

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
«25» марта 2020 г.

**Дополнительная профессиональная образовательная программа
повышения квалификации**

**«СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ,
РАЙОННЫХ, ГОРОДСКИХ ОБРАЗОВАНИЯХ»**

Санкт-Петербург
2020 год

1. Цель реализации программы – формирование у слушателей профессиональных компетенций необходимых для организации деятельности физкультурно-оздоровительных организаций в муниципальных, районных, городских образованиях с использованием спортивного сооружения, центра здоровья, врачебно-физкультурного диспансера, учебного заведения и других структур для организации и сопровождения физкультурно-оздоровительных занятий с разными социальными группами населения по месту жительства.

2. Формализованные результаты обучения в результате обучения слушатели должны:

Знать:

- актуальные проблемы физического воспитания, оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- перспективные направления научных исследований, существующие в современной науке в области физической культуры и спорта;
- программы, технологии и методики проведения физкультурно-оздоровительных занятий и способы 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);
- мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности;
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

владеть:

- технологией организационно-методического сопровождения и координации образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта по месту жительства с различными группами населения;
- современными научными знаниями в области оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- навыками использования компьютерной системы для анализа результатов тестирования по опроснику оценки функционального состояния «САН» (СПбНИИФК.ОФУС).

3. Содержание программы

Учебный план
дополнительной профессиональной образовательной программы
повышения квалификации
«Структура и содержание деятельности физкультурно-
оздоровительных организаций в муниципальных,
районных, городских образованиях»

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

Продолжительность обучения – 36 часов.

Форма обучения: без отрыва от работы, с отрывом от работы, с частичным отрывом от работы.

Режим занятий: 3-4 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	самостоя- тельная работа	Кол-во часов контро ля
1	Нормативно-правовые основы деятельности физкультурно-оздоровительных организаций.	6	2	2	1	1
2	Структура и содержание деятельности физкультурно-оздоровительных организаций в муниципальных, районных, городских образованиях.	13	4	6	2	1
3	Практические основы деятельности физкультурно-	15	4	8	2	1

	оздоровительных организаций (на примере консультационно-методического центра и физкультурно-оздоровительного клуба)					
	Итоговая аттестация	2				2
	Итого часов	36	10	16	5	5

Учебно-тематический план
дополнительной профессиональной образовательной программы
повышения квалификации
«Структура и содержание деятельности физкультурно-
оздоровительных организаций в муниципальных,
районных, городских образованиях»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего, час.	В том числе			Кол-во часов контроля
			Лек ции, час.	Практи ческие занятия час.	Самост. работа, час	
1	2	3	4	5	6	7
1	Нормативно- правовые основы деятельности физкультурно- оздоровительных организаций.	6	2	2	1	1
1.1	Нормативно-правовая база и система управления в сфере физической культуры. Финансирование. Спортивные сооружения по месту жительства, оборудование, инвентарь.	2	2			
1.2	Система подготовки инструкторов оздоровительной физической культуры (ОФК). Программы проведения семинаров и курсов подготовки инструкторов ОФК.	4		2	1	1
2	Структура и содержание деятельности физкультурно- оздоровительных организаций в	13	4	6	2	1

	муниципальных, районных, городских образований.					
2.1	Физкультурно-оздоровительные организации различных типов (спортивные детско – юношеские школы и клубы физической подготовки). Спортивные клубы как один из видов общественных объединений физкультурно-спортивной направленности. Средства оздоровительной физической культуры	3	2	1		
2.2	Особенности занятий оздоровительной физической культурой со школьниками, студентами, работоспособным взрослым населением, пенсионерами, людьми с ограниченными возможностями здоровья.	10	2	5	2	1
3	Практические основы деятельности физкультурно-оздоровительных организаций (на примере консультационно-методического центра и физкультурно-оздоровительного клуба)	15	4	8	2	1
3.1	Современные методики	8	1	6	1	

	проведения занятий физической культурой, новые подходы к организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства.					
3.2	Программы анализа результатов тестирования с применением компьютерной программы по опроснику оценки функционального состояния «САН» (СПбНИИФК.ОФУС) .	7	3	2	1	1
	Итоговый контроль	2				2
	Итого	36	10	16	5	5

Календарный учебный график
дополнительной профессиональной образовательной программы
повышения квалификации
«Структура и содержание деятельности физкультурно-
оздоровительных организаций в муниципальных,
районных, городских образованиях»

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

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

Учебная программа
повышения квалификации
«Структура и содержание деятельности физкультурно-
оздоровительных организаций в муниципальных,
районных, городских образованиях»

Модуль 1. Нормативно-правовые основы деятельности физкультурно-оздоровительных организаций (6 часов).

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. Федеральные программы развития физической культуры и спорта, признание ответственности граждан за свое здоровье и физическое состояние. Политика государства в области физической культуры и спорта и ее принципы. Финансирование физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций, олимпийского движения России, образовательных учреждений. Непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп граждан. Спортивные сооружения (открытые плоскостные физкультурно-спортивные сооружения, спортивные сооружения для подготовки и сдачи норм ВФСК ГТО, малобюджетные спортивные площадки). Спортивное оборудование и инвентарь.

Тема 1.2. Система подготовки инструкторов оздоровительной физической культуры (ОФК). Программы проведения семинаров и курсов подготовки инструкторов ОФК (4 часа).

Оздоровительная физическая культура в системе физкультурного образования. Основы оздоровительной физической культуры. Анатомо-физиологические основы оздоровительной физической культуры. Теоретико-методологические основы оздоровительной физической культуры. Психология здоровья в системе оздоровительной физической культуры. Общие подходы к развитию физических качеств в оздоровительной физической культуре. Требования к подготовке инструкторов ОФК.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия
1.2	Программы проведения семинаров и курсов подготовки инструкторов ОФК (2 часа)

Модуль 2. Структура и содержание деятельности физкультурно-оздоровительных организаций в муниципальных, районных, городских образованиях (13 часов).

Тема 2.1. Физкультурно-оздоровительные организации различных типов (спортивные детско – юношеские школы и клубы физической подготовки). Спортивные клубы как один из видов в общественных объединений физкультурно-спортивной направленности. Средства оздоровительной физической культуры (3 часа).

Детско-юношеские спортивные школы, клубы физической подготовки, спортивно-технические школы, кружки, действующие на самодеятельной и профессиональной основе в образовательных учреждениях по месту жительства граждан. 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.

Тема 2.2. Особенности занятий оздоровительной физической культурой со школьниками, студентами, работоспособным взрослым населением, пенсионерами, людьми с ограниченными возможностями здоровья (10 часов).

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.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия
2.1	Средства оздоровительной физической культуры (1 час)
2.2	Особенности занятий оздоровительной физической культурой со школьниками, студентами, работоспособным взрослым населением, пенсионерами, людьми с ограниченными возможностями здоровья. (5 часов)

Модуль 3. Практические основы деятельности физкультурно оздоровительных организаций (на примере консультационно методического центра и физкультурно-оздоровительного клуба) (15 часов).

Тема 3.1 Современные методики проведения занятий физической культурой, новые подходы к организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства (8 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 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 3.2. Программы анализа результатов тестирования с применением компьютерной программы по опроснику оценки функционального состояния «САН» (СПбНИИФК.ОФУС) (7 часов).

Оценка морфо-функциональных показателей, показателей психоэмоционального напряжения и тревожности, показателей двигательной подготовленности. Работа с опросником. 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
------------	------------------------------------

3.1	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства (6 часов).
3.2	Тестирование с применением компьютерной программы по опроснику оценки функционального состояния «САН» (СПбНИИФК.ОФУС) (2 часа).

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 оценки функционального состояния «САН»;
- 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. Нормативно-правовые основы деятельности физкультурно-оздоровительных организаций

1.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

2.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

3.К малобюджетным спортивным площадкам относится:

- 1.Бассейн
- 2.Открытая спортивная площадка**
- 3.Дворец спорта
- 4.Велотрек

4.Как называется часть национального проекта «Демография»?

- 1.Спорт для всех
- 2.Спорт- норма жизни**
- 3.Спорт в каждую семью
- 4.Спортивная страна

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

- 1.1925
- 2.1931**
- 3.1959
- 4.1963

6. На какие сроки рассчитан Национальный проект «Демография» ?

- 1. с 2019 по 2024 годы.**
2. с 2017- 2025 годы
3. с 2020 по 2026 годы
4. с 2016- 2026 год

Вопросы к модулю 2. Структура и содержание деятельности физкультурно-оздоровительных организаций в муниципальных, районных, городских образованиях.

1.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

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

- 1.Шейпинг**

- 2.Стретчинг
- 3.Ритмическая гимнастика
- 4.Аквааэробика**

3. 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

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

- 1.Ходьба
- 2.Упражнение, выполняемое на тренажерном устройстве**
- 3.Бег
- 4.Плавание

5.Термин Стретчинг означает...

- 1.Приседание
- 2.Растягивание**
- 3.Бег
- 4.Равновесие

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. Практические основы деятельности физкультурно оздоровительных организаций (на примере консультационно методического центра и физкультурно-оздоровительного клуба).

1.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

2. 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

3. 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

4. Какая разновидность производственной гимнастики выполняется до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вработывания в начальный период 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. Велозергометрия**

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**