

УДК 378.02:372.879.6.035:613(075.8)
ББК 75.1
О-75

Рецензенты:
д.п.н., профессор Л. И. Лубышева
д.п.н., профессор К. С. Дунаев

- О-75 Основы, общие понятия и методика проведения занятий со студентами физкультурного профиля подготовки : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. И. Скалиуш, И. В. Афанасьева, А. Н. Таланцев, М. А. Причалов ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2016. – 156 с.

Учебное пособие содержит материал, раскрывающий основы, общие понятия и методику проведения занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий со студентами физкультурного профиля подготовки.

В пособии детально изложены разделы и понятия по основам оздоровительной физической культуры, представлена классификация средств, методов и форм, применяемых в физкультурно-оздоровительных технологиях.

Представленное учебное пособие может быть рекомендовано для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров 49.03.01. «Физическая культура», для магистрантов, аспирантов, прикрепленных лиц (соискателей), слушателей повышения квалификации, а также может представлять теоретический и практический интерес для преподавательского состава кафедр физического воспитания непрофильных вузов.

*Утверждено научно-методическим советом
МГАФК в качестве учебного пособия*

© Скалиуш В.И., Афанасьева И.В., Таланцев А.Н., Причалов М.А., 2016 г.
© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Список условных обозначений и сокращений.....	6
Введение.....	7
Глава I. Цели и задачи предмета «Технологии оздоровительной физической культуры».....	9
Глава II. Основные термины и понятия оздоровительной физической культуры.....	12
Глава III. Место и роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.....	15
3.1. Современные представления и сущность понятия «Здоровье».....	16
3.2. Понятие «Норма здоровья».....	17
3.3. Понятие «Болезнь», «Третье состояние», краткая характеристика групп людей.....	18
3.4. Факторы, обуславливающие здоровье человека...	20
3.5. Понятие «Здоровый образ жизни».....	22
3.6. Основные двигательные режимы в системе физкультурно-оздоровительной работы.....	24
3.7. Понятие «Двигательная активность».....	27
3.8. Основы оздоровительной физической культуры.....	34
3.9. Основы построения оздоровительной тренировки.....	37
Глава IV. Классификация средств, методов и форм оздоровительной физической культуры.....	46
4.1. Педагогические средства.....	48
4.2. Классификация физических упражнений.....	52

4.3. Специальные физические упражнения, элементы базовых видов спорта, основные виды спорта.....	57
4.4. Медико-биологические средства.....	58
4.5. Психологические средства.....	68
4.6. Технические устройства, тренажеры и тренажерные устройства, специальная аппаратура.....	68
4.7. Естественные факторы природы.....	71
4.8. Трудотерапия, хозяйственные и бытовые виды работ.....	72
Резюме.....	75
Глава V. Основы организации практических занятий по дисциплине «Технологии оздоровительной физической культуры».....	76
5.1. Основные разделы практических занятий по дисциплине «Технологии оздоровительной физической культуры».....	77
5.2. Методика построения учебных практических занятий по дисциплине «Технологии оздоровительной физической культуры».....	84
5.3. Требования к знаниям и умениям студентов физкультурного профиля.....	88
Глава VI. Планирование учебного процесса.....	89
6.1. Содержание разделов дисциплины.....	90
6.2. Распределение учебных часов по разделам программы.....	92
6.3. Краткое содержание практических занятий по дисциплине «Технологии оздоровительной физической культуры».....	93

Глава VII. Рабочие планы занятий по дисциплине «Технологии оздоровительной физической культуры» студентов 1-4 курсов.....	94
7.1. Блоки физических упражнений, используемые при построении занятий по дисциплине «Технологии оздоровительной физической культуры».....	94
7.2. Планы-конспекты учебных занятий по дисциплине «Технологии оздоровительной физической культуры».....	113
Глава VIII. Тестирование, контрольные нормативы по разделам учебной программы дисциплины «Технологии оздоровительной физической культуры».....	133
8.1. Оценочные средства аттестации студентов физкультурного профиля.....	133
8.2. Определение уровня общей физической подготовленности студентов физкультурного профиля.....	139
Заключение.....	147
Контрольные вопросы по разделам дисциплины.....	148
Список литературы.....	150