

Кафедра теории и методике массовой физкультурно-оздоровительной работы

Лекция № 4.

**Содержание
физкультурно-
оздоровительных занятий**

Разработала:

**Старший преподаватель
Горбунова Т.В.**

План лекции

- 1. Методика организации и проведения физкультурно-оздоровительного занятия
- 2. Основные формы и виды занятий
- 3. Разновидности физкультурно-оздоровительных занятий (физкультурно-оздоровительная технология «Пешехобус»)

Основные формы проведения

- 1. Урочная – ведущая роль педагога, твёрдое расписание, единое планирование.
- По направленности: учебно-тренировочные занятия, уроки ОФП и СФП, методические занятия
- По использованию видов упражнений- по видам спорта, комплексные

2. Неурочная форма

Характерные признаки:

- отсутствие преподавателя(как правило)
- разовость мероприятия
- упрощённая схема занятия

По способу организации:

- индивидуальные
- групповые
- массовые

Физкультурно-оздоровительные группы трех ВИДОВ:

- группы здоровья
- группы общей физической подготовки (ОФП) и ГТО
- группы специальной физической подготовки (СФП)

Группы здоровья:

- группы утренней гигиенической гимнастики (зарядки), реабилитационной (восстановительной) гимнастики , корригирующей, лечебной гимнастики.
- Состав группы для УГГ-30-40 чел., для оздоровит.-реабилитационных зан. 10-15 человек, вторая и третья медицинские группы
- Продолжительность занятий 15/30/45 минут

Группы общей физической подготовки (ОФП) и ГТО

- организуются из лиц, отнесенных по результатам медицинского освидетельствования к основной или подготовительной медицинским группам, одного пола, однородные по возрасту и физической подготовленности.
- Число занимающихся 20-30 чел., длительность 45-60 минут
- Занятия в этих группах 2—3 раза в неделю проводят преподаватели, имеющие высшее или среднее физкультурное образование, а также общественные инструкторы спортивного клуба, прошедшие соответствующую подготовку.

Группы специальной физической подготовки

- зачисляются лица, отнесенные по результатам медицинского освидетельствования к основной или подготовительной медицинской группе.
Количественный состав группы—20—25 чел.
- Занятия проводят квалифицированные специалисты, имеющие высшее или среднее физкультурное образование, а также общественным инструкторам спортивного клуба, имеющим специальную курсовую подготовку и являющимся квалифицированными спортсменами по данному виду спорта.
- Занятия проводятся 2—3 раза в неделю продолжительностью 50—90 мин и больше.

«Пешехобус»- физкультурно- оздоровительная технология

- **Оздоровительная ходьба** является наиболее подходящим видом активности для начинающих, чтобы улучшить свою физическую подготовку.
- **Оздоровительная ходьба** – универсальный вид физической активности для любителей активного образа жизни.

Оздоровительная ходьба

- - это вид активности на свежем воздухе
 - ходить можно везде и при любой погоде
 - оздоровительной ходьбе можно легко научиться
 - оздоровительная ходьба не нагружает суставы
 - оздоровительная ходьба не причиняет физических повреждений
 - это недорогой вид физической активности

Скорость ходьбы бывает

следующая:

- **Медленная** -(два-три километра в час, что равняется 60-70 шагам ежеминутно)
- **Средняя** (примерно три-четыре километра в час, что равняется 70-90 шагам ежеминутно).
- **Быстрая** (примерно четыре-пять километров в час, что равняется 90-110 шагам ежеминутно).
- **Очень быстрая** (пять-шесть километров в час, что равняется 110-130 шагам ежеминутно).

Содержание ФОТ

«Пешехобус»

Цель : Повысить мотивацию лиц,
занимающихся оздоровительной ходьбой в
условиях городской среды

Задачи:

- 1. Совместно разработать маршрут движения с учётом достопримечательностей, интересных точек по пути следования
- 2. Улучшить технику оздоровительной ходьбы
- 3. Развивать общую выносливость
- 4. Стимулировать интерес к занятиям

Методика проведения «Пешехобуса»

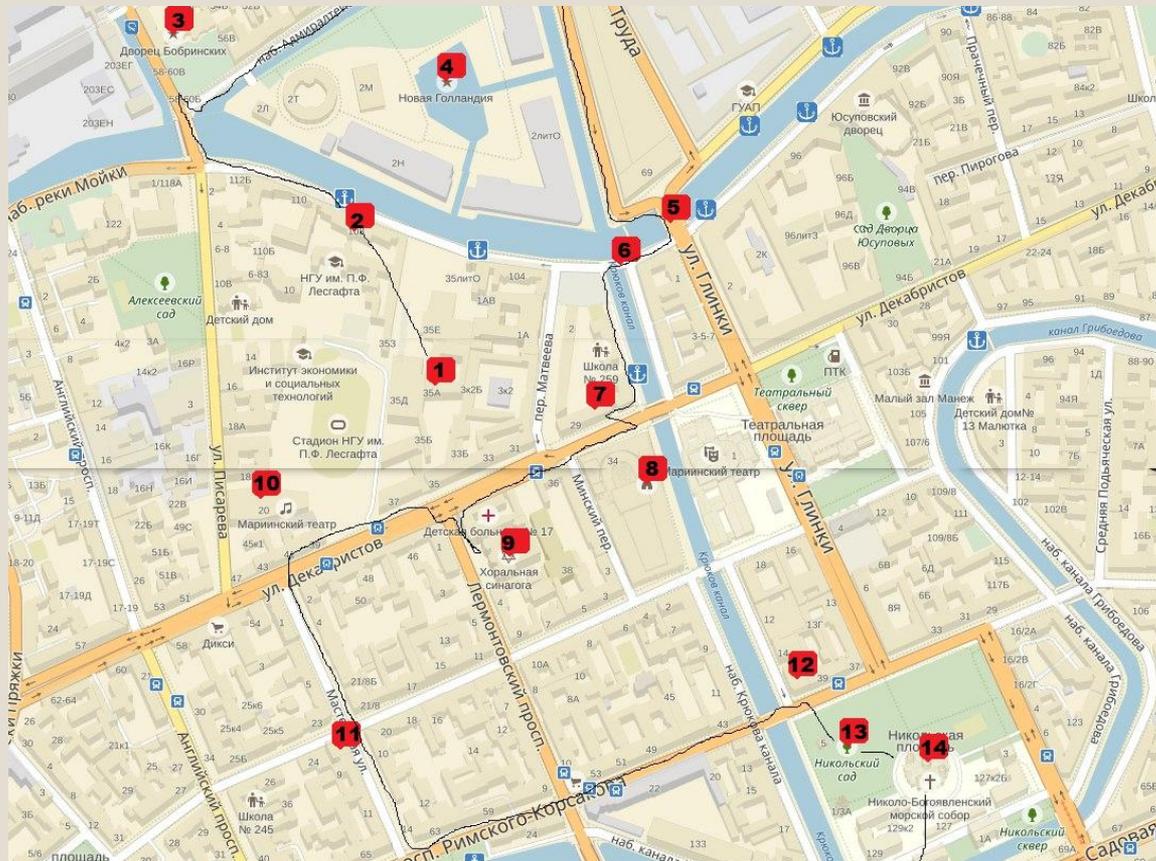
- 1 Этап: разработка маршрута в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности занимающихся:
 - -для школьников 4-5км
 - -для студентов 5-10 км
 - -для пенсионеров 3-4км
 - Расстояние между точками остановки не менее 300-500м
 - Маршрут может быть линейный или радиальный
- 2.Этап: распределение между участниками интеллектуальных заданий (разговор об интересном месте) по

Методика проведения «Пешехобуса»

- 3.Этап: Прохождение маршрута «Пешехобуса» с определённой скоростью движения, с остановками в запланированных точках не более 5 минут(для отдыха, контроля ЧСС и восстановления)
- 4.Этап: Окончание маршрута в красивом месте, подведение итогов ,контроль состояния, фотосессия

ПРИМЕР маршруту по Коломне (Санкт-Петербург)

- Наш маршрут(7км) и Места остано́во к(14 остано́вок):
- ГЛАВНЫЙ КОРПУС УНИВЕРСИТЕТА ИМ. ЛЕСГАФТА
- ВТОРОЙ КОРПУС УНИВЕРСИТЕТА
- ДВОРЕЦ БОБРИНСКОГО
- НОВАЯ ГОЛЛАНДИЯ
- ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ВОЕННО-МОРСКОЙ МУЗЕЙ
- ПОЦЕЛУЕВ МОСТ
- МАТВЕЕВ МОСТ
- КРАСНОФЛОТСКИЙ МОСТ
- ЛИТОВСКИЙ ЗАМОК
- РИМСКО-КАТОЛИЧЕСКИЙ ХРАМ СВЯТОГО СТАНИСЛАВА
- БОЛЬШАЯ ХОРАЛЬНАЯ СИНАГОГА
- ДОМ «ШОКОЛАДНОГО КОРОЛЯ» ВЕГЕ
- НИКОЛЬСКИЙ МОРСКОЙ СОБОР
- СЕМИМОСТЬЕ



ВАРИАНТ СОСТАВЛЕНИЯ МАРШРУТА

Цифрами на карте были отмечены
остановки и их последовательность

1. ГЛАВНЫЙ КОРПУС УНИВЕРСИТЕТА ИМ. ЛЕСГАФТА

- Раньше это был дворец князя Александра Михайловича и дворец княгини Воронцовой. Затем участок был продан купцу Вульффу. А в 1983 году основан университет имен П. Ф. Лесгафта. В 1955 году был поставлен памятник на территории университета, который являлся дипломной работой одного из студентов академии художеств, который был сделан из цемента и только в 2002 году заменили на нормальный памятник. Напротив находится арка Новой Голландии.

2.ВТОРОЙ КОРПУС УНИВЕРСИТЕТА

- Раньше данный дом принадлежал Потемкину Таврическому и построен был Екатериной, затем он попал в руки Демидовых и стал называться Демидовский дом презрения трудящихся.

3. ДВОРЕЦ БОБРИНСКОГО

- Был построен по приказу Екатерины Великой для своего фаворита Платона Зубова и когда при Павле 1 Зубов впал в немилость, тогда Павел отдал этот дворец своему сыну графу Бобринскому и до революции род Бобринских здесь жили.... И т.д...
- Студенты разрабатывают варианты маршрутов для оздоровительной и скандинавской ходьбы
- Между участниками проекта были поделены пункты назначения, о которых им предстояло провести небольшую экскурсию

- **Оптимальная скорость при оздоровительной ходьбе 6,5-7 км/час.**
- **Темп считается правильным, если вы можете без одышки сказать минимум 5 слов.**
- **Заниматься ходьбой необходимо минимум 3 раза в неделю по 30 минут**

Оптимальный тренировочный пульс

- можно высчитать по формуле:
- **Пульс в спокойном состоянии + (220 – возраст – пульс в спокойном состоянии) x КИ**
- КИ(коэффициент интенсивности) – начинающие – 0,6
- КИ – средняя натренированность – 0,65
- КИ – продолжающие – 0,7

При проведении физкультурно-оздоровительных занятий с пожилыми людьми необходимо учитывать положения нормативно-правовых актов

- Об утверждении комплекса мероприятий по развитию физической культуры и спорта среди граждан старшего возраста
- **Приказ от 29.11.2019
№984/761н976**
- <https://minsport.gov.ru/2019/doc/Komplex-mer-po-razvit-FKiS-sredi-graj-star-vozrosta.pdf>

СПАСИБО за ВНИМАНИЕ!

