

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт
физической культуры»
(ФГБУ СПбНИИФК)

УТВЕРЖДЕНА
Ученым советом
ФГБУ СПбНИИФК
Протокол № 3 от «25» марта 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ФГБУ СПбНИИФК
С.А. Воробьев
«26» марта 2020 г.



**Дополнительная профессиональная образовательная программа
повышения квалификации**

**«Организация и проведение занятий физической культурой с
различными социальными группами населения по месту жительства»**

Санкт-Петербург
2020 год

1. Цель реализации программы

Цель – формирование у обучающихся компетенций необходимых для организации и проведения занятий физической культурой с населением по месту жительства.

2. Формализованные результаты обучения

В результате обучения слушатели должны:

Знать:

- актуальные проблемы физического воспитания, оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- существующие в современной науке идеи о перспективных направлениях научных исследований в области физической культуры и спорта;

- программы, методики проведения физкультурно-оздоровительных занятий и варианты тестирования двигательной деятельности для лиц разного пола и возраста.

уметь:

- творчески использовать методики и технологии при организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий с гражданами разного пола и возраста (школьниками, студентами, работоспособным взрослым населением, пенсионерами, людьми с ограниченными возможностями здоровья);

владеть:

-современными знаниями в области оздоровительной физической культуры;

- навыками планирования и организации физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства;

-навыками использования компьютерной системы «КоСМоС» для проведения обследований с целью определения уровня физического развития, психоэмоционального напряжения, двигательной подготовленности и формирования индивидуальных рекомендаций для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Содержание программы

Учебный план

**дополнительной профессиональной образовательной программы
повышения квалификации**

**«Организация и проведение занятий физической культурой с
различными социальными группами населения по месту жительства»**

Категория слушателей: лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование в области физической культуры и спорта.

Продолжительность обучения – 16 часов.

Форма обучения: без отрыва от работы (дистанционная).

Режим занятий: 2-3 академических часа в день. Также возможно обучение по индивидуальному учебному плану (графику обучения) в пределах осваиваемой дополнительной профессиональной образовательной программы повышения квалификации.

№ п/п	Наименование модулей программы	Всего, час.	В том числе		
			лекции	практич. занятия	самостоятельная работа
1	Теоретические и нормативно-правовые основы организации и проведения занятий физической культурой с различными социальными группами населения по месту жительства	4	2	2	0
2	Содержание и структура занятий физической культурой для различных социальных групп населения	5	2	2	1
3	Использование комплексных программ занятий физической культурой, проводимых по месту жительства	5	2	2	1
	Итоговая аттестация	2			
	Итого часов	16	6	6	2

**Учебно-тематический план
дополнительной профессиональной образовательной программы
повышения квалификации
«Организация и проведение занятий физической культурой с
различными социальными группами населения по месту жительства»**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего, час.	В том числе		
			Лекции, час.	Практические занятия, час.	Самост. работа, час
1	2	3	4	5	6
1	Теоретические и нормативно-правовые основы организации и проведения занятий физической культурой с различными социальными группами населения по месту жительства	4	2	2	0
1.1	Нормативно-правовая база и система управления в сфере физической культуры. Финансирование. Спортивные сооружения по месту жительства, оборудование, инвентарь.	2	2	0	0
1.2	Система подготовки инструкторов оздоровительной физической культуры (ОФК). Программы проведения семинаров и курсов подготовки инструкторов ОФК.	2	0	2	0
2	Содержание и структура занятий физической культурой для различных социальных групп населения	5	2	2	1
2.1	Современные методики проведения занятий физической культурой, новые подходы к организации и проведению физкультурно- оздоровительных занятий	2	2	0	0

	по месту жительства.				
2.2	Особенности занятий оздоровительной физической культурой со школьниками, студентами, работоспособным взрослым населением, пенсионерами, людьми с ограниченными возможностями здоровья.	3	0	2	1
3	Использование комплексных программ занятий физической культурой, проводимых по месту жительства	5	2	2	1
3.1	Программы занятий в форматах спортивных секций, дней здоровья, групп по интересам, турпоходы, спортивные праздники и т.д.	2	1	1	0
3.2	Программы занятий с использованием компьютерной системы «КоСМоС» с целью диагностики уровня физического развития, психоэмоционального напряжения и двигательной подготовленности.	3	1	1	1
	Итоговый контроль	2			
	Итого	16	6	6	2

Календарный учебный график
дополнительной профессиональной образовательной программы
повышения квалификации
«Организация и проведение занятий физической культурой с
различными социальными группами населения по месту жительства»

№ недели	Календарные дни						
	1	2	3	4	5	6	7
1	Л	Л,ПЗ	Л,ПЗ	ПЗ, СР	ПЗ, ИА	В	В

Обозначения: Л - лекции, ПЗ - практические занятия, СР- самостоятельная работа, ИА - итоговая аттестация, В - выходные.

Учебная программа
повышения квалификации
«Организация и проведение занятий физической культурой с
различными социальными группами населения по месту жительства»

Модуль 1. Теоретические и нормативно-правовые основы организации и проведения занятий физической культурой с различными социальными группами населения по месту жительства (4 часа).

Тема 1.1. Нормативно-правовая база и система управления в сфере физической культуры. Финансирование. Спортивные сооружения по месту жительства, оборудование, инвентарь (2 часа).

Роль и место законодательства о физической культуре и спорте в правовом поле Российской Федерации. Государственная политика в области физической культуры и спорта и ее принципы. Непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности. Реализация федеральных программ развития физической культуры и спорта, признание ответственности граждан за свое здоровье и физическое состояние. Финансирование физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций, олимпийского движения России, образовательных учреждений. Открытые плоскостные физкультурно-спортивные сооружения. Спортивные сооружения для подготовки и сдачи норм ВФСК ГТО. Малобюджетные спортивные площадки. Состав спортивного оборудования и инвентаря.

Тема 1.2. Система подготовки инструкторов оздоровительной физической культуры (ОФК). Программы проведения семинаров и курсов подготовки инструкторов ОФК (2 часа).

Общие основы оздоровительной физической культуры. Оздоровительная физическая культура в системе физкультурного образования. Анатомо-физиологические основы оздоровительной физической культуры. Теоретико-методологические основы оздоровительной физической

культуры. Общие подходы к развитию физических качеств в оздоровительной физической культуре. Психология здоровья в системе оздоровительной физической культуры. Требования к подготовке инструкторов ОФК.

Модуль 2. Содержание и структура занятий физической культурой для различных социальных групп населения (5 часов)

Тема 2.1. Современные методики проведения занятий физической культурой, новые подходы к организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства (2 часа).

Научно-прикладные аспекты использования средств и методов оздоровления и современных видов кондиционной тренировки (стретчинг, аэробика, бодибилдинг, шейпинг, оздоровительный фитнес, скандинавская ходьба, йога, пилатес, атлетическая гимнастика, аэробика, ритмическая гимнастика и т.д.) в физкультурно-оздоровительной работе с различным контингентом. Особенности организации работы с лицами старшего возраста. Формы проведения занятий: физкультурно-оздоровительные группы, секции по видам спорта, клубы по интересам и школы здоровья. Инновационные подходы при проведении физкультурно-оздоровительных занятий. Использование фитнес-трекеров.

Тема 2.2. Особенности занятий оздоровительной физической культурой со школьниками, студентами, работоспособным взрослым населением, пенсионерами, людьми с ограниченными возможностями здоровья (3 часа).

Формы организации и основные методические направления оздоровительной физической культуры лиц различных возрастных групп. Частные методики оздоровительной физической культуры. Двигательная активность. Фитнес. Физическая работоспособность и здоровье. Понятие о ЗОЖ. Основные принципы оздоровительной тренировки. Оценка состояния здоровья. Средства коррекции психофизиологического состояния. Критерии выбора средств оздоровительной физической культуры. Компоненты, влияющие на выбор средств оздоровительной физической культуры. Проблемы сохранения и укрепления здоровья при развитии и совершенствовании психомоторных способностей и повышении физического потенциала в процессе занятий физической культурой и спортом. Оздоровительный эффект физических упражнений. Тренирующее воздействие физических упражнений.

Модуль 3. Использование комплексных программ занятий физической культурой, проводимых по месту жительства (5 часов).

Тема 3.1 Программы занятий в форматах спортивных секций, дней здоровья, групп по интересам, турпоходы, спортивные праздники и т.д. (2 часа).

Основные форматы оздоровительной физической культуры и их влияние на организм. Особенности организации эффективной физкультурно-оздоровительной деятельности в спортивных секциях. Технологии построения комплексных оздоровительных программ в профилактике различных

заболеваний. Распределение физических нагрузок при занятиях оздоровительной физической культурой. Методические особенности организации и проведения занятий оздоровительной физической культурой. Планирование и контроль объема и интенсивности физической нагрузки при занятиях. Технология проведения занятия с занимающимися разных возрастных групп.

Тема 3.2. Программы занятий с использованием компьютерной системы «КоСМоС» с целью диагностики уровня физического развития, психоэмоционального напряжения, двигательной подготовленности (3 часа).

Оценка морфо-функциональных показателей, показателей психоэмоционального напряжения и тревожности, показателей двигательной подготовленности. Работа с опросником. Тест Люшера, тесты мышечной выносливости, уровня гибкости, уровня быстроты и уровня координации движений. Рекомендации по двигательному режиму, регулированию веса тела и закаливанию. Общая оценка результатов тестирования.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия
1.2	Система подготовки инструкторов оздоровительной физической культуры (ОФК). Программы проведения семинаров и курсов подготовки инструкторов ОФК. (2 часа)
2.2	Особенности занятий оздоровительной физической культурой со школьниками, студентами, работоспособным взрослым населением, пенсионерами, людьми с ограниченными возможностями здоровья. (2 часа)
3.1	Программы занятий в форматах спортивных секций, дней здоровья, групп по интересам, турпоходы, спортивные праздники и т.д. (1 час)
3.2	Программы занятий с использованием компьютерной системы «КоСМоС» с целью диагностики уровня физического развития, психоэмоционального напряжения и двигательной подготовленности. (1 час)

Перечень заданий для самостоятельной работы

Модуль	Наименование практического занятия
2	Особенности занятий оздоровительной физической культурой со школьниками, студентами, работоспособным взрослым населением, пенсионерами, людьми с ограниченными возможностями здоровья. (1 час)
3	Программы занятий с использованием компьютерной системы «КоСМоС» с целью диагностики уровня

физического развития, психоэмоционального напряжения и двигательной подготовленности. (1 час)

4. Материально-технические условия реализации программы

Условия проведения лекций и практических занятий, об используемом оборудовании и информационных технологиях.

- компьютер;
- проектор;
- приборы для комплексного обследования физического состояния (тонометр, пульсометр, спирометр, секундомер, кистевой динамометр);
- диагностическая компьютерная система «КоСМоС»;
- дидактические материалы (презентации PowerPoint и др.).

5. Учебно-методическое обеспечение программы

Рекомендуемая литература

Основная:

1.Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки. [Электронный ресурс] / Т. Бомпа, К. Буццичелли. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 384 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73811>

2.Варфоломеева, З.С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. [Электронный ресурс] / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2012. — 130 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/12959>

3.Верхошанский, Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 80 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69819>

4.Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография. [Электронный ресурс] / В.П. Губа, В.В. Маринич. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 232 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73815>

Дополнительная:

1.Воробьев, В.Ф. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2012. — 162 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/12968>

2.Грязева, Е.Д. Оценка качества физического развития и актуальная задача физического воспитания студентов. [Электронный ресурс] / Е.Д. Грязева, М.В. Жукова, О.Ю. Кузнецов, Г.С. Петрова. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2013. — 168 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/48334>

3. Попов, Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне. [Электронный ресурс] / Д.В. Попов, А.А. Грушин, О.Л. Виноградова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 78 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69835>

6. Входные требования к слушателям

К освоению дополнительной профессиональной программы допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование в области физической культуры и спорта.

7. Требования к результатам обучения

Процедура итоговой аттестации предусматривает тестирование в письменной форме по всем разделам пройденной программы. Оценка уровня освоения программы осуществляется аттестационной комиссией по результатам тестирования. Для прохождения аттестации необходимо дать правильные ответы не менее чем 80% вопросов по каждому модулю программы.

При условии успешного прохождения итогового тестирования, слушателям выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца, в противном случае, слушателю предоставляется справка о прослушивании курса.

Перечень вопросов, выносимых на аттестацию в форме тестирования:

Вопросы к модулю 1. Теоретические и нормативно-правовые основы организации и проведения занятий физической культурой с различными социальными группами населения по месту жительства.

1. В каком национальном проекте поставлена задача по увеличению до 55% доли населения, занимающегося физической культурой и спортом?

1. Здравоохранение

2. Образование

3. Демография

4. Культура

2. Как называется часть национального проекта «Демография»?

1. Спорт для всех

2. Спорт- норма жизни

3. Спорт в каждую семью

4. Спортивная страна

3. Когда утвержден основной закон в сфере физической культуры и спорта (329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»)?

1. 4 декабря 2007 года

2. 1 ноября 2005 года

3. 15 июля 2011 года

4. 28 мая 2015 года

4. В каком году была создана программа физкультурной подготовки ГТО («Готов к труду и обороне»)?

1. 1925

2. 1931

3. 1959

4. 1963

5. К малобюджетным спортивным площадкам относится:

1. Бассейн

2. Открытая спортивная площадка

3. Дворец спорта

4. Велотрек

6. К задачам физкультурно-оздоровительной деятельности не относятся:

1. Отработка быстроты реакции

2. Коррекция нарушений физического развития

3. Профилактика производственного травматизма

4. Уменьшение утомляемости во время работы

Вопросы к модулю 2. Содержание и структура занятий физической культурой для различных социальных групп населения.

1. Какое активное физическое упражнение не относится к упражнениям в виде естественных движений?

1. Ходьба

2. Упражнение, выполняемое на тренажерном устройстве

3. Бег

4. Плавание

2. Термин Стретчинг означает...

1. Приседание

2. Растягивание

3. Бег

4. Равновесие

3.Оздоровительные технологии — это метод воздействия оздоровительных мероприятий на человека:

1.В духовном, физическом, психическом аспектах

2.в духовном аспекте

3.в психическом аспекте

4.в физическом аспекте

4.Как называется система физических упражнений, выполняемых под музыку с элементами плавания?

1.Шейпинг

2.Стретчинг

3.Ритмическая гимнастика

4.Аквааэробика

5. Какова основная функция гигиенической физической культуры?

1.Оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха

2.Активизация деятельности организма

3.Развитие физических качеств

4.Повышение функциональных возможностей организма

6. Как называется специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функции организма?

1.Гигиеническая физическая культура

2.Оздоровительно-рекреативная физическая культура

3.Спортивно – реабилитационная физическая культура

4.Оздоровительно-реабилитационная физическая культура

Вопросы к модулю 3. Использование комплексных программ занятий физической культурой, проводимых по месту жительства.

1.Что из перечисленного не относится к основным физическим упражнениям, обладающим аэробным оздоровительным эффектом?

1.Плавание

2.Ходьба

3.Прыжок в длину

4.Бег на лыжах

2.Какой принцип обязывает инструкторов по физической культуре и спорту так организовывать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функцию?

- 1.Принцип достижения здорового образа жизни
- 2.Принцип оздоровительной направленности**
- 3.Принцип достижения оптимально физической формы
- 4.Принцип постепенности

3.Признаками несоответствия нагрузки состоянию занимающихся пожилого возраста служит:

- 1.ЧСС более 130 уд/мин
- 2.ЧСС более 140 уд/мин**
- 3.ЧСС более 150 уд/мин
- 4.ЧСС более 160 уд/мин

4.Какая разновидность производственной гимнастики выполняется до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вработывания в начальном периоде рабочего дня?

- 1.Физкультурная минутка
- 2.Физкультурная пауза
- 3.Вводная гимнастика**
- 4.Зарядка

5.Какой тест физической работоспособности обеспечивает более точное дозирование нагрузки?

- 1.Ходьба
- 2.Приседания
- 3.Степ-эргометрия
- 4.Велоэргометрия**

6.Какой показатель при выполнении теста на выносливость не является информативным?

- 1.Частота сердечных сокращений
- 2.Порог анаэробного обмена
- 3.Максимальное потребление кислорода
- 4.Динамометрия**