

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  
Воробьев 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	<b>Нормативно- правовые основы деятельности физкультурно- оздоровительных организаций.</b>	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	<b>Структура и содержание деятельности физкультурно- оздоровительных организаций в</b>	13	4	6	2	1

	<b>муниципальных, районных, городских образованиях.</b>					
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
<b>3</b>	<b>Практические основы деятельности физкультурно-оздоровительных организаций (на примере консультационно-методического центра и физкультурно-оздоровительного клуба)</b>	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
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 применением компьютерной программы по опроснику оценки функционального состояния «САН» (СПбНИИФК.ОФУС) .	7	3	2	1	1
	<b>Итоговый контроль</b>	2				2
	<b>Итого</b>	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 скорости 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 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. Велозэргометрия**

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**