

751  
Ф50

**ВЫСШЕЕ**

**ОБРАЗОВАНИЕ**

Под редакцией Е. В. Конеевой

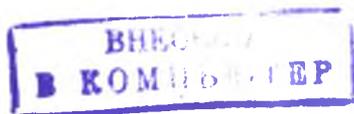
# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2-е издание

**УМО ВО**  
РЕКОМЕНДУЕТ

 **Юрайт**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ

Под редакцией **Е. В. Конеевой**

2-е издание, переработанное и дополненное

*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования  
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,  
обучающихся по всем направлениям*

**Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» [urait.ru](http://urait.ru),  
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»**

Москва ■ Юрайт ■ 2020

УДК 796(075.8)

ББК 75я73

Ф50

**Ответственный редактор:**

**Конеева Елена Владимировна** — доктор педагогических наук, профессор, проректор Института образовательных технологий и гуманитарных наук (г. Москва).

**Рецензенты:**

*Данилина Е. И.* — доктор экономических наук, профессор Института образовательных технологий и гуманитарных наук;

*Ковалева Э. В.* — доктор исторических наук, профессор.

**Физическая культура** : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; Ф50 под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-534-12033-2

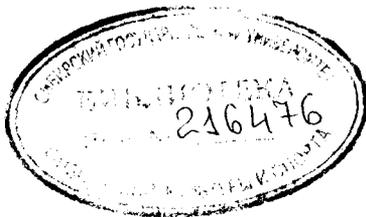
В пособии ведется повествование о цели и задачах занятий по физической культуре, особенно в дошкольных организациях, основой которых является создание фундамента физического здоровья детей, формирования их личности. Содержит сведения о концепции формирования физической культуры личности школьников и студентов. Книга включает в себя сведения о здоровом образе жизни студентов, профилактике вредных привычек и др.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

*Пособие предназначено для студентов, учителей физической культуры, преподавателей вузов и сузов, инструкторов по физической культуре в дошкольных учреждениях.*

УДК 796(075.8)

ББК 75я73



*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Коллектив авторов, 2006

© Коллектив авторов, 2020,  
с изменениями

© ООО «Издательство Юрайт», 2020

ISBN 978-5-534-12033-2

# Оглавление

Авторский коллектив .....	7
Предисловие .....	9
<b>Глава 1. История возникновения и развития физической культуры в учебных заведениях .....</b>	<b>11</b>
1.1. Введение физического воспитания в учебные заведения.....	11
1.2. Физическое воспитание в начальной, средней и высшей школах в СССР .....	20
1.3. Физическое воспитание учащейся молодежи в годы Великой Отечественной войны .....	24
1.4. Физическое воспитание учащейся молодежи после Великой Отечественной войны .....	25
1.5. Физическая культура и спорт в образовательных организациях в начале XXI в. ....	31
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	34
<i>Литература</i> .....	34
<b>Глава 2. Физическая культура в дошкольных организациях.....</b>	<b>36</b>
2.1. Содержание программного материала по физической культуре ...	37
2.2. Практические занятия по физической культуре дошкольников ....	48
2.2.1. Подвижные игры для детей 2—3 лет .....	52
2.2.2. Подвижные игры для детей 3—4 лет .....	62
2.2.3. Подвижные игры для детей 4—5 лет .....	70
2.2.4. Подвижные игры для детей 5—6 лет .....	78
2.2.5. Подвижные игры для детей 6—7 лет .....	87
2.3. Организация образовательной деятельности детей 3—7 лет с использованием инновационных физкультурно-оздоровительных технологий .....	93
2.3.1. Особенности организации занятий с детьми младшей группы (3—4 года) .....	96
2.3.2. Особенности организации занятий с детьми средней группы (4—5 лет) .....	108
2.3.3. Особенности организации занятий с детьми старшей группы (5—6 лет) .....	132
2.3.4. Особенности организации занятий с детьми подготовительной группы (6—7 лет) .....	160
2.4. Индивидуальный подход на занятиях по физической культуре с дошкольниками.....	185

<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	212
<i>Литература</i> .....	212

## **Глава 3. Физическая культура в школе..... 215**

3.1. Методика предпрофессиональной подготовки старшекласников (на примере подготовки арбитров по баскетболу) .....	215
3.1.1. Подготовка старшекласников к работе в сфере физической культуры и спорта: общие проблемы и вопросы .....	217
3.1.2. Подготовка юных арбитров: цели, задачи, общие вопросы и проблемы.....	219
3.1.3. Содержание методики подготовки юных арбитров по баскетболу в условиях спортивного класса .....	224
3.1.4. Экспериментальная программа курса подготовки арбитров по баскетболу.....	229
3.1.5. Условия обучения юных арбитров в спортивных классах. Критерии оценки результатов обучения. Выводы.....	244
3.2. Физическая культура в сельских школах .....	249
3.2.1. Особенности физического воспитания учащихся сельских школ .....	250
3.2.2. Требования к учителю физической культуры в сельской школе .....	253
3.2.3. Педагогический эксперимент по формированию физической культуры личности среди учащихся сельской школы.....	254
3.2.4. Технология конструирования педагогического процесса ...	264
3.2.5. Сущность физкультурно-оздоровительных мероприятий... ..	296
3.2.6. Внеклассные спортивно-оздоровительные мероприятия ...	297
3.2.7. Опыт организации работы секции восточных единоборств .....	298
3.3. Плавание на естественных водоемах в летний оздоровительный период .....	301
3.3.1. Подготовка и выбор места для занятия плаванием .....	302
3.3.2. Предварительная подготовка детей к занятиям в воде .....	303
3.3.3. Организация занятий плаванием и купания.....	304
3.3.4. Формы работы по плаванию с детьми.....	308
3.3.5. Обеспечение безопасности на воде.....	328
3.3.6. Помощь пострадавшим на воде .....	330
3.4. Материалы для подготовки к экзамену по физической культуре в школе.....	344
3.4.1. Вопросы для подготовки к экзамену по предмету «Физическая культура» .....	344
3.4.2. Дополнительные материалы для подготовки к экзамену по предмету «Физическая культура» .....	346
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	461
<i>Литература</i> .....	462

<b>Глава 4. Физическая культура студентов .....</b>	<b>464</b>
4.1. Курс лекций по физической культуре для студентов.....	464
Тема 1. Здоровый образ жизни. Влияние физических упражнений на организм человека .....	464
Тема 2. Питание как составляющая здорового образа жизни.....	476
Тема 3. Сон как составляющая здорового образа жизни. Закаливание организма .....	494
Тема 4. Стресс и здоровье .....	505
Тема 5. Вредные привычки, опасные для здоровья человека и общества в целом.....	512
4.2. Аэробика в формировании и совершенствовании функциональной и физической подготовленности студентов.....	530
4.3. Подготовка арбитров по баскетболу в вузе .....	567
4.3.1. Проблемы судейства и подготовки арбитров по баскетболу.....	567
4.3.2. Программа подготовки судей по баскетболу в вузе.....	577
Вопросы для самоконтроля .....	590
Литература .....	590
<b>Приложение 1. Протокол наблюдений за судейством арбитра.....</b>	<b>594</b>
<b>Приложение 2. Теоретический тест.....</b>	<b>596</b>