

Рецензенты: канд. пед. наук, доцент И. А. Ивко;
канд. пед. наук, доцент О. В. Тимофеева.

Асташина, М. П.

Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учеб. пособие. – Омск : изд-во СибГУФК, 2014. – 188 с.

В учебном пособии рассматриваются актуальные проблемы развития оздоровительно-рекреативной физической культуры и массового спорта в РФ; современные подходы к физкультурно-оздоровительной работе с разными возрастными группами населения. Представлены особенности массовой физкультурно-оздоровительной работы в трудовых коллективах; специфика организации физкультурно-оздоровительной работы с населением в клубах по месту жительства и КТОС, а также технология планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы с населением.

Учебное пособие рекомендовано для студентов высших учебных заведений направления 49.03.01 «Физическая культура» (профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии») по дисциплине «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности». Может быть использовано в работе преподавателями высших учебных заведений физического профиля и педагогами образовательных учреждений.

© ФГБОУ ВПО СибГУФК, 2014

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
 ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА В РОССИИ	9
1.1. Специфические особенности и приоритеты в развитии массового физкультурно-спортивного движения	9
1.2. Организация управления физической культурой и спортом на федеральном уровне	15
1.3. Тенденции развития физической культуры и спорта в регионах	22
 ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	32
2.1. Возрастные особенности детей дошкольного возраста	32
2.2. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня дошкольного образовательного учреждения	36
2.3. Специфика организации активного отдыха дошкольников	43

ГЛАВА 3. СПЕЦИФИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО ШКОЛЬНИКАМИ	47
3.1. Возрастные особенности детей школьного возраста	47
3.2. Специфика физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня школы	52
3.3. Организация внеурочных форм занятий физической культурой с учащимися общеобразовательных школ	57
ГЛАВА 4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ	63
4.1. Возрастные особенности лиц юношеского возраста	63
4.2. Методические основы физического воспитания учащейся молодёжи	66
4.3. Особенности организации занятий физической культурой студентов в учебных заведениях	70
ГЛАВА 5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	78
5.1. Возрастные особенности людей зрелого возраста	78
5.2. Направленность оздоровительно-рекреативной физической культуры лиц зрелого возраста	82
5.3. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста	85

ГЛАВА 6. ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА	96
6.1. Особенности реализации долгосрочной целевой программы «Спортивный город»	96
6.2. Содержание и организация физкультурно-спортивной деятельности комитетов территориального общественного самоуправления	104
6.3. Организация спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства	108
ГЛАВА 7. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С НАСЕЛЕНИЕМ В КЛУБАХ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА	115
7.1. Организационные основы физкультурно- спортивного клуба по месту жительства	115
7.2. Специфика работы с детьми, подростками и молодёжью в клубах по месту жительства	119
7.3. Характеристика деятельности Центра физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства	124
ГЛАВА 8. ОСНОВЫ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ТРУДОВЫХ КОЛЛЕКТИВАХ	130
8.1. Физическая культура на производстве	130
8.2. Физическая культура непосредственно в рамках трудового процесса	134
8.3. Физическая культура вне рамок трудовой деятельности	142

ГЛАВА 9. ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	148
9.1. Возрастные особенности людей пожилого возраста	148
9.2. Содержание занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой с лицами пожилого возраста	152
9.3. Методические особенности занятий физической культурой с пожилыми людьми	157
ГЛАВА 10. ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ, КОНТРОЛЯ И УЧЁТА В СФЕРЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ	164
10.1. Специфика планирования физкультурно- оздоровительной работы в трудовом коллективе и по месту жительства	164
10.2. Документация планирования физкультурно-оздоровительной работы	169
10.3. Виды контроля и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы с населением	174
ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ	179
ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ	183
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	186