

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Смоленский государственный университет спорта»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ФГБОУ ВО «СГУС»

А.А. Обвинцев

«28» мая 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

Деятельность специалистов физической культуры и спорта в формировании
здорового образа жизни

Смоленск 2024

Содержание

1.	Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	3
1.1	Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	3
1.2	Цель и задачи профессиональной программы повышения квалификации	4
1.3	Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы	5
1.4	Планируемые результаты обучения	6
1.5	Нормативная трудоемкость обучения	15
1.6	Документ, выдаваемый после завершения обучения	15
1.7	Организационно-педагогические условия реализации программы	15
2.	Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	17
2.1	Календарный учебный график	17
2.2	Учебный план	17
2.3	Рабочие программы учебных разделов	20
3.	Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	42
4.	Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	49
5.	Кадровое обеспечение образовательного процесса	53
6.	Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	55
	Приложения	56

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Актуальность программы. На современном этапе развития общества в Российской Федерации выявлена тенденция ухудшения состояния здоровья работников в различных сферах деятельности, что существенно сказывается на трудовом потенциале страны. Поэтому тема сохранения и укрепления здоровья на рабочих местах является важной и актуальной как в рамках организованной деятельности на предприятиях, так и самостоятельной активности работников. Сотрудники предприятий должны владеть теоретическими и практическими знаниями в области оздоровления и здоровьесбережения.

Для укрепления здоровья и приобщения работников к здоровому образу жизни разработана дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Деятельность специалистов физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни», которая позволяет комплексно и целенаправленно овладеть знаниями о медико-биологических основах здорового образа жизни, современных психолого-педагогических технологиях в сфере физической культуры и спорта и организационных основах здорового образа жизни при занятиях физической культурой и спортом.

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Деятельность специалистов физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни» (далее – ДПП ПК), реализуемой в ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», составляют:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Приказ

Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 г. № 68615);

требования ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата) (Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»);

Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Смоленский государственный университет спорта», утверждённым 31 мая 2021 года (с изменениями от 23.12.2022 г.);

Положение «О порядке разработки, структуре и утверждения дополнительных профессиональных программ в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Смоленский государственный университет спорта» от 01 июля 2022 г.

1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Целью программы является повышение профессионального уровня в области здорового образа жизни, его роли в обеспечении здоровья населения, овладение основами организации здорового образа жизни, оценки здоровья и профилактики заболеваний человека в сфере физической культуры, в том числе в процессе занятий физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Совершенствовать знания, умения и навыки специалистов в области физической культуры и спорта в организации мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.

3. Совершенствовать знания, умения и навыки разрабатывать и внедрять программы, проводить занятия с населением по физической подготовке и физическому развитию.

Совершенствовать умения и навыки консультативную помощь населению в вопросах формирования здорового образа жизни.

Обобщенные трудовые функции		Трудовые функции	
код	наименование	наименование	код
<i>ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта». Код 05.005</i>			
D	Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения	Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок	D/04.5
F	Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся	Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения	F/02.6
		Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения	F/03.6

**Требования к уровню подготовки поступающего на обучение,
необходимые для освоения программы**

Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу, должны иметь среднее профессиональное или высшее образование.

1.4 Планируемые результаты обучения

Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет опыт (владения)
Организационно-методическая	Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок D/04.5	Подбор рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, показаний и противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам	ПК-13 Способен организовать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта	методы консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов; нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи; типичные психологические трудности занимающихся физической культурой и спортом; принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе	применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях; применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов	определения целей и задач программы мероприятий активного отдыха занимающихся; руководства работой спортивного актива; анализа эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач
		Разъяснение населению принципов, анатомических и физиологических факторов адаптации организма человека к физическим нагрузкам				
		Разъяснение населению рисков потери физиологической адаптации (детренированности) после прекращения регулярной физической активности				
		Разъяснение населению вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения				

<p>минимального объема двигательной активности</p>	<p>оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы; вовлекать в мероприятия активного отдыха обучающихся; использовать знания законодательных основ для организации деятельности спортивной организации; определять цели и задачи деятельности спортивного актива; контролировать и направлять работу спортивного актива</p>
<p>Обучение населения базовым принципам дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок</p>	
<p>Разбор ошибок в выполнении населением двигательных действий, оказание методической помощи населению при изучении и совершенствовании техники двигательных действий</p>	
<p>Разъяснение населению причин и рисков возникновения острых и хронических травм при занятиях физической культурой, обучение методам их предотвращения</p>	
<p>Проведение с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на</p>	

		<p>воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга</p> <p>Оказание методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях</p>				
Рекреационная	<p>Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения F/02.6</p>	<p>Определение задач и составление календарных планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации</p> <p>Составление плана ресурсного обеспечения физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации</p> <p>Разработка содержания спортивно-массовых мероприятий</p>	<p>ПК-9. Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа</p>	<p>морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; биомеханику статических положений и различных видов движений</p>	<p>дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин физических нагрузок; описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; поддерживать</p>	<p>использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; проведения анатомического и биомеханического анализа физических упражнений планирование мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и</p>

<p>Определение состава секций, групп физкультурной и спортивной направленности в физкультурно-спортивной организации</p>	<p>человека; физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; положения теории физической культуры, определяющие методiku проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; основные и дополнительные формы занятий</p>	<p>высокий уровень спортивной мотивации; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха различных групп населения с использованием средств физической культуры и спорта; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом их половозрастных особенностей и состояния здоровья определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности</p>	<p>спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся</p>
<p>Разработка или подбор методик воспитательной работы и физической подготовки населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности</p>			
<p>Разработка мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга для населения</p>			
<p>Формирование базы правовой, методической документации по вопросам организации и осуществления физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной</p>			

организации
Методическое сопровождение деятельности инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей и специалистов физкультурно-спортивных организаций, руководителей секций, групп физкультурной и спортивной направленности
Разработка и проведение мероприятий по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности
Консультирование инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей,

занимающихся при освоении предложенных программ

		<p>специалистов физкультурно-спортивных организаций, руководителей секций, групп физкультурной и спортивной направленности по определению содержания, форм, методов и средств физической подготовки и физического развития</p> <p>Анализ и обобщение результатов работы инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей, руководителей секций, групп физкультурной и спортивной направленности</p>				
Рекреационная	<p>Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения F/03.6</p>	<p>Определение целевой аудитории и оценка практической потребности внедрения программ физической подготовки, физического развития населения</p> <p>Составление плана и содержания мероприятий, необходимых для разработки программы физической подготовки,</p>	<p>ПК-10 Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание</p>	<p>составляющие здорового образа жизни и факторы, их определяющие; основы организации здорового образа жизни; закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; влияние физических упражнений на показатели физического</p>	<p>использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма,</p>	<p>применения методик оценки физического развития и функционального состояния занимающихся; проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической</p>

физического развития населения	развития занимающихся; механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации к поддержанию здорового образа жизни; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; гигиенические средства восстановления; гигиенические принципы закаливания; методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом	потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья,	подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима
Анкетирование населения по вопросам особенностей образа жизни, занятости, наличия травм и нарушений физического состояния, уровня физической активности, режима работы, наличия вредных производственных факторов на рабочих местах и особенностей организации охраны труда			
Исследование факторов, оказывающих влияние на жизнедеятельность населения, включая антропометрические исследования, изучение условий проживания и питания, физических нагрузок, стрессов, обследование рабочих мест			
Составление программ физической подготовки, физического развития населения, определение ожидаемых результатов их реализации			
Апробация программы физической подготовки,			

<p>физического развития населения в рамках организации, группы занятий</p>	<p>оздоровления и рекреации занимающихся; использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения; устанавливать режим занятий с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни;</p>
<p>Проведение контрольных измерений и тестов с целью определения сравнительной эффективности программы физической подготовки, физического развития населения</p>	
<p>Уточнение содержания программы физической подготовки, физического развития населения по результатам апробации</p>	
<p>Документальное оформление программы физической подготовки, физического развития населения</p>	
<p>Сопровождение внедрения программы физической подготовки, физического развития населения в форме проведения обучающих семинаров и консультаций, подготовки методических материалов</p>	

	Мониторинг практики внедрения программы физической подготовки, физического развития населения с целью возможной модификации и последующего совершенствования		формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих	
--	--	--	--	--

В результате освоения программы слушатель должен:

Знать:

определять понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», объяснять принципы здорового образа жизни;

выявлять основные факторы, оказывающие влияние на образ жизни и здоровье населения.

Уметь:

организовывать мероприятия и программы, популяризирующие здоровый образ жизни, направленные на разные возрастные группы;

определять мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;

выявлять связи здорового образа жизни и физической культуры;

проводить анализ медико-биологических аспектов взаимосвязи «физическая культура - здоровый образ жизни - здоровье человека».

Иметь практический опыт деятельности:

применять современные педагогические технологий при планировании физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

использовать современные методы управления утомлением при планировании физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовой деятельности.

использовать современных технических средств в сфере физической культуры и спорта;

организовывать контроль и учет комплексной деятельности в области физической культуры и спорта.

1.5 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по ДПП ПК – 72 часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 2 недели.

1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

Удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «СГУС» образца.

1.7 Организационно-педагогические условия реализации программы

Организация образовательной деятельности по программе. Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации ДПП ПК: в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» организация

образовательного процесса при реализации ДПП регламентируется учебным планом; рабочими программами учебных дисциплин (модулей); материалами, обеспечивающими качество подготовки обучающихся; годовым календарным учебным графиком, а также методическими материалами, обеспечивающими реализацию соответствующих образовательных технологий.

Образовательная деятельность слушателей по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Деятельность специалистов физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни» предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические и самостоятельные занятия и учебных работ, определенных учебным планом.

Реализация компетентного подхода должна предусматривать использование в образовательной деятельности активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков слушателей.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации завершается итоговой аттестацией, включающей проверку теоретических знаний.

Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации проводится в отношении соответствия результатов программы повышения квалификации заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Учебно-методическое, информационное обеспечение программы. Специфические требования к учебно-методическому и информационному обеспечению каждого раздела, а также итоговой аттестации представлены в программе.

Каждый обучающийся располагает доступом к библиотечным ресурсам образовательной организации, реализующей программу ДПП ПК (в том числе, электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам), а также к электронной информационно-образовательной среде.

Кадровые условия реализации программы. Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью.

Материально-техническое обеспечение программы предусматривает проведение теоретических занятий в специальных аудиториях, оборудованных современными компьютерами и интерактивными досками. Также на теоретических занятиях используется интерактивная система, позволяющая демонстрировать обучающий видеоматериал.

2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1 Календарный учебный график

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная с применением дистанционных образовательных технологий			недели

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному проректором по учебной работе ФГБОУ ВО «СГУС».

2.2 Учебный план

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Деятельность специалистов физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей, тем)	Трудоемкость, всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				Самостоятельная работа	Форма контроля
			аудиторные учебные занятия:					
			всего	лекции	практические			
	Модуль 1. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	22	14	8	6	8		
	Основы здорового образа жизни	8	6	2	4	2	Опрос, проверка рефератов	
	Место здоровья в системе человеческих ценностей	4	2	2		2	Проверка рефератов	
	Рациональная организация жизнедеятельности человека при соблюдении принципов здорового образа жизни	10	6	4	2	4	Опрос, проверка рефератов, тестирование	

Модуль 2. СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	30	18	12	6	12	
Двигательная активность как базовая основа здорового образа жизни	4	2	2		2	Проверка рефератов
Социальная профилактика вредных привычек как формы девиантного поведения	4	2	2		2	Проверка рефератов
Организация двигательной активности взрослого населения на основе применения фитнес-технологий	8	6	4	2	2	Опрос, проверка рефератов
Фиджитал спорт – секрет успеха физкультурно-оздоровительной работы	6	4	2	2	2	Опрос, проверка рефератов
Рекреационно-оздоровительное значение спортивных игр в формировании здорового образа жизни трудящегося населения	4		2		2	
Биомеханическая характеристика основных средств физкультурно-спортивной деятельности	4	2	2		2	
Модуль 3. ПРАВОВЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО- УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	16	10	6	4	6	
Правовая основа физической культуры и спорта в Российской Федерации	4	2	2		2	Проверка выполнения заданий

	Организационно-управленческие аспекты организации и предоставления физкультурно-спортивных услуг	6	4	2	2	2	Опрос, проверка выполнения ситуационных заданий
	Разработка и реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на основании федеральных стандартов спортивной подготовки	6	4	2	2	2	
4	Итоговая аттестация	4			4		Экзамен (итоговое тестирование)
	ИТОГО	72	46	26	20	26	

Рабочие программы учебных разделов

Модуль 1. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (22 часа)

Тема 1.1 Основы здорового образа жизни (лекция – 2 часа)

Основные компоненты ЗОЖ: психический настрой на ЗОЖ, полноценный сон и восстановление, режим труда и отдыха, рациональное питание и питьевой режим, физическая активность, закаливание, личная гигиена, сексуальная гармония, отказ от вредных привычек.

Механизм закаливания, основные принципы, виды закаливания, методы их применения.

Тема 1.2 Место здоровья в системе человеческих ценностей (лекция – 2 часа)

Характеристика здоровья. Уровни здоровья (биологический, социальный, личностно-психологический). Важнейшие черты и качества, в своей совокупности, характеризующие состояние здоровья.

Компоненты (виды) здоровья. Физическое здоровье. Психическое здоровье. Социальное здоровье. Нравственное здоровье.

Причины нарушения здоровья, факторы, влияющие на здоровье.

Болезнь, основные причины, характеризующие это понятие. Симптомы болезни. Периоды болезни.

Тема 1.3 Рациональная организация жизнедеятельности человека при соблюдении принципов здорового образа жизни (лекция – 4 часа)

Процессы чередования бодрствования и сна. Основные способы и приемы физической активности. Виды отдыха. Понятие о работоспособности. Естественных стимуляторов повышения уровня функциональных возможностей организма. Виды и признаки утомления. Роль и место сна в режиме здоровой жизнедеятельности.

Виды иммунитета. Признаки снижения иммунитета. Перечень мер, направленных на повышение иммунитета, а, следовательно, и на повышение качества жизни человека. Факторы и механизмы защиты иммунитета. Иммунная система человека. Основные факторы риска иммунитета.

Роль лимфатической и кровеносной систем в формировании иммунитета человека.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
1.2	<p>Практическое занятие №1 «Основы здорового образа жизни» (круглый стол – 2 часа)</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <p>1. Основные функции питания, основные принципы рационального питания, калорийность питания.</p> <p>2. Значение режима питания в сохранении и</p>	4

	<p>укреплении здоровья.</p> <p>3. Особенности питания детей и людей пожилого возраста.</p> <p>4. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества в питании детей.</p> <p>5. Теории раздельного питания Г. Шелтона, П. Брегга. Вегетарианство. Лечебное голодание.</p> <p>6. Оптимальный режим двигательной активности и здоровья: сущность оптимального режима двигательной активности, влияние физических упражнений на организм человека (максимальный, субмаксимальный, большой, умеренной интенсивности), влияние дыхательных упражнений на организм и правила их выполнения, основные принципы оздоровительной тренировки для людей среднего и пожилого возраста (организация тренировки, правила тренировки, принципы самоконтроля).</p> <p>7. Влияние закаливание на организм человека, механизм закаливания при действии низких и высоких температур, условия закаливания чистым воздухом, условия закаливания купания в открытых водоемах, основные правила закаливания детей и подростков, обтирание, основные принципы закаливания.</p> <p>Практическое занятие №2 «Расчет должной величины энергорасхода, анализ пищевого рациона с использованием таблицы пищевого рациона» (2 часа)</p> <p>Методика проведения тестов, определяющих уровень физической активности: проба Руфье-Диксона; гарвардский степ-тест</p>	
1.3	<p>Практическое занятие «Рациональная организация жизнедеятельности человека при соблюдении принципов здорового образа жизни»</p> <p>Методика измерения частоты пульса в покое и после мышечной деятельности (метод пульсометрии):</p> <p>1. Определите частоту, оцените ритмичность, напряжение и наполнение пульса в покое и при физической нагрузке.</p> <p>2. Проанализируйте полученные данные.</p>	2

	<p>3. Сделайте выводы. Методика измерения артериального давления у человека по методу Короткова (метод сфигмоманометрии):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Провести измерения сфигмоманометром в положении, сидя. 2. Измерить артериальное давление крови в покое, после 30 приседаний, на 1-ой и 3-ей минутах восстановления. Данные внести в таблицу. 3. Установить реакцию минимального и максимального давления на выполненную работу. 4. Сделайте выводы. 	
--	--	--

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1	<p style="text-align: center;">Место здоровья в системе человеческих ценностей</p> <p style="text-align: center;">Темы рефератов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закаливание детей и школьников. 2. Питание спортсменов. 3. Витамины и здоровье. 4. Лекарства и здоровья 5. Современные теории питания. 6. Современные диеты и здоровье. 7. ЛРД и голодание. 8. Лечебное голодание. 9. Биодобавки в современном спорте. 10. Анаболические стероиды и современный спорт. 	2
1.2	<p style="text-align: center;">Основы здорового образа жизни</p> <p style="text-align: center;">Темы рефератов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическое здоровье. 2. Социальное здоровье. 3. Сексуальное здоровье. 	2
1.3	<p style="text-align: center;">Рациональная организация жизнедеятельности человека при соблюдении принципов здорового образа жизни</p> <p style="text-align: center;">Темы рефератов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Борьба с вредными привычками. 2. Алкоголь и здоровье. 3. Наркотики и здоровье. 4. Табакокурение и здоровье. 	4

	<p>5. Режимы двигательной активности.</p> <p>6. Оздоровительная ходьба, бег и здоровье.</p> <p>7. Плавание и здоровье.</p> <p>8. Туризм и здоровье.</p> <p>Контрольные вопросы для самоподготовки:</p> <p>1. В чем отличие естественной и искусственной форм иммунитета.</p> <p>2. Обозначьте значение лимфатических узлов, нормальной микрофлоры кишечника и кожи как участников неспецифической защиты.</p> <p>3. Определите роль центральных и периферических органов иммунной системы в иммунной защите.</p> <p>4. Каким образом Т- лимфоциты принимают участие в иммунном ответе.</p> <p>5. Определите значение и роль макрофага в иммунном ответе.</p> <p>6. Назовите 2 реакции организма, обеспечивающие неспецифическую защиту организма.</p> <p>7. Охарактеризуйте стадии и исходы фагоцитоза.</p> <p>8. В чем значение иммунологического надзора и какие клетки принимают участие.</p> <p>9. Значение НК- клеток в иммунном ответе.</p> <p>10. Каким образом Ig M и Ig G формируют иммунологическую память.</p> <p>11. Определите значение и роль макрофагов в иммунном ответе.</p> <p>12. В чем состоит участие системы комплемента в иммунном ответе.</p> <p>13. Каким образом осуществляется защита от вирусов и что вырабатывается в ответ на внедрение вирусов.</p> <p>Обозначьте значение Ig A, Ig Д, Ig E в иммунном ответе.</p>	
--	---	--

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения модуля применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос или выполнение тестовых заданий;
- проверка рефератов и выполнения заданий для самостоятельной работы.

Примерные вопросы текущего тестового контроля по темам 1.1-1.3

1. Здоровый образ жизни - это

А) поведение и мышление человека, обеспечивающее ему укрепление здоровья;

Б) систематические занятия спортом;

В) способность человека управлять своими эмоциями;

Г) способность человека управлять своими двигательными действиями

2. Что НЕ является условием здорового образа жизни?

А) активная жизненная позиция;

Б) полноценный отдых;

В) пассивность;

Г) рациональное питание

3. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется:

А) блаженство;

Б) нирвана;

В) здоровье;

Г) релаксация

4. Выберите признак нездорового образа жизни

А) активная жизненная позиция;

Б) несбалансированное питание;

В) полноценный отдых;

Г) регулярная двигательная активность

5. Уровни здоровья:

А) общественное, групповое, индивидуальное;

Б) общественное, групповое, общемировое;

В) групповое, индивидуальное, собственное;

Г) групповое, индивидуальное, собственное

6. На сколько процентов здоровье человека зависит от его наследственности?

А) 10%;

Б) 20%;

В) 30%;

Г) 50%

7. Поведение и мышление человека, обеспечивающее ему здоровое долголетие, называется

А) рациональная жизнь;

Б) здоровый образ жизни;

В) эффективный образ жизни;

Г) здоровье

8. Общественное здоровье – это...

- А) здоровье группы людей;
- Б) личное здоровье;
- В) здоровье населения страны;**
- Г) здоровье людей определенной этнической группы

9. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?

- А) силовые;**
- Б) координационные;
- В) растягивающие;
- Г) дыхательные

10. Выносливость НЕ зависит от

- А) возраст;
- Б) пол;
- В) жизненная емкость легких;
- Г) резус - фактор**

11. Способность человека управлять своими движениями называется

- А) сила;
- Б) выносливость;
- В) координация;**
- Г) гибкость

12. Основной источник тепловой энергии, необходимой для жизнедеятельности организма

- А) углеводы;
- Б) белки;
- В) витамины;
- Г) жиры**

13. Пищу следует принимать до занятий физическими упражнениями за

- А) 45-55 минут;
- Б) 3-3,5 часа;
- В) 30 минут;
- Г) 1,5-2 часа.**

14. Основным источником энергии в организме является:

- А) витамины;
- Б) углеводы;**
- В) белки
- Г) жиры

15. Булимия – это...

- А) заболевание, связанное с нарушением солевого обмена в организме;
- Б) доведенное до крайности неумеренное потребление пищи, невротическое состояние;**
- В) недостаток в рационе питания минеральных веществ;
- Г) недостаток в рационе питания йода.

16. Анорексия – это

- А) невротическое состояние, при котором человек доводит соблюдение диеты до крайности;**
- Б) переизбыток в рационе питания минеральных веществ;
- В) заболевание, связанное с нарушением солевого обмена в организме;
- Г) переизбыток в рационе питания йода.

17. Определите необходимую недельную двигательную активность взрослого человека

- А) 5-10 часов;
- Б) 6-8 часов;**
- В) 12-17 часов;
- Г) 15-20 часов

18. Нарушение функций организма при недостаточной двигательной активности называется

- А) гипертония;
- Б) гиподинамия;**
- В) гиперактивность;
- Г) стресс

19. Релаксация – это...

- А) напряжение;
- Б) расслабление;**
- В) болезнь;
- Г) выносливость

20. На сколько здоровье человека зависит от образа жизни?

- А) на 50%;**
- Б) на 30%;
- В) на 40%
- Г) на 10%

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по темам 1.1-1.3.

Основная литература:

1. Баландин, В.М. Валеология: учебное пособие / В. М. Баландин; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ,

2017. – 120 с.

2. Малах, О.Н. Валеология: курс лекций / О.Н. Малах, А.Н. Дударев. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2020. – 120 с.

Дополнительная литература:

1. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: ФЛИНТА, 2005. – 414 с.

2. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В. Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. – ISBN 978-5-98724-062-7. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/280175>

3. Лебедев, В. Г. Валеология [Электронный ресурс]: текст лекций / Яросл. гос. ун-т, В. Г. Лебедев. – Ярославль: ЯрГУ, 2008. – 70 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/207075>

4. Валеология [Электронный ресурс]: учеб.-метод. комплекс для преподавателей и студентов специальности 100103.65 Социально-культурный сервис и туризм / С. Д. Галиуллина, И. Ю. Усманов. – Уфа: УГАЭС, 2007. – 104 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/143632>

5. Здоровьесберегающие технологии и профилактика ВИЧ/СПИД и наркомании в образовательной среде [Электронный ресурс] / К.И. Настинова, Н.Н. Абушинова. – Элиста: Джангар, 2009. – 77 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/310424>

Другие информационные ресурсы:

Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprol.ib>.
Web

Университетская информационная система Россия // uisrussia.msu.ru

Модуль 2. СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (часов)

Тема 2.1 Двигательная активность как базовая основа здорового образа жизни (лекция – 2 часа)

Теоретические аспекты двигательной активности взрослого населения. Причины и следствия снижения двигательной активности взрослого населения. Факторы, препятствующие двигательной активности населения. Подходы к определению границ норм двигательной активности. Повышение двигательной активности населения через вовлечение в систематические занятия спортом и физической культурой. Мотивация населения к повышению ежедневной двигательной активности с применением современных цифровых технологий.

Тема 2.2 Социальная профилактика вредных привычек как

формы девиантного поведения (лекция – 2 часа)

Девиантное поведение как социальный феномен. Виды девиантного поведения.

Специфика и виды девиаций (пристрастий к вредным привычкам):

- а) девиации, возникающие на основе химической зависимости;
- б) девиации, возникающие на основе нехимической зависимости;
- б) девиации, возникающие на основе асоциального поведения.

Понятие профилактики девиантного поведения и характеристика основных видов. Формы и методы социальной профилактики девиантного поведения.

Тема 2.3 Организация двигательной активности взрослого населения на основе применения фитнес-технологий (лекция – 4 часа)

Фитнес как средство повышения двигательной активности взрослого населения. Направленность занятий фитнесом лиц, занятых трудовой деятельностью. Сущность понятия фитнес-технология. Западные и восточные фитнес-технологии, используемые в физкультурно-оздоровительной работе со взрослым населением.

Структура и содержание занятия, основанного на использовании фитнес-технологии. Фитнес-тренировка, как основополагающий компонент занятий физическими упражнениями в рамках оздоровительной физической культуры. Ее теоретико-методическое обоснование. Планирование фитнес-тренировки.

Характеристика фитнес-технологий, изучение направленности их воздействия на состояние занимающихся фитнесом.

Йогалатес как система психофизического оздоровления женщин, основанная на синтезе пилатеса и йоги.

Основные требования, направленность и содержание комплексной методики физкультурно-оздоровительных занятий на основе системы йогалатеса, разработанной для женщин трудоспособного возраста.

Тема 2.4 Фиджитал спорт – секрет успеха физкультурно-оздоровительной работы (лекция – 2 часа)

Фиджитал спорт (Phyigital sport) как новое, современное, увлекательное направление развития физической культуры и спорта на стыке с цифровыми технологиями, его текущее состояние, тенденции развития. Способы внедрения фиджитал спорта в различные группы населения, в том числе коллективы трудящихся.

Федерация фиджитал спорта, направления деятельности, руководство.

Организация соревнований по инновационным и гибридным дисциплинам:

- фиджитал баскетбол (игры в NBA 2K, далее соревнования в баскетбол);
- фиджитал футбол (игры в EA FIFA, далее мини-футбол);
- фиджитал тактический бой (CS: GO, далее лазертаг; Warface, далее лазертаг);
- фиджитал хоккей (EA NHL, далее хоккей 3x3);
- фиджитал МОБА (MLBB).

«Игры Будущего», сроки, место, программа и итоги соревнований.

Тема 2.5 Рекреационно-оздоровительное значение спортивных игр в формировании здорового образа жизни трудящегося населения (лекция – 2 часа)

Спортивные игры в оздоровительной работе с населением.

Особенности организации занятий спортивными играми оздоровительно-рекреационной направленности. Физиологическая напряженность специальных упражнений и различных режимов игровой деятельности при занятиях спортивными играми.

Малые формы известных спортивных игр и их значение в оздоровительной работе с населением. Баскетбол 3х3, пляжный волейбол в системе оздоровительной работы с разными возрастными группами.

Соревнования по спортивным играм как средство формирования здорового образа жизни.

Тема 2.6 Биомеханическая характеристика основных средств физкультурно-спортивной деятельности (лекция – 2 часа)

Биомеханическая характеристика ходьбы, бега, плавания, ходьбы на лыжах как основных средств занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Кинематическая, динамическая, анатомическая характеристика данных средств. Особенности их выполнения в зависимости от возраста, пола, состояния физической подготовленности и здоровья.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.3	<p>Организация двигательной активности взрослого населения на основе применения фитнес-технологий</p> <p>Разработка конспекта занятия фитнесом (по выбору: одной из западных или восточных программ)</p> <p>Программа построения физкультурно-оздоровительных занятий на основе методики йогалатеса с женщинами трудоспособного возраста</p>	2
2.4	<p>Фиджитал спорт – секрет успеха физкультурно-оздоровительной работы</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <p>Основные проблемы развития фиджитал спорта:</p> <p>1. Технологические проблемы: специализированные устройства, сетевое соединение и программное обеспечение.</p> <p>2. Этические вопросы. Интенсивные занятия</p>	2

	<p>фиджитал спортом приводят к увеличению времени, проводимом за компьютером, что может создать риск для здоровья глаз, опорно-двигательного аппарата, а также формирование зависимости и злоупотребления компьютерными играми.</p> <p>3. Различия в уровне технологической осведомленности и грамотности населения.</p>	
--	--	--

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
	<p>Двигательная активность как базовая основа здорового образа жизни Темы рефератов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ мобильных приложений, направленных на повышение двигательной активности населения. 2. Комплекс ГТО как механизм повышения двигательной активности трудящихся. 3. Декларируемая физическая активность. Пределы двигательной активности у взрослого населения по результатам социологического опроса. 	
	<p>Социальная профилактика вредных привычек как формы девиантного поведения Темы рефератов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сравнительный анализ химической и нехимической форм аддикции. 2. Социальные аспекты беспризорности подростков в современной России. 3. Медико-социальные аспекты спортивной аддикции. 4. Современные формы девиантного поведения в молодежной среде. 5. Социальная профилактика Интернет-зависимости. 6. Специфика информационного подхода в профилактике подросткового суицида. 7. Меры первичной профилактики девиантного поведения в образовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования. 8. Проблемы третичной профилактики 	

	<p>наркотической зависимости.</p> <p>9. Современные проблемы профилактики спортивной аддикции.</p> <p>10. Актуальные проблемы социальной профилактики лудомании.</p>	
	<p style="text-align: center;">Организация двигательной активности взрослого населения на основе применения фитнес-технологий</p> <p>Вопросы для самостоятельного изучения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фитнес-технология – сущность понятия, виды, направленность воздействия различных фитнес технологий на состояние занимающихся. 2. Составление конспектов оздоровительно-тренировочного занятия аэробной направленности в формате группового зала с учетом индивидуальных особенностей занимающихся с последующим проведением их. 3. Особенности проведения занятий с применением фитнес-технологий для людей разного возраста 4. Составление конспектов оздоровительно-тренировочного занятия по силовому тренингу в формате группового зала с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. 5. Составление конспектов оздоровительно-тренировочного занятия по фитнес-йоге с учетом индивидуальных особенностей, занимающихся с последующим их проведением. <p style="text-align: center;">Темы рефератов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности психофизического состояния и двигательных возможностей женщин первого периода зрелого возраста. 2. Особенности психофизического состояния и двигательных возможностей женщин второго периода зрелого возраста 3. Сравнительный анализ психофизического состояния и двигательных возможностей женщин первого и второго периода зрелого возраста 4. Общая характеристика ФОЗ на основе йоги: основные требования к проведению занятий, направленность и содержание. 5. Общая характеристика ФОЗ на основе пилатеса: основные требования к проведению 	

	<p>занятий, направленность и содержание.</p> <p>6. История возникновения йогалатеса как вида физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>7. Возможности применения ФОЗ на основе системы йогалатеса для разных категорий населения.</p> <p>8. Противопоказания к применению ФОЗ на основе системы йогалатеса как средства оздоровления.</p> <p>9. Ментальные техники пилатеса и йоги.</p> <p>10. Составьте план-конспект физкультурно-оздоровительного занятия на основе комплексной методики йогалатеса с женщинами трудоспособного возраста.</p>	
	<p style="text-align: center;">Фиджитал спорт – секрет успеха физкультурно-оздоровительной работы</p> <p style="text-align: center;">Темы рефератов:</p> <p>1. Способы формирования здорового образа жизни и приобщения к физической активности через фиджитал спорт.</p> <p>2. Развитие когнитивных и моторных навыков средствами фиджитал спорта.</p> <p>3. Социализация отдельных групп населения через командную работу в фиджитал спорте.</p> <p>4. Технологическая грамотность и осведомленность при занятиях фиджитал спортом.</p>	
	<p style="text-align: center;">Рекреационно-оздоровительное значение спортивных игр в формировании здорового образа жизни трудящегося населения</p> <p>азработать конспект занятия оздоровительными спортивными играми для проведения с разными возрастными группами (на выбор).</p> <p>азработать положение о физкультурно-спортивном мероприятии, в программу которого входит спортивная игра.</p>	
	<p style="text-align: center;">Биомеханическая характеристика основных средств физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>1. Разновидности рекуперации энергии при ходьбе и беге.</p> <p>2. Как определить индивидуально-оптимальную длину и частоту шагов при беге и ходьбе для занимающихся?</p> <p>3. Основные преимущества и недостатки</p>	

	<p>различных лыжных ходов в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.</p> <p>4. В чем принципиальные отличия различных способов плавания?</p> <p>5. Принципы экономизации при выполнении циклических локомоций.</p>	
--	--	--

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения модуля применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный, или письменный опрос по темам, представленным на обсуждение;
- проверка рефератов и заданий для самостоятельной работы.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

Тема 2.1

1. Зюрин, Э.А. Теоретические и практические аспекты двигательной активности взрослого населения с учетом закономерностей и тенденций развития человека в онтогенезе / Э.А. Зюрин, Н.В. Масыгина, Е.Н. Петрук, А.П. Матвеев, Т.Ф. Абрамова, Л.В. Тарасова. – М.: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2022. – 480 с.

Тема 2.2

1. Гришанова, О.С. Социально-психологические аспекты профилактики девиантного поведения: учебно-методическое / Я.К. Нелюбова. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2021. – 80 с.

2. Самыгин, П. С. Профилактика девиантного поведения молодежи: учеб. пособие для академического бакалавриата / П.С.Самыгин, Д.В.Кротов, С.И.Самыгин; под общ. ред. П. С. Самыгина. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 284 с.

3. Социология девиантного поведения: учебное пособие для студентов направления 39.03.02 «Социальная работа» профиля подготовки «Социальная работа в системе социальных служб» очной и заочной форм обучения / Л.Е. Ананьина, Е.С. Медведева. – Красноярск: СибГТУ, 2016. – 155 с.

Тема 2.3

4. Гандосси, М. Йога для всех возрастов / М. Гандосси, С. Романи: пер. с ит. И. Палий. – Харьков: Клуб семейного досуга, 2017. – 144 с.

5. Исаковиц, Р. Анатомия пилатеса / Р. Исаковиц, К. Клиппингер ; пер с англ. С. Э. Борич. – Минск: Попурри, 2015. – 240 с.

6. Ким, Н. К. Фитнес: учебник / Н.К. Ким, М. Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454с.

7. Лисицкая, Т. С. Ваш путь к стройности, здоровью, долголетию / Т. С. Лисицкая, Е. М. Меркулова. – М.: Мир и образование, 2020. – 320 с.

8. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.
9. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
10. Монкс, Дж. Йога-пилатес: полный курс для здоровья и силы / Дж. Монкс. – М.: Изд-во «Э», 2017. – 128 с.
11. Мураками, К. Пилатес. Комплекс самостоятельных упражнений для новичков и профи / К. Мураками. – М.: Изд-во «Э», 2017. – 240 с.
12. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В. Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. – ISBN 978-5-98724-062-7. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/280175>

Тема 2.4

Галицын, С.В. Перспективы развития фиджитал-спорта на студенческом уровне / С.В.Галицын [и др.] // Ученые записки университета Лесгафта. – №8 (222). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-razvitiya-fidzhital-sporta> (дата обращения: 01.14.2024)
 Лубышева, Л.И. Фиджитал-спорт (проект развития внеучебной деятельности студентов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №7. URL: <https://www.sportpress.ru/teoriya-i-praktika-fizicheskoj-kulturny/2023-07-01> (дата обращения: 01.14.2024).

Тема 2.5

Костюков В.В. Организационно-технологические аспекты оздоровительных занятий спортивными и подвижными играми с людьми разного возраста / В.В. Костюков // Теория и практика физической культуры 1996. – №11. – С. 7-

Мазурина А.В. Рекреационно-оздоровительная методика на основе стритбола в физическом воспитании студентов высших учебных заведений: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Мазурина Анна Валентиновна; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2006. – 167 с.

Спортивные и подвижные игры: учебник / В.Ю.Егоров, [и др.]. – Санкт-Петербург. – 2019. – 233 с.

Тема 2.6

Дубровский В.И. Биомеханика: учебник для средних и высших учебных заведений / В.И. Дубровский, В.Н. Федорова. – М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – С. 388-433.

Стеблецов, Е.А. Биомеханика спортивных упражнений: учебник для вузов / Е.А. Стеблецов, И.И. Болдырев. – Санкт-Петербург: Лань, 2023. – 220 с.

Дополнительная литература:

Тема 2.1

1. Столяров, В.И. Технология и результаты теоретического анализа проблемы повышения физкультурно-спортивной активности населения / В.И. Столяров, А.Г. Абалян. – М.: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2023. – 326 с.

2. Физкультурно-спортивная активность населения Российской Федерации: состояние, факторы, пути повышения (социологический анализ): монография / под общ. ред. проф. В.И. Столярова. – М.: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2020. – 176 с.

Тема 2.2

1. Белянина Е.И. Профилактика девиантного поведения в молодежной среде / Е.И. Белянина, Н.В. Бибикина // Наука в жизни человека. – 2022. – №1. – С.18-26

2. Кошарная, Г.Б. Современные формы девиантного поведения молодежи в условиях цифровизации российского общества / Г.Б. Кошарная, Е.А. Данилова // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2021. – № 2 – С. 100-109

3. Чикаева, Г.С. Девиантное поведение молодежи: социальные факторы, его детерминирующие / Г.С. Чикаева, В.Н. Власова, В.В. Ковров // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. – 2022. – №1. – С. 263-268.

Тема 2.3

1. Армашевская, О. В. Особенности состояния здоровья женщин зрелого возраста [Электронный ресурс] / О. В. Армашевская, Л. Ю. Чучалина // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 1. – Режим доступа : <https://www.science-education.ru> (дата обращения : 22. 05. 2023).

2. Бубновский, С. М. Уроки женского здоровья / С. М. Бубновский. – М.: Эксмо, 2018 – 126 с.

3. Просветова, О.В. Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / О.В. Просветова, О.А. Зеликова, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 86 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/229036>

4. Семенов, В.Г. Культурнизм: тренировка силы и красоты / В.Г. Семенов, В.Н. Костюченков, З.В. Костив. – Смоленск, 1993. – 166 с.

5. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.; ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641323>

6. Фишмен, Л. Йога при артрите / Л. Фишмен, Э. Солтонстолл; пер. с англ. Ю. Е. Андреева. – Минск: Попурри, 2016. – 320 с.

7. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003. – С. 7-14.

8. Якимова, М. И. Современные оздоровительные виды гимнастики [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М. И. Якимова, С. Г. Лемешева. – Хабаровск: ДВГАФК, 2008. – 66 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/284491>

Тема 2.4

5. Карвунис Ю.А., Карвунис Н.А., Калининкова Ю.Г., Капилевич Л.В. Психофизиологические характеристики у киберспортсменов при напряженной игровой деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №8. URL: igrovoeobrazovanie.ru/igrovoye-obrazovanie/2023/08/05042024/ (дата обращения: 05.04.2024).

1. Задворнов, К.Ю. Спортивная игра в кёрлинг как вид физкультурно-оздоровительной работы с молодежью в зимний период / К.Ю.Задворнов, К.А.Кожемякин // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы III Международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Смоленского техникума физической культуры и 55-летию кафедры спортивных игр. – Смоленск, 2005. – С. 203-209.

2. Иванов, А.В. Оздоровительный потенциал рекреационных игр при организации активного досуга студенческой молодежи / А.В.Иванов, О.Д.Чолаков // Человек-Природа-Общество: теория и практика безопасности жизнедеятельности, экологии и валеологии. – 2021. – № 7 (14). – С. 87-92.

3. Легоньков, С.В. Эффективность физкультурно-оздоровительных занятий волейболом с женщинами 30-50 лет / С.В.Легоньков, А.В.Мазурина, Т.К.Комарова // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства: сборник материалов XV Всероссийской юбилейной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 55-летию образования МГУСиТ. – М., 2021. – С. 411-416.

4. Пожидаев, С.Н. Спортивно-оздоровительные рекреационные игры на основе русских обрядов / С.Н.Пожидаев, О.С.Мавропуло, Е.В.Саулина // Физическая культура, спорт и туризм: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием молодых ученых. – Р-н/Д.: ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», Институт физической культуры и спорта. – 2018. – С. 393-397.

Тема 2.6

1. Попов, Г.И. Биомеханика: учебник для вузов / Г.И. Попов. – 2-е изд, испр. и доп. – М.: Издательский центр Академия, 2007. – 256 с.

2. Баранцев, С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников [Электронный ресурс]: монография / С.А. Баранцев. – М.: Советский спорт, 2014. – 304 с. – ISBN 978-5-9718-0493-2. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/280559>

Другие информационные ресурсы:

1. Библиотека международной спортивной информации – <http://bmsi.ru/source/f8b8cdb2-522f-4ac7-a09a-11f95b914b30>

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>

3. Электронная библиотека ИГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprol.ib.net/MP0101/Web>
4. Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
5. Образовательный портал – <https://lib.rucont.ru/efd/>
6. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/>
7. Журнал «Тренер ON-LINE» – <http://www.trener-on-line.ru/>
8. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» – <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/>
9. Сайт Международной федерации шейпинга – <http://www.shaping.ru/>
10. Сайт «Теория и методика физической культуры» – <http://www.ns-sport.ru/teoriya-i-metodika-fizicheskoy-kultury.html>
11. Спортивная энциклопедия – <http://sportswiki.ru/> Электронно-библиотечная система (ЭБС) «РУКОНТ»: <https://lib.rucont.ru/> се о фиджитал-спорте – история создания, сравнения с киберспортом и перспективы / [Электронный ресурс] // sport24 : [сайт]. — URL: -vse-o-fidzhital-sporte-istoriya-sozdaniya-sravneniya-s-kibersportom-i-perspektivy (дата обращения: 10.04.2024).

гры Будущего | 21 февраля - 3 марта | Казань, Россия / [Электронный ресурс] // ИГРЫ БУДУЩЕГО : [сайт]. – URL: <https://kazan2024.gofuture.games/> (дата обращения: 18.03.2024).

гры Будущего 2024 / [Электронный ресурс] // dspkazan : [сайт]. – URL: <https://dspkazan.com/projects/gamesoffuture2024/> (дата обращения: 23.03.2024).

Модуль 3. ПРАВОВЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (16 часов)

Тема 3.1 Правовая основа физической культуры и спорта в Российской Федерации (лекция – 2 часа)

Нормативно-правовая база, регулирующая отношения отраслевого управления в сфере физической культуры и спорта – Конституция РФ, Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании», Закон РФ от 07.02.1992 г. № 2300-1 «О защите прав потребителей», Указы и распоряжения Президента Российской Федерации

Тема 3.2 Организационно-управленческие аспекты организации и предоставления физкультурно-спортивных услуг (лекция – 2 часа)

Понятие о финансовых ресурсах и источниках финансирования. Виды хозяйственной деятельности организации, их закрепление в Уставе.

Порядок предоставления базовых и ведомственных платных услуг организациями в области ФКиС. Предпринимательская деятельность в области ФКиС.

Государственное задание, его структура и содержание отдельных разделов.

Тема 3.3 Разработка и реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на основании федеральных стандартов спортивной подготовки (лекция – 2 часа)

Формирование отрасли ФК и С: от модернизации к гармонизации. Формирование и работа учреждений спортивной направленности. Внедрение федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (далее – ФССП), изменение, дополнения 1 раз в 4 года. Влияние всероссийских и региональных федераций по видам спорта на развитие ФССП.

Дополнительные образовательные программы в области ФК и С.

Нормативно-правовая документация (НПА) для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта. Требования, условия, НПА при разработке дополнительной образовательной общеразвивающей программы в области ФК и С.

ФССП по виду спорта – основа дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта в учреждении спортивной направленности. Структура ФССП по виду спорта. Приложение к ФССП условия и требования к каждому приложению. Внесение в программу спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки: структура, разделы, оформление. Разработка плана-графика- годичного цикла тренировки спортивной группы.

Информационные порталы ФГБУ «ФЦПСР» и Министерства спорта РФ.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
3.2	Организационно-управленческие аспекты организации и предоставления физкультурно-спортивных услуг Расчет эффективности использования времени, анализ личных способностей и знаний (специальных знаний, личных качеств, способностей руководителя, интеллектуальных способностей, рабочих приемов)	2
3.3	Разработка и реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на основании федеральных стандартов спортивной подготовки Требования к локальным нормативным актам учреждения спортивной направленности, в соответствии с дополнительной образовательной	2

	программой спортивной подготовки. Сравнительная характеристика локальных нормативно-правовых актов для спортсменов, тренеров-преподавателей и родителей.	
--	---	--

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.1	Правовая основа физической культуры и спорта в Российской Федерации Ситуационное задание 1 Изучите Стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г., утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р и предложите мероприятия по ее актуализации	2
3.2	Организационно-управленческие аспекты организации и предоставления физкультурно-спортивных услуг Представлено в приложении А	2
3.3	Разработка и реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на основании федеральных стандартов спортивной подготовки Разработать примерную дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта. Разработать конспект учебно-тренировочного занятия	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения темы применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный или письменный опрос по темам, вынесенным на обсуждение и подготовку к практическим занятиям, выполнение тестовых заданий;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

Тема 3.1

1. Алексеев, С.В. Спортивное право: договорные отношения в спорте:

учебное пособие для вузов / С.В. Алексеев, М.О. Буянова, А.В. Чеботарев; под редакцией С.В. Алексеева. – М.: Юрайт, 2021. – 107 с. – ISBN 978-5-534-12723-2. – Текст: электронный. – Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/476753>

2. Буянова, М.О. Спортивное право. Общая теория: учебник для вузов / М.О. Буянова. – М.: Юрайт, 2021. – 154 с. – ISBN 978-5-534-10052-5. – Текст: электронный. – Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475208>

Тема 3.2

1. Федеральный закон от 05.04.2013 № 44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд» (ред. от 26.03.2022) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_law_144624/

2. Финансы: учебник / И.И. Глотова, Б.А. Доронин, Л.В. Агаркова. — М.: Колос-с, 2019. — 659 с. — ISBN 978-5-00129-095-7 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/716026>

3. Финансы бюджетных организаций: учебник / Ред. Г.Б. Поляк. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 464 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/352765>.

Тема 3.3

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 24.02.2024года).

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.

4. Примерные дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

5. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 N 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 N 62203).

Дополнительная литература:

Тема 3.1

1. Буянова, М.О. Ответственность в спортивном праве: учебное пособие для вузов / М.О. Буянова. – М.: Юрайт, 2021. – 176 с. – ISBN 978-5-534-14025-5. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/477248>.

2. Буянова, М.О. Теория спортивного права: монография / М.О. Буянова. – М.: Юрайт, 2021. – 154 с. – ISBN 978-5-534-10509-4. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475225>.

3. Чеботарев, А.В. Ответственность спортсменов и тренеров за допинг в России: трудовправовой аспект: монография / А.В. Чеботарев. – М.: Юрайт, 2021. – 145 с. – ISBN 978-5-534-14943-2. – Текст: электронный //

Образовательная платформа Юрайт.

Тема 3.2

1. Бюджетный кодекс Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Справочно-правовая система «Гарант».

2. Налоговый кодекс Российской Федерации (НК РФ): ч. 1 и 2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Справочно-правовая система «Гарант»

3. Марков, С.Н. Теоретические аспекты направления и использования финансовых ресурсов бюджетных учреждений / С.Н. Марков, В.В. Преснякова // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2017. №1(27). С. 200 – 207. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/606231>

Тема 3.3

Приказ от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (в редакции от 17 мая 2023 года).

Приказ Минспорта № 634 от 03.08.2022 года «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Приказ Минспорта № 629 от 27.07.2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Минспорта РФ от 27.01.2023 года № 57 «Об утверждении порядка приёма на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

Другие информационные ресурсы:

электронная библиотека ИГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprol.ib.Web>

университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru

сайты <https://minsport.gov.ru/?ysclid=lujz2sgxkv160518388>; <https://fcpsr.ru/>

3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/ усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт деятельности
	Модуль 1. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ				
	Основы здорового образа жизни	ПК-10 Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание	составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; основы организации здорового образа жизни; закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; влияние физических упражнений на показатели физического развития занимающихся; гигиенические принципы закаливания; методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом	использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; устанавливать режим занятий с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий	применения методик оценки физического развития и функционального состояния занимающихся; проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима
	Место здоровья в системе человеческих ценностей				
	Рациональная организация жизнедеятельности человека при соблюдении принципов здорового образа жизни				

	<p>Модуль 2. СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</p>				
	<p>Двигательная активность как базовая основа здорового образа жизни</p>	<p>ПК-9. Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа</p>	<p>морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; биомеханику статических положений и различных видов движений человека; физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и</p>	<p>дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин физических нагрузок; описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха различных групп населения с использованием средств физической культуры и спорта; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом их поло-возрастных особенностей и состояния</p>	<p>использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; проведения анатомического и биомеханического анализа физических упражнений планирование мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся</p>

			<p>занимающихся; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; основные и дополнительные формы занятий</p>	<p>здоровья определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении предложенных программ</p>	
	<p>Социальная профилактика вредных привычек как формы девиантного поведения</p>	<p>ПК-13 Способен организовать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта</p>	<p>методы консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов; типичные психологические трудности занимающихся физической культурой и спортом; принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе</p>	<p>применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях; применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы; вовлекать в мероприятия</p>	<p>анализа эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач</p>

				активного отдыха обучающихся	
	Организация двигательной активности взрослого населения на основе применения фитнес-технологий	ПК-9. Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа	положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; основные и дополнительные формы занятий	дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин физических нагрузок; описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха различных групп населения с использованием средств физической культуры и спорта; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом их поло-возрастных особенностей и состояния здоровья; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении предложенных программ	составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся
	Фиджитал спорт – секрет успеха	ПК-9. Способен планировать и	положения теории физической культуры, определяющие	дифференцировать обучающихся, тренирующихся	составления комплексов упражнений с учетом

	<p>физкультурно-оздоровительной работы</p>	<p>проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа</p>	<p>методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; основные и дополнительные формы занятий</p>	<p>по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин физических нагрузок; описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха различных групп населения с использованием средств физической культуры и спорта; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении предложенных программ</p>	<p>двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся</p>
	<p>Рекреационно-оздоровительное значение спортивных игр в формировании здорового образа жизни трудящегося населения</p>	<p>ПК-9. Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа</p>	<p>положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; методические и технологические подходы,</p>	<p>дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин физических нагрузок; описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры</p>	<p>составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся</p>

			структуру построения занятий, формы и способы планирования; основные и дополнительные формы занятий	нагрузок при планировании активного отдыха различных групп населения с использованием средств физической культуры и спорта; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом их поло-возрастных особенностей и состояния здоровья; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении предложенных программ	
	Биомеханическая характеристика основных средств физкультурно-спортивной деятельности	ПК-9. Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа	биомеханику статических положений и различных видов движений человека	определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха различных групп населения с использованием средств физической культуры и спорта	проведения анатомического и биомеханического анализа физических упражнений планирование мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся
	Модуль 3. ПРАВОВЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-				

	УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ				
	Правовая основа физической культуры и спорта в Российской Федерации	ПК-13 Способен организовать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта	методы консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов; нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи	использовать знания законодательных основ для организации деятельности спортивной организации; контролировать и направлять работу спортивного актива	руководства работой спортивного актива; анализа эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач
	Организационно-управленческие аспекты организации и предоставления физкультурно-спортивных услуг				
	Разработка и реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на основании федеральных стандартов спортивной подготовки				

4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Для оценки качества освоения программы проводится итоговая аттестация слушателей – зачет в форме тестирования.

Вопросы итогового тестирования слушателей

1. Здоровый образ жизни - это
 - А) поведение и мышление человека, обеспечивающее ему укрепление здоровья;
 - Б) систематические занятия спортом;
 - В) способность человека управлять своими эмоциями;
 - Г) способность человека управлять своими двигательными действиями
2. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется:
 - А) блаженство;
 - Б) нирвана;
 - В) здоровье;
 - Г) релаксация
3. Уровни здоровья:
 - А) общественное, групповое, индивидуальное;
 - Б) общественное, групповое, общемировое;
 - В) групповое, индивидуальное, собственное;
 - Г) групповое, индивидуальное, собственное
4. Общественное здоровье – это...
 - А) здоровье группы людей;
 - Б) личное здоровье;
 - В) здоровье населения страны;
 - Г) здоровье людей определенной этнической группы
5. Основным источником энергии в организме является:
 - А) витамины;
 - Б) углеводы;
 - В) белки
 - Г) жиры
6. Пищу следует принимать до занятий физическими упражнениями за
 - А) 45-55 минут;
 - Б) 3-3,5 часа;
 - В) 30 минут;
 - Г) 1,5-2 часа.
7. Определите необходимую недельную двигательную активность взрослого человека
 - А) 5-10 часов;
 - Б) 6-8 часов;
 - В) 12-17 часов;
 - Г) 15-20 часов

8. Сколько шагов в день должен проходить взрослый человек, чтобы его двигательная активность, согласно рекомендациям ВОЗ, характеризовалась как «активный образ жизни»:

- А) 5000-6000 шагов в день;
- Б) 7500 шагов в день;
- В) 10000 шагов в день**

9. Что из перечисленного можно отнести к факторам, препятствующим физической активности взрослого населения:

А) отсутствие или недостаточный уровень физкультурной образованности личности;

- Б) возрастные особенности;
- В) характер и специфика трудовой деятельности

10. К девиациям, возникающим на основе нехимической зависимости следует отнести

- А) наркоманию;
- Б) суицид
- В) игроманию;**
- Г) бродяжничество.

11. Девиантное поведение – это

А) поведение личности, отклоняющееся от общепринятых норм;
 Б) поведение личности, соответствующее общепринятым нормам;
 В) социально-одобряемое поведение личности в возрасте от 14 до 35 лет;

Г) совокупность внешне наблюдаемых проявлений активности личности, направленной на установление и поддержание жизненно необходимых связей индивида со средой.

12. Фитнес-технология – это...

А) комплексное использования средств физической культуры, направленное на повышение показателей физической подготовленности человека и формирование потребности в ведении здорового образа жизни;

Б) совокупность научных способов, реализуемая в интересах повышения эффективности оздоровительно-тренировочного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнесом, современного инвентаря и оборудования;

В) совокупность научных способов, шагов, приемов, сформированных в определенный алгоритм действий, реализуемый определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительно-тренировочного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата на основе свободного, мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнесом, современного инвентаря и оборудования.

13. Классическая аэробика – это...

А) занятия физическими упражнениями в основе, которых лежит использование циклических движений, выполняемых в режиме аэробного энергообеспечения;

Б) фитнес-программа, реализуемая через использование базовых (классических) шагов, соединенных с помощью методов хореографии в связки, выполняемые в режиме нон-стоп под специфическое музыкальное сопровождение, направленная на развитие аэробных и координационных способностей;

В) авторская, запатентованная программа, направленная на развитие силовых способностей и скульптурирование тела занимающегося.

14. Дыхательные упражнения, применяемые в системе йогалатеса заимствованы из:

А) системы ФОЗ, разработанной Дж. Пилатесом;

Б) йоги;

В) систем ФОЗ и йоги и пилатеса;

Г) в данной системе ФОЗ дыхательные упражнения не применяются.

15. «Сурья Намаскар» – это...

А) Динамический комплекс асан, применяемый в основном блоке ФОЗ комплексной методики йогалатеса;

Б) дыхательное упражнение, направленное на снятие психоэмоционального напряжения;

В) асана йоги, показанная для профилактики остеохондроза шейного отдела позвоночника;

Г) ментальная практика интеграции тела, заимствованная из системы Дж. Пилатеса.

16. В каком формате проходят соревнования по фиджитал-баскетболу?

А) 2×2

Б) 1×1

В) 3×3

17. Какая дисциплина будет представлена в вызове «Технологии»?

А) спортивное комбинирование

Б) спортивное программирование

В) спортивное конструирование

18. Как правильно подбирать специальные упражнения при организации рекреационно-оздоровительных занятий спортивными играми?

А) подбор упражнений идет с учетом возраста, пола, физиологической напряженности упражнения

Б) подбор упражнений идет с учетом задач занятия, возраста, пола, условий проведения, состояния здоровья занимающихся

В) подбор упражнений идет с учетом задач занятия, условий проведения, физиологической напряженности упражнения.

19. Основная мотивация в занятиях спортивными играми?

А) улучшить состояние своего здоровья

Б) выработать привычку к систематическим занятиям двигательной

активностью

В) общение с друзьями по команде

Г) **все вышеперечисленное**

20. У локомоторных упражнений основная двигательная задача:

А) передвигать внешние тела;

Б) оставаться на месте;

В) изменять положение звеньев;

Г) **перемещать собственное тело за счет активного сокращения мышц.**

21. В чем сходство в технике бега и ходьбы:

А) в фазовом составе;

Б) **повторяемости фазового состава во времени;**

В) идентичности траектории движения;

Г) наличии двойной опоры.

22. С какой целью составляется приказ на проведение физкультурно-спортивного мероприятия?

А) для обеспечения безопасности;

Б) чтобы о мероприятии знали СМИ;

В) **для финансирования мероприятия;**

Г) для лучшей организации

23. Физкультурно-спортивные организации могут быть образованы в форме

А) **коммерческой организации;**

Б) **некоммерческой организации;**

В) учредительно-воспитательной организации;

Г) кооперативно-государственной организации;

Д) кооперативно-функциональной организации;

Е) функционально-целевой организации;

Ж) государственно-коммерческой организации;

З) государственно-некоммерческой организации

24. Федеральные стандарты спортивной подготовки– это...

А) совокупность максимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта;

Б) совокупность требований к спортивной подготовке по видам спорта;

В) **совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта.**

25. Какие дополнительные образовательные программы, реализуются в области физической культуры и спорта:

А) **дополнительные программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта;**

Б) **дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта;**

В) программы спортивной подготовки.

Оценка уровня освоения программ осуществляется аттестационной комиссией по двухбалльной («зачтено», «не зачтено»).

«зачтено» выставляется при условии, если слушатель ответил правильно на 13 и более вопросов;

«не зачтено» выставляется при условии, если слушатель ответил правильно на 12 и менее вопросов.

5. Кадровое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование темы	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
	Основы здорового образа жизни	Осипова Наталья Владимировна	к.биол.н., доцент	Доцент кафедры биологических дисциплин ФГБОУ ВО «СГУС»
	Место здоровья в системе человеческих ценностей	Осипова Наталья Владимировна	к.биол.н., доцент	Доцент кафедры биологических дисциплин ФГБОУ ВО «СГУС»
	Иммунная система организма и её роль в сохранении здоровья человека	Осипова Наталья Владимировна	к.биол.н., доцент	Доцент кафедры биологических дисциплин ФГБОУ ВО «СГУС»
	Рациональная организация жизнедеятельности	Осипова Наталья Владимировна	к.биол.н., доцент	Доцент кафедры биологических дисциплин ФГБОУ ВО «СГУС»
	Двигательная активность как базовая основа здорового образа жизни	Киреева Анна Вячеславовна	к.п.н., доцент	Доцент кафедры фитнеса и режиссуры театрализованных представлений ФГБОУ ВО «СГУС»
	Социальная профилактика девиантного поведения в молодежной среде	Живуцкая Ирина Анатольевна	к.п.н., доцент	Доцент кафедры гуманитарных дисциплин ФГБОУ ВО «СГУС»
	Фиджетал спорт – секрет успеха физкультурно-оздоровительной работы	Алпацкая Елена Владимировна	к.п.н., доцент	Зав.кафедрой менеджмента и естественно-научных дисциплин ФГБОУ ВО «СГУС»
	Организация двигательной активности взрослого населения на основе применения фитнес-технологий	Антипенкова Ирина Викторовна	к.п.н., доцент	Зав.кафедрой фитнеса и режиссуры театрализованных представлений ФГБОУ ВО «СГУС»
		Живуцкая Ирина Анатольевна	к.п.н., доцент	Доцент кафедры гуманитарных дисциплин ФГБОУ ВО «СГУС»

	Спортивные и подвижные игры как средство повышения двигательной активности и оздоровления трудящихся	Мазурина Анна Валентиновна	к.п.н., доцент	Декан факультета дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»
	Биомеханическая характеристика основных средств физкультурно-спортивной деятельности	Чернышева Мария Дмитриевна	к.п.н., доцент	Доцент кафедры анатомии и биомеханики ФГБОУ ВО «СГУС»
	Правовая основа физической культуры и спорта в Российской Федерации	Кирсанова Олеся Геннадьевна	к.экон.н., доцент	Доцент кафедры менеджмента и естественно-научных дисциплин ФГБОУ ВО «СГУС»
	Организационно-управленческие аспекты организации и предоставления физкультурно-спортивных услуг	Кирсанова Олеся Геннадьевна	к.экон.н., доцент	Доцент кафедры менеджмента и естественно-научных дисциплин ФГБОУ ВО «СГУС»
	Разработка и реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на основании федеральных стандартов спортивной подготовки	Мазурина Анна Валентиновна	к.п.н., доцент	Декан факультета дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»

6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Составители программы:

Декан факультета дополнительного
образования

к.п.н., доцент

Мазурина А.В.

Зав.кафедрой фитнеса и режиссуры
театрализованных представлений

к.п.н., доцент

Антипенкова И.В.

к.п.н., доцент

Чернышева М.Д.


(подпись)


(подпись)

(подпись)

Согласовано:

Проректор по учебной работе

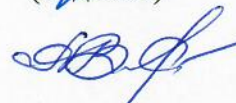
к.соц.н., доцент


(подпись)

И.А.Дьячук

Декан ФДО

к.п.н., доцент

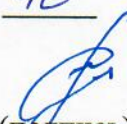

(подпись)

А.В.Мазурина

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации
Деятельность специалистов физической культуры и спорта в формировании
здорового образа жизни» рассмотрена на заседании методического совета
ФГБОУ ВО «СГУС» и рекомендована к реализации на факультете
дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС» решением
от « 28 » мая 2024г. протокол № 10

Председатель методического совета,

к.соц.н., доцент


(подпись)

И.А.Дьячук

ПРИЛОЖЕНИЯ

Задания для самостоятельной работы слушателей по теме 3.2**Ситуационное задание 1**

Изучите Стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г., утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р и предложите мероприятия по ее актуализации.

Ситуационное задание 2

Выделите и охарактеризуйте основные проблемы внутренней и внешней среды, с которыми может столкнуться в настоящее время организация, функционирующая в сфере физической культуры и спорта.

Ситуационное задание 3

Составьте схему организационной структуры и штатное расписание для спортивной организации, если утверждение в установленном порядке структуры и штатного расписания учреждения относится к компетенции руководителя учреждения.

Региональным и муниципальным органам управления в области физической культуры и спорта, осуществляющим функции и полномочия учредителя организаций, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендуется ежегодно запрашивать от подведомственной организации обоснование и расчет фонда оплаты труда и учитывать представленные расчеты при формировании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Согласование учредителем для подведомственной организации унифицированной формы Т-3 «Штатное расписание», внесение в штатное расписание изменений, а также согласование приема на работу конкретных работников (в т.ч. заместителей директора, главного бухгалтера) законодательством не предусмотрено. Данные вопросы входят в компетенцию руководителя (директора) организации, осуществляющей спортивную подготовку.

В штатное расписание организации, осуществляющей спортивную подготовку, рекомендуется вводить ставки старшего тренера, старшего тренера-преподавателя, старшего инструктора-методиста, в случае, если данный работник осуществляет координацию и контроль реализации, утвержденной в организации многолетней программы спортивной подготовки и под его руководством работают не менее двух специалистов, непосредственно участвующих в реализации программы спортивной подготовки.

Отдельные виды деятельности могут осуществляться некоммерческими организациями только на основании специальных разрешений (лицензий). Перечень этих видов деятельности определяется законом. Включение в штатное расписание должностей педагогических и медицинских работников

возможно при наличии соответствующей лицензии на право осуществления деятельности в соответствии с действующим законодательством.

В целях стандартизации подходов к определению штатной численности и формированию единых подходов к организационной структуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, предлагается использовать следующую методику расчета отнесения организаций, осуществляющих спортивную подготовку, к определенной категории (первой, второй, третьей или четвертой):

Шаг 1.

Рекомендуется определить плановые показатели для расчета категории структурного подразделения (отделения):

Показатель 1:

- контингент организации, под которым понимается численность детей, в возрасте 6 – 15 лет, которым могут быть оказаны соответствующие услуги по спортивной подготовке в данной организации на основании плана комплектования организации, заключенных договоров по спортивной подготовке, чел.

Рассчитывается на основе данных статистической отчетности по форме федерального статистического наблюдения № 5-ФК «Сведения по организациям, осуществляющим спортивную подготовку» (далее – 5-ФК).

Показатель 2:

- численность спортсменов, имеющих спортивный разряд, спортивное звание и проходящих спортивную подготовку в данной организации, чел.

Рассчитывается на основе данных 5-ФК.

Показатель 3:

- годовой объем участия в официальных спортивных мероприятиях, чел.-дн.

Рассчитывается как сумма произведений количества участников мероприятия на количество дней мероприятия на основе исполнения утвержденного календарного плана работы за предыдущий год.

Показатель 4:

- суммарная единовременная пропускная способность объектов спорта (спортивных сооружений), регулярно используемых организацией для осуществления спортивной подготовки.

Рассчитывается на основе данных технических паспортов объектов спорта (спортивных сооружений) и их фактического технического состояния.

Показатель 5:

- численность спортсменов, участвующих в чемпионатах и первенствах России, Европы, мира, а также Олимпийских играх.

Рассчитывается на основе результатов, указанных в протоколах официальных спортивных соревнований.

Шаг 2

Рассчитать набранное количество баллов в соответствии с рекомендуемыми расчетными показателями в баллах для отнесения организации к одной из категорий (первой, второй, третьей, четвертой) в

соответствии с предложенным порядком расчета.

Ситуационное задание 4

Изучите общие положения трудового договора, особенности его заключения в сфере физической культуры и спорта и составьте проект трудового договора со спортсменом (тренером).

Ситуационное задание 5

Подбор примеров выполнения учителем физической культуры (руководителем физического воспитания, тренером, инструктором по физической культуре)

Роли менеджера:

1. Номинальный начальник.
2. Руководитель (лидер).
3. Взаимосвязующий (связующее звено).
4. Получатель информации (староста).
5. Распространитель информации.
6. Оратор (представитель).
7. Антрепренер (предприниматель).
8. Управляющий волнениями и беспорядками (устраняющий нарушения).
9. Распределитель ресурсов.
10. Посредник (ведущий переговоры).

Определите, какую роль менеджера выполняет:

- а) учитель физической культуры, когда он передает информацию о деятельности организации либо личной профессиональной деятельности для установления внешних контактов;
- б) руководитель физического воспитания, когда он является представителем на значительных и важных переговорах;
- в) тренер, когда он изыскивает возможности повышения эффективности деятельности организации внутри ее или за ее пределами;
- г) инструктор по физической культуре, когда он проводит внутри организации различные традиционные церемониалы и т.п.;
- д) учитель физической культуры, когда он передает сведения, полученные из внешних или внутренних источников, другим работникам организации;
- е) руководитель физического воспитания, когда он представляет соответствующую организацию в различных «сторонних» (внешних) организациях;
- ж) старший тренер-преподаватель, когда он разрешает различные конфликтные ситуации внутри или вне организации, связанные с ее основной деятельностью;
- з) инструктор по физической культуре, когда он участвует в программировании и нормировании работы персонала;

и) руководитель физического воспитания, когда он несет ответственность за внесение корректив в деятельность организации, связанных с переменами во внешней среде, в первую очередь с изменениями требований, содержащихся в различных нормативно-правовых документах;

к) директор спортивной школы, когда он участвует в разработке и выполнении бюджета и смет, эффективной эксплуатации материально-технической базы;

л) учитель физической культуры, когда он разрабатывает инновационные проекты;

м) тренер, когда он распространяет сведения в устной и письменной, публичной и кулуарной формах;

н) инструктор по физической культуре, когда он осуществляет поиск, приобретение разнообразных сведений специального характера и для использования их в профессиональной деятельности;

о) старший тренер-преподаватель, когда он мотивирует и активизирует деятельность подчиненных;

п) учитель физической культуры, когда он занимается совместной реализацией различных функций менеджмента с руководителями и подчиненными в ходе творческого трудового процесса;

р) инструктор по физической культуре, когда он устанавливает и поддерживает внешние рабочие контакты с различными физкультурно-спортивными и иными организациями и отдельными лицами.

Продолжение приложения А

Ситуационное задание 6

Разработать положение о проведении спортивного мероприятия и на его основе составить примерную смету расходов на его проведение и участие в нем.

«Утверждаю»

«__» _____ 20__ г.

Положение о проведении

Цель и задачи	
Место и время проведения	
Участники	
Руководство проведение мероприятия	
Расходы на проведение мероприятия	
Программа	
Определение победителей	
Награждение	
Заявки, судейство	

_____ / И.О. Фамилия ответственного лица и
должность

Смета расходов на проведение спортивного мероприятия

«Утверждаю»

Смету расходов в сумме _____

Распорядитель кредитов _____

« ___ » _____ 20__ г.

СМЕТА

расходов на проведение _____ « ___ »
_____ 20__ г.

Питание				
Категория сотрудников	Количество человек	Число дней	Стоимость 1 дня, руб.	Стоимость всего, руб.
Итого				
Заработная плата с учетом отчислений в государственные внебюджетные фонды				
Категория сотрудников	Количество человек	Число дней	Стоимость 1 дня, руб.	Стоимость всего, руб.
Итого				
Итого с отчислениями в государственные внебюджетные фонды				
Прочие расходы				
Аренда спортивных помещений	Количество часов	Стоимость 1 часа, руб.	Стоимость всего, руб.	
Канцелярские товары				
Необходимый инвентарь и технические средства				
Реклама и информационное сопровождение мероприятия				
Итого по смете				

Смету составил _____ / _____ /