализация тренировочной программы с учетом возрастных, физиологических, морфофункциональных особенностей организма человека,а также учет физической подготовленности занимающегося.

13. Разработка примерного рациона питания с учетом индивидуальных особенностей занимающегося.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ вопросов к зачету по дисциплине

1. Что такое здоровье человека?
2. В чем выражается многогранность понятия «здоровье»?
3. Дайте понятие оздоровительной двигательной деятельности?
4. Какие эффекты получает человек от оздоровительной двигательной деятельности?
5. Какие цели подразумевает оздоровительная тренировка?
6. Дайте определение оздоровительной тренировке?
7. Как рассчитать величину и силу нагрузок при оздоровительной двигательной активности?
8. Характеристика оздоровительной тренировки для людей разного возраста?
9. Что такое аэробная тренировка?
10. Положительный эффект от аэробной активности в аспекте оздоровительной тренировки?
11. Принципы составления занятия оздоровительной тренировки?
12. Отличие оздоровительной тренировки от спортивной?
13. Оздоровительная тренировка для людей разного уровня подготовленности?
14. Заболевания, при которых противопоказана оздоровительная тренировка?
15. Условия для проведения занятий оздоровительной тренировкой?
16. Что понимается под факторами и условиями, определяющими эффективность от занятий оздоровительной физической активностью?
17. Виды оздоровительной тренировки?
18. Принципы оздоровительной тренировки?
19. Задачи оздоровительной тренировки?

20. Системный подход в построении тренировочного занятия оздоровительной направленности?

21. Дайте характеристику физическим упражнениям?

22. Основные средства в построении оздоровительной тренировки?

23. Основные методы оздоровительной тренировки?

24. Дайте характеристику физическим качествам человека?

25. Какие физические качества развиваются в процессе оздоровительной тренировки?

26. Питание при занятиях оздоровительной направленности?

27. Что такое сбалансированное питание?

28. Принципы сбалансированного питания и основные источники питательных веществ?

29. Типы телосложения, которые нужно учитывать при занятиях оздоровительной физической деятельностью?

30. Формулы для расчета идеального веса тела человека и профилактика заболеваний при занятиях оздоровительной тренировкой?

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета;

213 кабинет теории, организации и методики оздоровительной тренировки ,Екатеринбург, ул. Шаумяна. 85.

Зал борьбы с соответствующим инвентарем для занятий и зал ЛФК,245 аудитория.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники литературы:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019.

— 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/438652

2. Глухих В.И., Черепок А.А. Оздоровительная физическая тренировка. Часть 1.Общая характеристика оздоровительной тренировки. Традиционные двигательные системы оздоровления.-Запорожье: ЗГМУ,2014

3. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. Новые фитнесс-системы (новые направления,методики,оборудование и инвентарь.- Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005

4. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс,2012

Дополнительная литература:

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни/Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович.- Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2010.- 214с.

2. Полиевский, С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности /С. А. Полиевский.- М.: Академия, 2014.- 272с.

3. Полиевский, С. А. Спортивная диетология/С. А. Полиевский.- М.: Академия, 2015.- 208с.

4. Амосов Н.М., Муравов И.В. Сердце и физические упражнения.-2-е изд.,перераб. и доп.-:Знание,1985

Информационно-справочные ресурсы:

1. электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc)/
2. сайт научно-методического журнала «Теория и практика физической культуры» (http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/).
3. Сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», (http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/).
4. Научный портал http://www.teoriya.ru.

5.Оздоровительная тренировка // Электронный ресурс Режим доступа: http: // www.travmatolog.net / ozdorovitelnaya trenirovka

Примерные критерии оценивания знаний студентов на экзамене /диф.зачете

5 «отлично»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы. -умение анализировать и сопоставлять тренировочную схему -умение оценивать технические ошибки при выполнении упражнений
4 «хорошо»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы. -затруднения в оценивании техники выполнения упражнений -затруднения с анализом тренировочной программы, исправление ошибок по ходу действия занятия.
3 «удовлетворительно»(зачтено)	-затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; -неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; -выполнение заданий при подсказке преподавателя; - затруднения в формулировке выводов. -грубые технические ошибки и неумение их исправить -неумение провести анализ общей картины тренировочного процесса
2 «неудовлетворительно» (не зачтено)	- неправильная оценка предложенной ситуации; -отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.