

УДК 796.011.1:615.825.1 (075.8)  
ББК 75.0:51.1(2)2 я73  
Е 30

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета  
Северо-Кавказского федерального  
университета

Е 30 **Егорова С. А., Петрякова В. Г.**  
**Организация оздоровительной работы с различными**  
**слоями населения: учебное пособие** – Ставрополь: Изд-во  
СКФУ, 2015. – 92 с.

Пособие составлено в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта высшего образования и программой курса и представляет собой курс лекций по дисциплине. Содержит основные теоретические положения курса и методики проведения оздоровительной физической культуры, вопросы для самопроверки, литературу, приложения.

Предназначено для студентов, обучающихся по программам магистратуры очной и заочной форм обучения.

УДК 796.011.1:615.825.1 (075.8)  
ББК 75.0:51.1(2)2 я73

#### **Авторы:**

канд. мед. наук, доцент **С. А. Егорова**,  
ассистент **В. Г. Петрякова**

#### **Рецензенты:**

канд. пед. наук, доцент **Н.Н. Грудницкая**,  
д-р мед. наук, главный врач ГБУЗ СК «ГДКБ  
им. Г. К. Филиппского» г. Ставрополя **В.С. Кашников**

© ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский  
федеральный университет», 2015

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Проблемы сохранения и укрепления здоровья в современном обществе стоят довольно остро. Постоянный рост заболеваемости детей и взрослых приводит к ослаблению здоровья и уменьшению трудоспособного населения, росту количества инвалидов, что неизбежно сказывается на экономическом благополучии страны. В число наиболее распространенных заболеваний среди детского и взрослого трудоспособного населения входят болезни опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистые заболевания, патологии нервной системы и желудочно-кишечного тракта. Это обусловлено, в большей степени, нерациональным образом жизни и гиподинамией.

В связи с этим за последнее время возросла потребность в квалифицированных специалистах, способных оказать существенную помощь в оздоровлении населения, в быстрейшем восстановлении здоровья и утраченных функций организма после травм и заболеваний средствами физической реабилитации. Наиболее целесообразно готовить подобного рода специалистов на базе факультетов и институтов физической культуры и спорта, т. к. одними из основных средств физической реабилитации утраченных функций организма являются физические упражнения.

**Целью** курса является формирование компетенций будущего магистра в области разработки рекреационных технологий на интегративной основе для различных социально-демографических групп населения (ПК-14).

Роль практической подготовки по данному курсу заключается в формировании определенных образовательной программой компетенций, которые реализуются через решение следующих учебных **задач**:

- 1) обучение основам организации оздоровительной работы с различными слоями населения;
- 2) обучение формам и методам оздоровительной работы;
- 3) обучение особенностям организации оздоровительной работы с лицами среднего и пожилого возраста,
- 4) обучение особенностям организации оздоровительной работы с детьми и подростками,
- 5) ознакомление с особенностями воздействия физических упражнений на организм занимающихся. методиками физкультурно-оздоровительных технологий.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>Курс лекций.....</b>	<b>4</b>
1. Морфофункциональные особенности воздействия корригирующих упражнений на организм человека.....	4
2. Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми школьного возраста.....	11
3. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми дошкольного возраста.....	25
4. Особенности организации оздоровительной гимнастики для женщин среднего возраста.....	35
5. Организация занятий физическими упражнениями с людьми пожилого возраста.....	47
6. Основы организации оздоровительных занятий для детей раннего возраста.....	53
7. Организация ОФК у учащихся, отнесенных к специальной медицинской групп.....	61
<b>Заключение.....</b>	<b>66</b>
<b>Литература.....</b>	<b>70</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>73</b>