

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Н.В. СЕДЫХ, Е.Г. СААКЯН

**ОБЩИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ
ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ**

Рекомендовано Учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры в качестве учебного пособия для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 (62) – Физическая культура

Волгоград, 2011

УДК 37.031.1
ББК 75.10
С 284

Рецензенты: **Кудинов А.А.**, д.п.н., профессор
зав. кафедрой ТиИФКиС ФГОУВПО «ВГАФК»
Червякова Е.Э., к.п.н., доцент кафедры физической культуры
Высшей школы народных искусств

Рекомендовано Учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры в качестве учебного пособия для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 (62) – Физическая культура

СЕДЫХ Н.В., СААКЯН Е.Г.
С 284 **Общие основы физического воспитания различных возрастных групп населения:** учебное пособие для студентов очного обучения по направлению 032100 Физическая культура (62). – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2011. – 123 с.

В учебном пособии обобщен материал многолетних исследований по проблеме физического воспитания различных групп населения. Представлен лекционный материал и практикум для проведения занятий, основанные на результатах долголетних научных исследований учебно-педагогического процесса физического воспитания различных групп населения с позиций физиолого-педагогических аспектов проблемы.

Предложенные материалы рекомендуются к использованию в практике работы образовательных учреждений в отрасли физической культуры и спорта.

УДК 37.031.1
ББК 75.10

© Седых Н.В., Саакян Е.Г., 2011.
© ФГОУВПО «ВГАФК», 2011.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	С. 5
ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ.....	6
1.1. Формы построения занятий физическими упражнениями.....	6
1.2. Планирование и контроль в физическом воспитании.....	14
1.3. <i>Практикум</i>	29
ГЛАВА 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	31
2.1. Особенности развития морфофункциональных систем ор- ганизма дошкольников.....	31
2.2. Задачи и содержание физического воспитания детей до- школьного возраста.....	37
2.3. Возрастные особенности физического развития и физиче- ской подготовленности детей раннего и дошкольного возраста	38
2.4. Средства физического воспитания детей раннего и дошко- льного возраста.....	40
2.5. Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста.....	42
2.6. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.....	43
2.7. <i>Практикум</i>	45
ГЛАВА 3. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	48
3.1. Общая характеристика системы физического воспитания в общеобразовательной школе.....	48
3.2. Возрастные и методические основы физического воспи- тания детей школьного возраста.....	56
3.3. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школьников.....	68
3.4. Физическое воспитание детей подготовительной и специ- альной медицинских групп.....	74
3.5. <i>Практикум</i>	81
ГЛАВА 4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ПТУ, ССУЗОВ И ВУЗОВ.....	94
4.1. Значение, цель и задачи физической культуры студентов...	94
4.2. Структура и особенности содержания действующих про- грамм физической культуры в вузах.....	96
4.3. Основные направления деятельности кафедры физическо- го воспитания, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра.....	103

4.4. Специфические особенности работы преподавателя кафедры физического воспитания вуза.....	105
4.5. <i>Практикум</i>	106
ГЛАВА 5. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ НАУЧНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРУДА, РАСШИРЕННОГО ОТДЫХА И ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЮДЕЙ МОЛОДОГО И ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.....	109
5.1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения.....	109
5.2. Мировые тенденции развития физической культуры.....	110
5.3. Состояние человеческого ресурса в России и необходимость повышения социальной роли физической культуры и спорта	111
5.4. Уровень развития массовой физической культуры России	113
5.5. Современные двигательные системы.....	115
5.6. <i>Практикум</i>	120
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	122

ВВЕДЕНИЕ