

Министерство спорта Российской Федерации

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

УТВЕРЖДЕНО

УТВЕРЖДАЮ

Ученым советом
ФГБУ СПбНИИФК

Директор ФГБУ СПбНИИФК

«28» июня 2023 г.,
протокол № 6



С.А.Воробьев

2023 г

**Дополнительная профессиональная образовательная программа
повышения квалификации**

**«ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ЗАНЯТИЙ С РАЗЛИЧНЫМИ СОЦИАЛЬНЫМИ
ГРУППАМИ НАСЕЛЕНИЯ»**

Санкт-Петербург
2023

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 дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	4
1.4. Планируемые результаты обучения.....	5
1.5. Нормативная трудоемкость обучения.....	8
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	8
1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	8
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	9
2.3. Рабочие программы учебных разделов.....	13
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	22
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	29
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	33
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	33

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Организация физкультурно-оздоровительных занятий с различными социальными группами населения» направлена на обновление теоретических знаний и практических навыков преподавателей физического воспитания и инструкторов оздоровительной физической культуры с учетом специфики содержания и методики проведения физкультурно-оздоровительных занятий.

Целью освоения программы является овладение слушателями системой научно-практических знаний, умений и компетенций в сфере физической культуры и спорта и реализация их в своей профессиональной деятельности.

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Организация физкультурно-оздоровительных занятий с различными социальными группами населения» 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" (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 апреля 2022 г. N 237н).

– Устав Федерального государственного бюджетного учреждения «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры».

1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель программы: совершенствование профессиональных компетенций, обучающихся в области организации и проведения занятий по физическому воспитанию с различными социальными группами населения.

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
D	Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения	Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения	D/01.5
		Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)	D/03.5
		Консультирование по вопросам занятий и	D/04.5

	физических нагрузок	
--	---------------------	--

Обучающийся по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Организация физкультурно-оздоровительных занятий с различными социальными группами населения» должен овладеть способами решения следующих задач:

- Организационное обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности.
- Проведение физкультурных занятий с различными социальными группами населения (школьники, студенты, трудоспособное население, лица пожилого возраста).

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

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; а также лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

1.4 Планируемые результаты обучения

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): среднее профессиональное или высшее образование

Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет опыт (владения)
Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения, оказание практической и методической помощи по вопросам физической подготовки	D/01.5	<ul style="list-style-type: none"> - Определение задач и содержания занятий по физическому воспитанию с учетом подготовленности, индивидуальных и психо-физиологических особенностей занимающихся различных социальных групп населения. - Разработка плана проведения занятия по физическому воспитанию по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом различных социальных групп населения. - Проведение занятий по физическому воспитанию согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом различных социальных групп населения. - Обучение занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений. - Регулирование физической нагрузки занимающихся. 	<p>ПК 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способность планировать, организовывать и проводить занятия по физическому воспитанию по утвержденным программам 	<ul style="list-style-type: none"> - Особенности занимающихся различных социальных групп населения. - Основы теории и практики физического воспитания. - Методики физического воспитания с лицами различных социальных групп 	<ul style="list-style-type: none"> - Планировать занятия по физическому воспитанию с учетом подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы. - Пользоваться спортивным инвентарем. - Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике 	<p>Планирования, организации и проведения физкультурно – оздоровительных занятий с лицами различных социальных групп</p>

		- Рекомендации по совершенствованию двигательной деятельности занимающихся различных социальных групп населения.			выполнения упражнений. - Контролировать двигательную активность и физическое состояние, занимающихся	
D/03.5		- Контроль двигательной деятельности, занимающихся различных социальных групп - Информирование о проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий участников и иных заинтересованных лиц. - Привлечение населения к выполнению физических упражнений в процессе проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия	ПК 2 - Способность проводить физкультурно-оздоровительную работу	- Подготовка и проведение мероприятий по тестированию физической подготовленности с лицами различных социальных групп	- Тестировать двигательную подготовленность лиц различных социальных групп.	- Тестирования двигательной подготовленности лиц различных социальных групп
D/04.5		- Проведение консультаций с населением различных социальных групп по вопросам занятий и физических нагрузок - Изучение и обобщение передового опыта в области улучшения физической подготовленности занимающихся различных социальных групп населения	ПК 3 - Способность осуществлять консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных социальных групп	- Основы организации здорового образа жизни. - Основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами различных социальных групп. - Методы сбора и первичной обработки информации. - Методы консультирования.	- Изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения. - Разъяснять в доступной форме правила выполнения физических упражнений	- Изучения и обобщения передового опыта в области улучшения физической подготовленности занимающихся различных социальных групп населения

1.5 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Организация физкультурно-оздоровительных занятий с различными социальными группами населения» – 108 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 3-4 недели.

1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

Удостоверение о повышении квалификации государственного образца.

1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Организация образовательного процесса.

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

- Лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Консультации. Обучающемуся предоставляется возможность проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие образовательные технологии:

- технология работы в малых группах (индивидуально) по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;
- анализ учебных и практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход;
- компетентностно-ориентированные образовательные технологии (разбор конкретных ситуаций, проектное моделирование ситуационных задач, организованная самостоятельная проектная работа слушателей).

Материально-техническое обеспечение.

Перечень кабинетов и их оборудование:

- мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

2.3 Рабочие программы учебных разделов

Раздел 1 Основы физического воспитания различных социальных групп населения. (28 часов).

Тема 1.1 Теоретические и нормативно-правовые основы организации и проведения занятий оздоровительной физической культурой с различными социальными группами населения (7 часов).

Нормативно-правовая база и система управления в сфере физической культуры. Финансирование. 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. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ. 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, 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 Возрастные особенности школьников, студентов, трудоспособного населения и лиц пожилого возраста (10 часов)

Морфофункциональные и социально-психологические характеристики школьников, студентов, работающих граждан, лиц среднего и пожилого возраста. Физическое развитие и возрастная динамика изменения ведущих показателей вегетативных систем, используемая в контроле над состоянием здоровья лиц различных социальных групп при занятиях оздоровительной физической культурой. Понятие биологического возраста.

Физическая культура в жизни школьников, студентов, работающих граждан, пенсионеров. Двигательная активность как компонент здорового образа жизни лиц различных социальных групп. Взаимосвязь физического воспитания, здоровья, физической и умственной работоспособности. Значение факторов физической культуры в укреплении здоровья, профилактике заболеваний и противодействии инволюционным процессам. Механизмы возрастной инволюции. Соотношение физиологических и патологических факторов в возрастной инволюции. Роль эпифиза в механизмах старения. Ограничение калорийности питания и старение.

Тема 1.3 Технология тестирования физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой. (11 часов)

Принципы и подходы к тестированию общей физической работоспособности. Педагогический контроль и тестирование физических качеств. Функциональное состояние организма человека. Исследование показателей сердечно сосудистой и дыхательной системы. Тесты, проводимые в покое (антропометрия, калиперометрия, биоимпедансометрия). Частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхания (ЧД), измерение артериального давления крови (АД), жизненная ёмкость легких (ЖЁЛ). Пробы с физической нагрузкой (бег, ходьба, приседания, подъем и спуск со ступеньки определенной высоты (степ-тест), велоэргометр, тредмил). Ортостатическая и клиностатическая проба. Динамометрия. Проба Розенталя, проба Штанге, проба Генчи. Проба Ромберга. Теппинг-тест. Информативность тестирования. Система оценки результатов.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
1.2	Физическое развитие и возрастная динамика изменения ведущих показателей физиологических систем, используемая в контроле над состоянием здоровья лиц различных социальных групп при занятиях оздоровительной физической культурой	3
1.3	Педагогическое тестирование. Двигательные тесты. Тесты, проводимые в покое. Пробы с физической нагрузкой. Проведение самотестирования. Система оценки результатов	5

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1	Изучить Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ	4
1.2	Подготовиться к устному опросу по теме: Морфофункциональные и социально-психологические характеристики школьников, студентов, трудоспособного населения и лиц пожилого возраста	2
1.3	Изучить принципы и подходы к тестированию физических качеств и общей физической работоспособности. Провести анализ результатов тестирования	3

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Устный опрос, выполнение заданий для самостоятельной работы.

Примерный перечень вопросов к разделу

1. Назовите цели и задачи и основные принципы Концепции развития физической культуры и спорта до 2030 г.
2. Дайте определение основных понятий, представленных в Федеральном законе. Назовите цели и задачи данного федерального закона.
3. Какие существуют федеральные программы для развития физической культуры и спорта?
4. Каковы основные показатели двигательной активности лиц старших возрастных групп?
5. Охарактеризуйте морфофункциональные характеристики лиц различных возрастных групп.
6. Как изменяется с возрастом длина тела. Опишите возрастные изменения массы тела и ее основных компонентов.
7. Объясните механизмы возрастной инволюции организма
8. Перечислите методики определения биологического возраста. Назовите основные факторы, влияющие на биологический возраст человека.

9. Как определялись границы старости в разные исторические эпохи. Приведите примеры.
10. Каковы принципы тестирования физических качеств и физической работоспособности.
11. Перечислите разновидности тестов в покое
12. Перечислите тесты с физической нагрузкой и опишите алгоритм выполнения (на примере любой из проб)

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная:

- Щербак, А.П. Правовые основы физической культуры и спорта: Методическое пособие [Электронный ресурс] /Щербак А.П. — Электрон. дан. — : ЯГПУ, 2016. — 91 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/154039>
- 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>
- Ким, Т.К. Научные основы физического воспитания в системе «семья-школа»: Монография. Московский педагогический государственный университет. Электрон. дан. — М.: Спорт, 2016. — 494 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/106059>
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 №287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101). - Режим доступа: - http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389560/
- Методические рекомендации по организации учебной проектно-исследовательской деятельности в образовательных организациях. - Режим доступа: - https://edsoo.ru/Metodicheskie_rekomendacii_po_organizacii_uchebnoi_proektno_issledovatel'skoi_deyatelnosti_v_obrazovatelnih_organizacijah.htm

Дополнительная:

- 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>
- Гаврилов Д.Н., Малинин А.В., Пухов Д.Н. Структура и содержание деятельности физкультурно-оздоровительного клуба по месту жительства. Методические рекомендации. — СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. — 40с.
- 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>
- Бородулина, Т.П., Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации: учебное пособие [Электронный ресурс] / Т.П.Бородулина, Т.Л. Платунова. — Электрон. дан. — АГПУ, 2015. — 118 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/112253>
- Кудря, О. Н. Физиологические методы исследования и их применение в подготовке спортсменов: Практикум. [Электронный ресурс] / О.Н.Кудря, Т.П.Ефимова, Ю.П.Салова. — Электрон. дан. — Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 100с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/241991>

Прокопьев, Н. Я. Медико-педагогическое тестирование в спорте: Учебное пособие для самоподготовки студентов [Электронный ресурс] / Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров — Электрон. дан. — Государственный аграрный университет Северного Зауралья, 2019. — 298 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/135479>

Раздел 2. Содержание и структура занятий физической культурой для различных социальных групп населения (34 часа)

Тема 2.1 Особенности организации и проведения занятий оздоровительной физической культурой со школьниками, студентами, работоспособным взрослым населением, пенсионерами. (10 часов).

Понятие и виды оздоровительной физической культуры. Общие теоретические основы, определяющие специфику физической культуры для людей различных возрастных групп. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы с лицами различных социальных групп в организациях физкультурно-спортивной направленности, лечебно-профилактических учреждениях, фитнес-центрах и других организациях по месту жительства. Формы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, студентами, работоспособным населением, пенсионерами. Физическая культура в школе. Структура и особенности содержания действующих программ физической культуры в вузах. Организация физкультурно-оздоровительной работы на производстве. Оздоровительная физическая культура для лиц пожилого и старшего возраста.

Тема 2.2 Роль факторов физической культуры в формировании здорового образа жизни, противодействии инволюционным процессам и повышении уровня физической активности (11 часов)

Понятие «Здоровый образ жизни». Основы формирования культуры здорового образа жизни. Оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания. Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой. Характеристика современных физкультурно-оздоровительных технологий и программ и их влияние на физическое развитие и физическое состояние лиц различных социальных групп населения. Влияние физической культуры на возрастно-инволюционные процессы старения. Уровень физической активности и его повышение у школьников, студентов, работоспособного населения и пенсионеров.

Тема 2.3 Направленность и содержание физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, студентами, работающими гражданами и пенсионерами (13 часов)

Методические особенности построения физкультурно оздоровительных занятий с лицами различных социальных групп. Основы планирования нагрузки на физкультурно – оздоровительных занятиях. Основные двигательные режимы. Современные представления о количественных показателях двигательной активности школьников, студентов, работоспособного населения. Функциональные особенности «фоновых» компонентов физической культуры (в сфере рекреации и повседневного домашнего быта). Отличительные черты самостоятельных индивидуальных занятий, самостоятельных групповых занятий. Методические особенности проведения физкультурно-массовых мероприятий (Дни здоровья, Гонка ветеранов, походы выходного дня, соревнования, физкультурно-спортивные праздники и т.д.). Особенности планирования занятий оздоровительной физической культуры, включая фитнес программы, с лицами старших возрастных групп.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.1	Структура и особенности организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами различных социальных групп населения программ физической культуры в школах и вузах.	4
2.2	Разработка и проведение мероприятий по формированию культуры здорового образа жизни	3
2.3	Программы занятий оздоровительной физической культурой на производстве и для лиц пожилого возраста Планирования нагрузки на физкультурно – оздоровительных занятиях. Двигательные режимы при занятиях с лицами различных социальных групп населения	5

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1	Изучить теоретические основы, определяющие специфику физической культуры для людей различных возрастных групп	3
2.2	Подготовиться к устному опросу по темам: 1. Основы формирования культуры здорового образа жизни. 2. Влияние физической культуры на возрастно-инволюционные процессы старения	3
2.3	Изучить методические особенности построения физкультурно оздоровительных занятий со школьниками, студентами, трудоспособным населением и лицами пожилого возраста. Изучить принципы планирования нагрузки на физкультурно – оздоровительных занятиях	4

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу
Устный опрос, выполнение заданий для самостоятельной работы.

Примерный перечень вопросов к разделу

1. Дайте характеристику основных направлений и методических подходов в оздоровительной физической культуре.
2. Перечислите способы повышения и регламентации нагрузки в оздоровительной физической культуре.
3. Назовите причины ухудшения здоровья школьников и охарактеризуйте основные направления модернизации физического воспитания в школе.
4. Определение понятий ЗОЖ, культура ЗОЖ, формирование культуры ЗОЖ.

5. Какие составляющие включает структура физической культуры студентов?
6. Что включает реабилитационно-оздоровительная программа по физической культуре?
7. Каким образом осуществляется оздоровительная работа в вузе?
8. Обоснуйте необходимость занятий физической культурой и спортом в пожилом и старшем возрасте.
9. Перечислите задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте и дайте им краткую характеристику.
10. Перечислите основные методические правила занятий оздоровительной физической культурой и спортом в пожилом и старшем возрасте.
11. Обоснуйте необходимость применения физических упражнений в сфере производства.
12. Раскройте значение занятий физической культурой и спортом для студенческой молодежи.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная:

- Черных, А. В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: Практикум [Электронный ресурс] / Черных, А. В., Седоченко С. В — Электрон. дан. — Воронежская государственная академия спорта, 2017. — 130с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/140393>
- 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>
- Ким, Т.К. Научные основы физического воспитания в системе «семья-школа»: Монография. Московский педагогический государственный университет. Электрон. дан. — М.: Спорт, 2016. — 494 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/106059>
- Вандышева, О.Д. Физическая культура: практикум: Уч. пос. [Электронный ресурс] / О. Д. Вандышева, В. И. Вандышев — Электрон. дан. — Южно-Уральский технологический университет, 2022. — 80 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/262175>

Дополнительная:

- 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>
- 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>
- Кудря, О. Н. Физиологические методы исследования и их применение в подготовке спортсменов: Практикум. [Электронный ресурс] / О.Н.Кудря, Т.П.Ефимова, Ю.П.Салова. — Электрон. дан. — Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 100с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/241991>
- Пухов Д.Н., Малинин А.В., Киселева Е.А. Научная концепция повышения вовлеченности различных половозрастных групп населения в занятия физической культурой и спортом. Методические рекомендации. — СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2022. — 28с.

Прокопьев, Н. Я. Медико-педагогическое тестирование в спорте: Учебное пособие для самоподготовки студентов [Электронный ресурс] / Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров — Электрон. дан. — Государственный аграрный университет Северного Зауралья, 2019. — 298 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/135479>

Чайковская, О. Е. Оздоровительная физическая культура с людьми пожилого возраста: Методическое пособие [Электронный ресурс] / О.Е. Чайковская — Электрон. дан. — Издательство "Научный консультант" 2019. — 92с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/219671>

Радаева, С.В. Оздоровительная физическая культура студентов специальной медицинской группы вуза: Учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс] / С.В. Радаева, В.Г. Шилько, А.И. Заглевская — Электрон. дан. — Национальный исследовательский Томский государственный университет 2009. — 63с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/44231>

Барыкина, М. А. Педагогика физической культуры: Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] — М.А. Барыкина Электрон. дан. — Волгоградская государственная академия физической культуры 2020. — 60с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/173436>

Раздел 3. Современные физкультурно -оздоровительные программы занятий физической культурой для лиц различных социальных групп (44 часов)

Тема 3.1 Программы современных физкультурно-оздоровительных технологий в форматах учебных занятий, спортивных секций, дней здоровья, групп по интересам, спортивные праздники и т.д. (12 часов)

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, аквааэробика, кардиотренировка, оздоровительное плавание, ментальный фитнес, антистрессовая гимнастика) в физкультурно-оздоровительной работе с различным контингентом. Здоровьесберегающие технологии (стимулирующие, защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, информационно-обучающие). Игровые технологии, метод проектов, технологии уровневой дифференциации, технология личностно-ориентированного обучения. Особенности организации работы с лицами старшего возраста. Формы проведения занятий: учебные занятия, физкультурно-оздоровительные группы, секции по видам спорта, клубы по интересам и школы здоровья. Инновационные подходы при проведении физкультурно-оздоровительных занятий. Положение о проведении физкультурного мероприятия («День Здоровья», «Спартакиада»). Инвентарь и экипировка для физкультурно-оздоровительных занятий.

Тема 3.2 Программы занятий с использованием информационных технологий с целью диагностики уровня физического развития, психоэмоционального напряжения и двигательной подготовленности. (16 часов)

Программы занятий с использованием компьютерной системы «КоСМоС» с целью диагностики уровня физического развития, психоэмоционального напряжения, двигательной подготовленности. Мобильное сопровождение физической активности» для ориентирования «МС-ФАКТ».

Индивидуальные технологии с информационной поддержкой самостоятельных занятий физической культурой. Самотестирование и мониторинг физического состояния.

Программа мобильного сопровождения самостоятельных занятий физической культурой «Гид ФК». Использование фитнес-трекеров.

Тема 3.3 Применение средств массажа в практике оздоровительной физической культуре (16 часов)

Системы, методы, формы массажа. Классификация методик. Физиологическое влияние, техника и методика проведения массажных приемов. Принципы построения массажных процедур. Частные методики массажа отдельных участков тела. Массаж при травмах и заболеваниях, связанных с занятиями физической культурой. Сочетание ручного и аппаратных видов массажа (комбинированные методики). Методики массажа для повышения тренированности, совершенствования физических качеств (силы, гибкости). Самомассаж. Применение различных растирок, мазей и кремов в массажных методиках, их физиологическое действие и дозировка.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
3.1	Проведение спортивного праздника «Мама, папа и я – спортивная семья»	2
3.2	Программы занятий с использованием компьютерной системы «КоСМоС». «МС-ФАКТ», «Гид ФК». Фитнес-трекеры	3
3.2	Программы занятий с использованием системы «МС-ФАКТ»	3
3.2	Программы занятий с использованием «Гид ФК». Фитнес-трекеры	4
3.3	Системы, методы, формы массажа. Классификация методик. Физиологическое влияние, техника и методика проведения массажных приемов. Принципы построения массажных процедур	6
3.3	Массаж при травмах и заболеваниях, связанных с занятиями физической культурой. Сочетание ручного и аппаратных видов массажа (комбинированные методики)	4
3.3	Методики массажа для повышения тренированности, совершенствования физических качеств (силы, гибкости)	2
3.3	Самомассаж. Применение различных растирок, мазей и кремов в массажных методиках, их физиологическое действие и дозировка	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.1	Провести анализ программ и физкультурно-оздоровительных технологий для лиц различных социальных групп населения	3

3.1	Провести анализ здоровьесберегающих технологий у школьников	2
3.1	Разработать положение физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия для лиц пожилого возраста	2
3.2	Изучить технологию применения компьютерной системы «КоСМоС» и программы мобильного сопровождения физической активности» для ориентирования «МС-ФАКТ»	2
3.2	Изучить технологию применения программы мобильного сопровождения самостоятельных занятий физической культурой «Гид ФК»	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Устный опрос, выполнение заданий для самостоятельной работы.

Примерный перечень вопросов к разделу

1. Каковы научно-прикладные аспекты использования средств методов оздоровления.
2. Охарактеризуйте, на ваш выбор, три новых направления в физкультурно-оздоровительных занятиях.
3. Дайте общее представление о здоровьесберегающих технологиях.
4. Скандинавская ходьба (история, методика тренировки, инвентарь).
5. Перечислите принципы здоровьесберегающей педагогики.
6. Приведите примеры реализации принципов «Не навреди!» на физкультурно-оздоровительных занятиях.
7. Приведите примеры сочетания охранительной и тренирующей стратегий на занятиях по физическому воспитанию.
8. Как использовать компьютерную систему «КоСМоС» и программу мобильного сопровождения физической активности» для ориентирования «МС-ФАКТ» на физкультурно-оздоровительных занятиях?
9. Расскажите о программе мобильного сопровождения самостоятельных занятий физической культурой «Гид ФК».
10. Какие системы, методы, формы массажа вы знаете?
11. Составьте схему выполнения массажа после физкультурно-оздоровительного занятия
12. Перечислите основные правила выполнения самомассажа.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная:

Черных, А. В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: Практикум [Электронный ресурс] / Черных, А. В., Седоченко С. В — Электрон. дан. — Воронежская государственная академия спорта, 2017. — 130с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/140393>

Грудницкая, Н. Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: практикум. «Физкультурно-оздоровительные технологии» [Электронный ресурс] / Н.Н.Грудницкая, Т.В.Мазакова. — Электрон. дан. — Северо - Кавказский

федеральный университет, 2016. — 122с. — Режим
доступа: <https://e.lanbook.com/book/155500>

Дополнительная:

Хуббиев, Ш.З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб. пособие [Электронный ресурс] / Ш.З. Хуббиев, С.М. Лукина, Т.Е.Коваль, Л.В. Ярчиковская. — Электрон. дан. — Санкт-Петербургский государственный университет, 2018 — 272с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/109481>

Малинин А.В., Пухов Д.Н., Царева А.В. Использование компьютерной информационно аналитической программы «Мониторинг физической активности населения Российской Федерации»: методические рекомендации. — СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2022. — 28с.

Акимова, Л.А. Здоровьесберегающие технологии — [Электронный ресурс] / Л.А. Акимова. — Электрон. дан. — Оренбургский государственный педагогический университет, 2017 — 247с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/102254>

Бирюков, А.А. Массаж: Учебник для ин-тов физ. культуры / А. А. Бирюков. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 254 с. ил. - 70к.

Позняков, В.С. Массаж: Учеб. пособие / В. С. Позняков; Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1999. - 29 с. - ISBN 5-7065-0362-1

**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
1	Основы физического воспитания населения различных социальных групп	ПК 1			
1.1	Теоретические и нормативно-правовые основы организации и проведения занятий оздоровительной физической культурой с различными социальными группами населения	ПК 1	Нормативно правовую базу организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами различных возрастных групп	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия с учетом нормативно-правовых актов РФ	Планирования, организации и проведения физкультурно – оздоровительных занятий с лицами различных социальных групп
1.2	Возрастные особенности школьников, студентов, трудоспособного населения и лиц пожилого возраста	ПК 1	Морфофункциональные и психологические характеристики школьников, студентов, трудоспособного населения и лиц пожилого возраста	Планировать занятия по физическому воспитанию с учетом подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей лиц различных социальных групп	Проведения физкультурно-оздоровительных занятий с учетом возрастных особенностей занимающихся
1.3	Технология тестирования физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой	ПК 2	Основные правила тестирования физических качеств и показателей физической работоспособности	Контролировать двигательную активность и физическое состояние занимающихся с помощью тестирования	Тестирования физической работоспособности, оценки и интерпретации результатов

2	Содержание и структура занятий физической культурой для различных социальных групп населения	ПК 1 ПК 2 ПК 3			
2.1	Особенности организации и проведения занятий оздоровительной физической культурой со школьниками, студентами, трудоспособным населением и лицами пожилого возраста	ПК 1	Основы теории и практики физического воспитания	Планировать занятия по физическому воспитанию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей занимающихся	Планирования, организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами различных возрастных групп
2.2	Культура формирования здорового образа жизни. Противодействие инволюционным процессам и повышение уровня физической активности	ПК 2	Основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами различных возрастных групп. Основы организации мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни. Методы сбора и первичной обработки информации	Планировать и контролировать двигательную активность и физическое состояние, занимающихся	Создания программ, направленных на формирование культуры здорового образа жизни
2.3	Содержание физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, студентами, трудоспособным населением и лицами пожилого возраста	ПК 3	Основы теории и практики физического воспитания Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий с лицами различных возрастных групп. Методы консультирования	Разрабатывать программы физкультурно-оздоровительных мероприятий	Изучения и обобщения передового опыта в области улучшения физической подготовленности различных возрастных групп населения.

3	Современные физкультурно - оздоровительные программы по физическому воспитанию для лиц различных социальных групп	ПК 1 ПК 2 ПК 3			
3.1	Программы современных физкультурно-оздоровительных технологий в форматах учебных занятий, спортивных секций, дней здоровья, групп по интересам, турпоходы, спортивные праздники и т.д.	ПК 1 ПК 2	Современные технологии в программах физкультурно-оздоровительных мероприятий	Изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения. Разъяснять в доступной форме правила выполнения физических упражнений	Планирования, организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с использованием современных технологий с лицами различных возрастных групп
3.2	Программы занятий с использованием информационных технологий с целью диагностики уровня физического развития, психоэмоционального напряжения и двигательной подготовленности	ПК 1 ПК 2	Методики проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с использованием информационных технологий с лицами различных социальных групп	Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений. Контролировать двигательную активность, физическое состояние, занимающихся	Планирования, организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с использованием информационных технологий с лицами различных социальных групп

3.3	Применение средств массажа в практике оздоровительной физической культуре	ПК 3	Основы применения массажных техник в оздоровительной физической культуре	Применять приемы массажных техник в зависимости от целей и задач физкультурно – оздоровительных мероприятий	Планирования и проведения массажных процедур с лицами различных возрастных групп
-----	---	------	--	---	--

6 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Сведения о штатных научно-педагогических работниках (внешних совместителях), привлекаемых к реализации программы, приводятся в форме таблицы:

№	ФИО преподавателя, реализующего программу	Условия привлечения (штатный, внутренний совместитель, внешний совместитель, по договору)	Должность, ученая степень, ученое звание	Перечень читаемых дисциплин	Уровень образования, наименование специальности, направления подготовки, наименование присвоенной квалификации	Сведения о дополнительном профессиональном образовании	Научно-педагогический стаж
1	Пухов Д.Н.	штатный	Зав.сектором, н.с.	Раздел 1.1, 2.2	Образование высшее, СПбГУ, психология 37.03.01	АНО ВО «Университет Иннополис». Методы и технологии, основанные на работе с данными 05.13.06, 2021 г.	12 лет
2	Гребенников А.И.	штатный	с.н.с., к.п.н.	Раздел 1.3, 3.3	Образование высшее, ГДОИФК им.П.Ф. Лесгафта ФКиС, 13.00.04	СЗГМУ имени И.И.Мечникова. Медицинская и спортивная реабилитация спортсменов 31.08.39 2013 г.	36 лет
3	Маточкина А.И.	штатный	н.с., к.филос.н.	Раздел 1.2, 2,1	Образование высшее, СПбГУ, Культурология 47.04.01	Информационно-коммуникационные технологии в образовательном процессе и информационная образовательная среда, СПбГУТим. Бонч-Бруевича, 2021	12 лет
4	Малинин А.В.	штатный	н.с.	Раздел 3.2	Образование высшее, СПб Медицинский Университет им. И.П.Павлова Лечебное дело 31.05.01	Университет ИТМО, интернет технологии в системе образования 09.03.02, 2001 г.	37 лет
5	Лебедева А.Л.	штатный	н.с., к.псих. н.	Раздел 2.3, 3.1	Образование высшее, СПбГУ, психология 19.00.01	НГУ им. П.Ф.Лесгафта. Адаптивная физическая культура 49.03.02., 2022 г.	14 лет