

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

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	С. 5
<b>ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ</b> .....	6
1.1. Формы построения занятий физическими упражнениями.	6
1.2. Планирование и контроль в физическом воспитании.....	14
1.3. <i>Практикум</i> .....	29
<b>ГЛАВА 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b> .....	31
2.1. Особенности развития морфофункциональных систем орга- низма 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
<b>ГЛАВА 3. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ</b> .....	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
<b>ГЛАВА 4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ПТУ, ССУЗОВ И ВУЗОВ</b> .....	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
<b>ГЛАВА 5. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ НАУЧНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРУДА, РАСШИРЕННОГО ОТДЫХА И ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЮДЕЙ МОЛОДОГО И ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.....</b>	<b>109</b>
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
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>122</b>

## ***ВВЕДЕНИЕ***