

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

---

Кафедра физического образования

# **ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

*Направление подготовки  
44.03.01. Педагогическое образование  
Квалификация бакалавр*

**Часть 2**

**Сургут 2016**

УДК 796.01(07)  
ББК 75.1р30я73  
О–64

*Печатается по рекомендации отдела  
сертификации и методического сопровождения  
образовательного процесса СурГПУ*

*Учебно-методическое пособие утверждено  
на заседании кафедры физического воспитания  
от 18 ноября 2015 года, протокол № 4*

Рецензенты:

**Синяевский Н.И.**, д.п.н., профессор  
кафедры теории и методики физического воспитания  
Сургутского государственного педагогического университета  
**Родионов В.А.**, к.п.н., доцент  
кафедры теории физической культуры  
Сургутского государственного университета

Составители:

**Диордица Л.В., Диордица Н.Т.,  
Кизаев О.Н., Герега Н.Н., Диордица А.Н.**

**О–64** Организация оздоровительной физической тренировки обучающихся : учеб.-метод. пособие. Направление подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование. Квалификация «бакалавр». Часть 2 / Департамент образования и молодёж. политики Ханты-Манс. авт. округа – Югры, Бюджет. учреждение высш. образования ХМАО – Югры «Сургут. гос. пед. ун-т» ; сост.: Л.В. Диордица [и др.]. – Сургут : РИО СурГПУ, 2016. – 68, [1] с., ил.

В учебно-методическом пособии представлены основы построения занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности для физического самосовершенствования и здорового образа жизни обучающихся.

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и применной программой дисциплины «Физическая культура».

Данное пособие адресовано обучающимся, будущим педагогам по физической культуре, тренерам и инструкторам, специализирующимся по оздоровительной гимнастике. Предлагаемое учебно-методическое пособие окажет существенную помощь обучающимся всех форм обучения, осваивающим образовательные программы бакалавриата, а также специалистам, работающим в сфере физической культуры и спорта.

**УДК 796.01(07)  
ББК 75.1р30я73**

© Сургутский государственный педагогический университет, 2016

## ПРЕДИСЛОВИЕ

---

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) и примерной программой дисциплины «Физическая культура».

Процесс освоения учебной дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование у студентов общекультурных компетенций:

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

**Цель** дисциплины «Физическая культура»: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи обучающихся:**

- понимать социальную значимость физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знать научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

- овладевать системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развивать и совершенствовать психофизические способности, качества и свойства личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- создавать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

*знать:*

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

- методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и методы самоконтроля в процессе занятий;

- закономерности повышения спортивной работоспособности, как психофизиологической основы в достижении высокой профессиональной деятельности;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности для повышения адаптационных резервов организма;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

- технику безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

*уметь:*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- выполнять приемы страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

*владеть:*

- методами определения уровня физической и функциональной подготовленности;

- методами самоконтроля;

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- средствами и методами повышения спортивной работоспособности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

*иметь опыт:*

- использования теоретических и научно-практических основ физической культуры в научно-исследовательской деятельности: участие в работе семинаров творческих групп, научно-практических конференциях, подготовка докладов, статей, составление рефератов;
- применения практических умений и навыков в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях вуза через участие во внешних и внутренних соревнованиях по видам спорта;
- творческого использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни: составление и проведение комплексов утренней и производственной гимнастики; составление индивидуального плана оздоровления и физического самосовершенствования.

Реализация образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование предопределяет необходимость изменения подходов к поиску форм организации учебного процесса, в которых предусматривается усиление роли и постоянной оптимизации самостоятельной работы студентов. Новые условия диктуют необходимость модернизации технологий обучения, что существенно меняет подходы к учебно-методическому и организационно-техническому обеспечению учебного процесса [24].

Данное пособие является дополнительным материалом для организации самостоятельной деятельности обучающихся по дисциплине «Физическая культура» и включает в себя теоретический и практический разделы, направленные на общее физическое развитие, физическую подготовленность и задания для физического самовоспитания и самоконтроля знаний.

Комплексы физических упражнений оказывают оздоровительный эффект на все органы и системы организма, развивают силу, ловкость, общую выносливость, гибкость, способствуют снижению веса, исправляют осанку, предупреждают развитие остеохондроза, развивают подвижность суставов, способствуют повышению эластичности связок и сухожилий [2].

Оздоровительной гимнастикой можно заниматься практически в любом возрасте, занятия не требуют специальной физической подготовки, и овладеть навыками выполнения комплекса упражнений можно уже через несколько занятий. Оздоровительная физическая тренировка повышает уровень физического и психического состояния человека до величин, которые гарантируют стабильное здоровье и хорошее самочувствие [12].

Учебно-методическое пособие предлагает такие системы физических упражнений оздоровительной направленности, которые вызывают повышенную потребность организма в кислороде. В результате чего увеличивается жизненная емкость легких, улучшается подвижность грудной клетки. Под влиянием физических нагрузок увеличивается частота сердцебиения, мышца сердца сокращается сильнее, повышается выброс сердцем крови в магистральные сосуды. Постоянная тренировка системы кровообращения ведет к ее функциональному совершенствованию.

В пособие включены системы физических упражнений оздоровительной тренировки: Пилатес, Бодифлекс, Скандинавская ходьба, программа 40 приседаний, упражнения лечебно-профилактического характера физической оздоровительной тренировки больных ожирением, добавлены контрольные тесты для определения физической подготовленности. При подборе данных комплексов упражнений следует учитывать предварительную физическую подготовку занимающихся и физиологические особенности организма [6].

Использование представленного материала позволяет дать количественную оценку способности этих систем выдерживать определенную физическую нагрузку и нормально функционировать в экстремальных условиях.

Учебно-методическое пособие, построенное на современном научно-методическом материале, практике работы и научных изысканиях авторов, окажет реальную помощь учащимся, студентам и учителям физической культуры.