

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В РЕКРЕАЦИОННЫХ ЗОНАХ**

Объем: 108 часов

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована  
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»  
Протокол № 03-12-25 от «18» декабря 2025 г.

Разработчик:

**Клецов К.Г.** – к.п.н, доцент кафедры теории и методики гимнастики РУС «ГЦОЛИФК»

**Петрачева И.В.** – к.п.н., доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК»

**Сячин В.Д.** – д.п.н., профессор кафедры теории и методики легкой атлетики им. Н.Г. Озолина РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

**Цапук Д.А.** – к.п.н., доцент

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. Нормативно правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 10 апреля 2023 г. № 580 «О разработке и утверждении профессиональных стандартов»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Минобрнауки России от 24 марта 2025 г. № 266;
- приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов».

Программа разработана на основе профессионального стандарта 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденного приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 952н № 237н.

### 1.2. Категория слушателей:

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и (или) о квалификации или справкой с места учебы.

### 1.3. Форма обучения: очная форма.

### 1.4. Трудоемкость обучения и режим занятий слушателей

Общая трудоемкость составляет 108 академических часов, в том числе: лекции – 14 часов, практические занятия – 22 часа, самостоятельная работа – 70 часов, итоговая аттестация – 2 часа.

Занятия проводятся в течении 2-3 недель 3-6 раз в неделю по 2-8 часов в день.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Цель реализации программы** – повышение профессионального уровня работников и специалистов по инструкторско-методической деятельности в области физической подготовки, физического развития, физического воспитания и спортивной подготовки населения на основе совершенствования их трудовых функций, обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми инструктору по спорту в практической деятельности.

### Задачи программы:

- вооружение слушателей знаниями о значении и месте физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением;
- формирование системы знаний об оздоровительных аспектах физической культуры и спорта, о закономерностях процесса обучения и тренировки в массовой физической культуре и массовом спорте;

– овладение понятиями о современных формах и методах организации и управления инструкторско-методической деятельностью в сфере физической культуры и спорта;

– формирование у слушателей профессионально-педагогических навыков и умений, позволяющих решать воспитательные и учебно-тренировочные задачи при организации, реализации и управлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работой с населением (на примере физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы беговой направленности);

– содействие развитию творческих способностей, педагогического мышления, формированию мотивации к профессии инструктора по спорту.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения слушатель должен обладать следующими профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности профессионального стандарта 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»:

Виды деятельности или трудовая функция (по ПС)	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1. Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися. ОТФ-В/4	ПК-1. Способность выполнять с занимающимися занятия, мероприятия по физической подготовке. ТФ-В/01.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Подбор программы, плана занятия, мероприятия по физической подготовке для развития физических качеств, способностей с учетом вида деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик занимающихся;</li> <li>– Информирование занимающихся о противопоказаниях к проведению занятия, мероприятия, о правилах этичного поведения занимающихся;</li> <li>– Проведение занятий, мероприятий на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;</li> <li>– Проведение занятий, мероприятий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Разъяснять занимающимся общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях физической подготовкой, нормы этичного поведения занимающихся;</li> <li>– Формировать у занимающихся заинтересованность и мотивированность в развитии физических качеств, способностей;</li> <li>– Подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности, социально-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Методики проведения занятий, мероприятий по физической подготовке для развития физических качеств, способностей с учетом вида деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик занимающихся;</li> <li>– Физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;</li> <li>– Методы контроля при занятиях по физической подготовке;</li> <li>– Структура занятия по физической подготовке и элементы физической нагрузки;</li> <li>– Показания и противопоказания к</li> </ul>

		<p>на основе программы, плана физической подготовки занимающихся к военной службе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Проведение занятий, мероприятий по физической подготовке занимающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";</li> <li>– Демонстрация занимающимся техники выполнения упражнений в соответствии с программой, планом занятия по физической подготовке;</li> <li>– Разъяснение занимающимся особенностей дозирования физической нагрузки для улучшения физических качеств, способностей с минимизацией рисков травмирования;</li> <li>– Контроль двигательной деятельности занимающихся и корректировка техники выполнения упражнений с целью минимизации рисков травмирования и рациональной организации двигательного режима;</li> <li>– Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи;</li> <li>– Подготовка отчетов о результатах исполнения программы, плана занятия по физической подготовке;</li> <li>– Консультирование занимающихся по выбору форм и видов самостоятельных занятий по физической подготовке, видов</li> </ul>	<p>демографических и половозрастных характеристик;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Применять методику проведения занятий по подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) для различных категорий населения;</li> <li>– Демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений по программе, плану занятий по физической подготовке;</li> <li>– Пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия по физической подготовке;</li> <li>– Использовать контрольно-измерительные приборы и спортивный инвентарь;</li> <li>– Использовать технику и методы страховки занимающихся;</li> <li>– Разъяснять занимающимся необходимость и принципы дозирования физической нагрузки;</li> <li>– Контролировать соблюдение занимающимися правил безопасного выполнения упражнений, правил использования спортивного инвентаря;</li> <li>– Оказывать первую помощь до</li> </ul>	<p>занятиям по физической подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Программа, план специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;</li> <li>– Программа, план физической подготовки занимающихся к военной службе;</li> <li>– Состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения;</li> <li>– Методика подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) для различных категорий населения;</li> <li>– Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений для занятий по физической подготовке;</li> <li>– Техники и методы страховки при занятиях по физической подготовке;</li> <li>– Виды занятий по физической подготовке для лиц пожилого возраста;</li> <li>– Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря;</li> <li>– Формы учета результатов исполнения программ занятий по физической</li> </ul>
--	--	---	--	--

		активного отдыха с учетом интересов, вида деятельности, уровня развития физических качеств, способностей занимающихся	оказания медицинской помощи; – Составлять отчеты по результатам исполнения программы, плана занятия по физической подготовке.	подготовке, в том числе с использованием электронных средств; – Гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом; – Правила безопасного выполнения упражнений на занятиях по физической подготовке – Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи; – Правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися.
ВД 2. Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения. ОТФ-D/5	ПК-2. Способность осуществлять планирование и реализацию мероприятий по физическому воспитанию населения. ТФ-D/01.5	– Составление расписания мероприятий на основе плана или программы мероприятий по физическому воспитанию населения; – Осуществление коммуникаций с ответственными лицами общественных и коммерческих организаций с целью привлечения их к участию в мероприятиях по физическому воспитанию населения; – Проведение встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечения в мероприятия по физическому воспитанию населения; – Организация работы с лицами старшего возраста по	– Подбирать содержание выступления, встречи с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций с учетом их социально-демографических и профессиональных характеристик; – Проводить коммуникации с ведущими спортсменами и представителями спортивных организаций с учетом нравственных и этических норм; – Организовывать мероприятия по физическому воспитанию различных групп населения с	– Принципы и составляющие здорового образа жизни и активного долголетия; – Правила проведения мероприятий по физическому воспитанию, физическому развитию населения; – Закономерности возрастного развития различных систем организма человека; – Основы педагогики физической культуры, включая теорию воспитания личности и общечеловеческие нормы нравственности; – Физиологические и биохимические закономерности двигательной

		<p>пропаганде активного долголетия, стимулированию физической активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Привлечение ведущих спортсменов и представителей спортивных организаций для показательных выступлений и участия в мероприятиях по физическому воспитанию населения;</li> <li>– Инструктирование лиц, участвующих в проведении мероприятий по физическому воспитанию населения;</li> <li>– Организация и проведение мероприятий по физическому воспитанию населения;</li> <li>– Проведение мероприятий с населением по формированию патриотизма, национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, принципов честной игры в спорте и недопустимости использования допинга;</li> <li>– Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи;</li> <li>– Контроль выполнения программы мероприятия по физическому воспитанию населения;</li> <li>– Составление протокола о проведении мероприятия по физическому воспитанию населения.</li> </ul>	<p>учетом интересов, социально-демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности;</li> <li>– Информировать население о рисках, связанных с недостатком движения, физической активности;</li> <li>– Осуществлять целеполагание и контролировать ход выполнения плана или программы мероприятия по физическому воспитанию населения</li> <li>– Выбирать оптимальные средства и методы вовлечения населения в мероприятия по физическому воспитанию, пропаганды физической активности среди населения;</li> <li>– Использовать технологии воспитательной работы для формирования патриотизма, национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, норм честной игры в</li> </ul>	<p>активности и процессов восстановления;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Формы, виды и средства физической культуры и спорта для развития физической активности, поддержания активного долголетия населения;</li> <li>– Двигательная рекреация и спортивно-оздоровительный туризм;</li> <li>– Особенности организации мероприятий по физическому воспитанию, физическому развитию для лиц пожилого возраста;</li> <li>– Типовые методики организации мероприятий по физическому воспитанию и физическому развитию населения;</li> <li>– Мероприятия по формированию патриотизма, национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, норм честной игры в спорте для населения;</li> <li>– Мероприятия, направленные на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга для населения;</li> <li>– Антидопинговые правовые документы;</li> </ul>
--	--	--	--	--

			<p>спорте и недопустимости использования допинга у населения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Формировать у населения навыки здорового образа жизни, неприятие вредных привычек;</li> <li>– Организовывать взаимодействие с лицами старшего возраста, разъяснять роль и значение физической активности в поддержании активного долголетия;</li> <li>– Отдавать распоряжения и координировать действия участников мероприятия по физическому воспитанию населения в целях обеспечения выполнения регламента мероприятия;</li> <li>– Инструктировать лиц, участвующих в проведении мероприятия по физическому воспитанию населения;</li> <li>– Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи;</li> <li>– Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;</li> <li>– Составлять протокол или отчет о проведении мероприятия по физическому воспитанию населения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Способы антидопингового противодействия;</li> <li>– Технологии воспитательной работы с населением;</li> <li>– Требования охраны труда;</li> <li>– Правила безопасного поведения на мероприятиях по физическому воспитанию и физическому развитию населения;</li> <li>– Регламент проведения мероприятия по физическому воспитанию и физическому развитию населения;</li> <li>– Комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;</li> <li>– Гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>– Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи;</li> <li>– Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи;</li> <li>– Правила проведения подвижных спортивных игр с населением различных возрастных групп;</li> <li>– Правила эксплуатации спортивного оборудования и</li> </ul>
--	--	--	--	---

				<p>инвентаря при проведении мероприятий по физическому воспитанию и физическому развитию населения;</p> <p>– Правила составления протокола или отчетной документации о проведении мероприятия по физическому воспитанию населения, в том числе с использованием электронных средств;</p> <p>– Правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися;</p> <p>– Правила пользования информационно-коммуникационным и технологиями и средствами связи.</p>
--	--	--	--	--

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

##### 4.1. Учебный план (Приложение 1 к дополнительной профессиональной программе повышения квалификации)

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия		
1.	Раздел 1. Рекреационная деятельность	42	14	6	8	28	Текущий контроль
1.1.	Тема 1.1. Основы рекреативно-оздоровительной деятельности	18	6	2	4	12	Устный опрос. Выполнение практических заданий.
1.2.	Тема 1.2. Организационные особенности проведения спортивно-массовой работы с различными возрастными группами населения	24	8	4	4	16	Устный опрос. Выполнение практических заданий.

2.	Раздел 2. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы беговой направленности	64	22	8	14	42	Текущий контроль
2.1	Тема 2.1. Оздоровительный бег	18	10	4	6	8	Устный опрос. Выполнение практических заданий.
2.2	Тема 2.2. Подготовка к участию в массовых забегах	26	6	2	4	20	Устный опрос. Выполнение практических заданий.
2.3	Тема 2.3. Организация и проведение массовых забегов	20	6	2	4	14	Устный опрос. Выполнение практических заданий.
3.	Итоговая аттестация	2	-	-	-	2	Зачет
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>36</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>72</b>	

#### 4.2. Календарный учебный график

График обучения Форма обучения	Аудитор. часов в день	Дней в неделю	Период проведения – общая продолжительность программы (дней, недель, месяцев)
очная	2-8	3-6	2-3 недели

#### 4.3. Содержание рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) (рассматриваемые разделы и темы)

##### Раздел 1. Рекреационная деятельность.

##### *Тема 1.1. Основы рекреативно-оздоровительной деятельности.*

##### *Лекции*

Характеристика основных понятий рекреативно-оздоровительной деятельности. Роль физкультурно-оздоровительной работы в формировании здорового образа жизни. Организация физической рекреации как часть социально-культурного сервиса. Характеристика форм и средств физической рекреации. Оздоровительные услуги в структуре рекреативно-оздоровительной деятельности современного общества. Рекреативно-оздоровительные технологии формирования здорового образа жизни.

##### *Практические занятия*

Основы рекреативно-оздоровительной деятельности.

##### *Самостоятельная работа.*

Подготовиться к устному опросу по теме: «Основы рекреативно-оздоровительной деятельности». Представить характеристику инфраструктуры рекреационной зоны. Изучить план физкультурно-оздоровительной работы (организация по выбору слушателя).

## **Тема 1.2. Организационные особенности проведения спортивно-массовой работы с различными возрастными группами населения.**

### *Лекции*

Организационные основы комплектования спортивно-массовой работы в рекреационных зонах. Инфраструктура парковых зон. Физическая рекреация в системе рекреации детей и подростков. Основные аспекты содержания физической рекреации молодежи. Учет физической подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей групп в разработке занятий и мероприятий физической рекреации. Пропаганда здорового образа жизни и привлечение населения к занятиям физическими упражнениями. Особенности проведения спортивно-оздоровительных мероприятий для различных слоев населения.

### *Практические занятия*

Организационные особенности проведения спортивно-массовой работы с различными возрастными группами населения.

### *Самостоятельная работа.*

Подготовиться к устному опросу по теме: «Организационные особенности проведения спортивно-массовой работы с различными возрастными группами населения». Изучить практику организации деятельности в проекте «Московское долголетие». Провести сравнительный анализ сайтов рекреационных парковых зон города Москвы. Провести анализ рекреативно-оздоровительных мероприятий, проводимых в рекреационных зонах.

## **Раздел 2. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы беговой направленности.**

### **Тема 2.1. Оздоровительный бег.**

#### *Лекции*

Цель и задачи оздоровительной тренировки, мотивация к занятиям бегом и ее формирование. Влияние беговых нагрузок на функциональные возможности, физическую подготовленность и здоровье занимающихся. Основы биомеханики бега. Основы энергообеспечения двигательной деятельности. Характеристика тренировочных средств и методов, рекомендуемых для занятий оздоровительным бегом. Нормирование нагрузок в зависимости от цели занятий, пола, возраста и состояния здоровья занимающихся. Элементарные способы управления тренировочным процессом на основе анализа освоенных нагрузок и динамики состояния занимающихся. Виды и средства контроля при занятиях оздоровительным бегом. Особенности занятий для различного контингента занимающихся.

#### *Практические занятия*

Способы коррекции сформированного бегового навыка. Энергообеспечение при различной интенсивности беговой нагрузки. Методы тренировки, используемые при занятиях оздоровительным бегом. Нормирование нагрузок в зависимости от цели занятий, пола, возраста и состояния здоровья занимающихся. Средства и методы контроля при занятиях оздоровительным бегом.

#### *Самостоятельная работа*

Подготовиться к устному опросу по теме: «Оздоровительный бег». Разработать программу оздоровительной беговой тренировки.

### **Тема 2.2. Подготовка к участию в массовых забегах.**

#### *Лекции*

Основные принципы спортивной тренировки и их преломление в тренировке к участию в массовых беговых забегах. Характеристика тренировочных средств и методов, используемых в процессе подготовки к участию в массовых забегах. Планирование нагрузок в тренировочных циклах различного масштаба. Методические подходы к

составлению индивидуальных тренировочных программ. Значение систематического контроля состояния занимающихся в процессе беговых тренировок. Виды и формы контроля. Возможности самоконтроля. Способы управления тренировочным процессом на основе анализа освоенных нагрузок и динамики состояния занимающихся. Использование внутренировочных факторов: организация рационального питания, фармакологическая поддержка, интенсификация восстановительных процессов после проведенных занятий, и др. Профилактика заболеваемости, перетренированности и травматизма. Интеграция дополнительных мер психологического, гигиенического и медицинского характера с систематически используемыми двигательными заданиями в программе индивидуальной подготовки к участию в массовом беговом мероприятии.

#### *Практические занятия*

Порядок составления индивидуальных тренировочных программ для подготовки к массовым легкоатлетическим забегам. Планирование нагрузок в тренировочных циклах различного масштаба. Фонды тренировочных заданий для формирования тренировочных программ. Управление тренировочным процессом на основе анализа освоенных нагрузок и динамики состояния занимающихся. Использование пульсметров, систем навигации и иных современных аппаратных средств и методов контроля в совокупности со специализированным программным обеспечением. Особенности подготовки к марафонской дистанции. Организация этапа предсоревновательной подготовки с учетом экологических, хронобиологических и др. характеристик предстоящего старта. Использование внутренировочных факторов: организация рационального питания; фармакологическая поддержка; интенсификация восстановительных процессов после занятий; профилактика заболеваемости, перетренированности и травматизма.

#### *Самостоятельная работа*

Подготовиться к устному опросу по теме: «Подготовка к участию в массовых забегах». Разработка программы подготовки к участию в массовом забеге.

### **Тема 2.3. Организация и проведение массовых забегов.**

#### *Лекции*

Виды массовых беговых мероприятий, проводимых вне стадиона. Правила проведения соревнований по организованным пробегам и марафонам. Положение о соревнованиях, основные этапы подготовки к проведению массовых легкоатлетических пробегов. Взаимодействие организаторов с местными органами власти, органами правопорядка, спонсорами и средствами массовой информации. Состав и функции главной судейской коллегии. Состав и порядок работы судейских бригад. Современные системы хронометража. Медицинское обслуживание массовых беговых мероприятий. Оборудование необходимое для проведения массовых легкоатлетических забегов.

#### *Практические занятия*

Планирование массового бегового мероприятия, проводимого вне стадиона. Организация судейства массовых соревнований по бегу. Требования правил при проведении соревнований по легкоатлетическим пробегам и марафонам. Обеспечение и обслуживание массовых беговых мероприятий.

#### *Самостоятельная работа*

Подготовиться к устному опросу по теме: «Организация и проведение массовых забегов». Разработать план проведения массового бегового забега.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Организация образовательного процесса**

***В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:***

- Лекции. 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.

- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие **образовательные технологии**:

- 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.

## **5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения**

### **а) Основная литература:**

1. Башта, Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации: учебное пособие / Л.Ю. Башта; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск: Издательство СибГУФК, 2015. - 132 с.: табл. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406> (30.01.2018).

2. Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: учебное пособие / Л.М. Харисова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова. - Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2011. - 370 с.: ил., табл., схем. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636>

### **б) Дополнительная литература:**

1. Алхасов, Д.С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев. – М.: Издательство Юрайт, 2023. - 300 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/518851>

2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е. П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Спорт, 2016. – 241 с.: ил. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=459995](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=459995)

3. Загорская, Л.М. Теория и практика социально-культурного сервиса: учебное пособие / Л.М. Загорская; Министерство образования и науки Российской Федерации, Новосибирский государственный технический университет. - Новосибирск: НГТУ, 2013. - 78 с. - ISBN 978-5-7782-2239-7. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228892>.

4. Исаева, И.Ю. Досуговая педагогика: учебное пособие / И.Ю. Исаева. – М.: Флинта, 2010. - 200 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=54554>

5. Кулагина, Е.В. Технологии рекреации и анимации: учебное пособие / Е.В. Кулагина, Ю.В. Сливкова; Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 96 с.: табл., граф., схем. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=493340](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=493340)

6. Легкая атлетика: учеб. пособие / Е.Я. Гридасова, Е.С. Кетлерова, В.В. Мехрикадзе, В.И. Никонов, Г.В. Самойлов, А.М. Степанова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – М.: Колос-с, 2022. – 331 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/806846/info>

7. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации. Физическая культура, спорт и туризм в / М.А. Соломченко; В.С. Макеева. - Орел: ОрелГТУ, 2009. - 245 с. - 244 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/14207/info>

**в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ. - URL: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики. - URL: <https://rusathletics.info/>
3. Информационный портал по легкой атлетике. - URL: <http://www.rusathletics.com>
4. Портал для любителей бега «ПроБЕГ». - URL: <https://probeg.org/>
5. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>
6. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: <https://.edu.ru>.
7. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
8. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. - URL: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
9. «Юрайт» - ЭБС. URL: <https://www.biblio-online.ru/>
10. «Гарант» - Информационно-правовой портал. - URL: [ww.garant.ru](http://ww.garant.ru).

### **5.3. 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.

Технические средства обучения:

- специализированные средства (инвентарь, оборудование, наглядные пособия, учебно-методические пособия, учебные видеофильмы и т.п.) по темам занятий.

### **5.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.04 «Спорт».

К реализации программы должны быть привлечены не менее 2 специалистов-практиков, имеющих опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года в последние 5 лет. Опыт профессиональной деятельности специалистов-практиков должен быть подтвержден характеристикой работодателя с указанием результатов деятельности.

## **6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **6.1. Формы аттестации**

Для оценки качества освоения программы применяются текущая и итоговая аттестация слушателей.

*Текущий контроль* успеваемости осуществляется на протяжении всего периода обучения. Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный и (или) групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

*Итоговая аттестация – зачет, который проводится в форме тестирования.*

## **6.2. Комплект оценочных средств**

### **6.2.1. Примерный перечень вопросов и заданий для текущей контроля качества освоения программы**

#### **Примерный перечень вопросов для устного опроса**

1. Охарактеризуйте основные понятия рекреативно-оздоровительной деятельности и пути ее развития.
2. Основные направления развития рекреации в индустрии досуга и социально-экономические факторы физической рекреации.
3. Основные социальные и культурные потребности населения, побуждающие заниматься физической рекреацией.
4. Дайте характеристику компонентов физической рекреации и основных функций.
5. Каковы особенности средств физической рекреации и роль физической рекреации в организации досуга.
6. Охарактеризуйте физиологические, социальные и культурные потребности населения и особенности оздоровительных систем в рекреации.
7. Основные направления развития рекреативно-оздоровительной деятельности в современном обществе.
8. Как используются физические упражнения в режиме дня различных слоев населения?
9. Каковы проблемы внедрение оздоровительных систем в повседневную жизнь взрослого населения?
10. Дайте характеристику основных направлений рекреативно-оздоровительной деятельности.
11. Охарактеризуйте особенности организации и проведения занятий в рекреационных зонах в городах.
12. Организация массовых спортивных мероприятий и особенности проведения их среди школьников.
13. Дайте характеристику физической рекреации как части социально-культурного сервиса.
14. Охарактеризуйте инфраструктуру рекреационных зон.
15. Охарактеризуйте спортивно-оздоровительные услуги и развитие предприятий рекреации.
16. Пути расширение рекреационной деятельности и развития коммерческих предприятий в городских парковых зонах.
17. Каковы особенности государственного регулирования организации рекреативно-оздоровительной деятельности?
18. Какова роль занятий физической рекреации для детей разного возраста?
19. Дайте характеристику занятий на дворовой площадке для детей группы старшего школьного возраста.
20. Охарактеризуйте занятия физической рекреацией в парковой зоне для пожилого населения.
21. Охарактеризуйте изменения показателей физического и психосоматического развития школьников под влиянием занятий физической рекреацией.
22. Социальная политика в области охраны здоровья и развития рекреативно-оздоровительной деятельности среди различных слоев населения.
23. Охарактеризуйте особенности средств физической рекреации и методов выполнения физических упражнений.
24. Каковы особенности проведения физкультурных праздников в рекреационных

зонах?

25. Каковы основные аспекты содержания физической рекреации школьников разного возраста и организация спортивных фестивалей?

26. Какие новые формы физической рекреации студенческой молодежи Вы знаете и проводимые меры по их популяризации?

27. Каковы организационные аспекты деятельности в физической рекреации и проведения фестивалей для студентов?

28. Дайте характеристику процесса формирования здорового образа жизни молодежи и роль занятий физической рекреацией.

29. Дайте характеристику самостоятельных физкультурных инициатив студенческой молодежи.

30. Какие мотивы занятий физической рекреацией взрослого населения? Охарактеризуйте физиологические, социальные и культурные потребности.

31. Как используются физические упражнения в занятиях физической рекреации взрослого населения разного возраста?

32. Дайте характеристику основных особенностей занятий физической рекреации женщин разного возраста.

33. Каковы особенности организации занятий рекреативно-оздоровительной направленности мужчин?

34. Каковы проблемы внедрения физической рекреации в повседневную жизнь пенсионеров?

35. Охарактеризуйте организацию физической рекреации как части социально-культурного сервиса.

36. Охарактеризуйте особенности организации спортивно-массовой деятельности в рекреационных зонах.

37. Дайте характеристику спортивно-оздоровительных услуг в рекреационных зонах.

38. Охарактеризуйте перспективы развития предприятий рекреации и расширение их деятельности.

39. Какие новые формы физической рекреации школьников вы знаете и особенности организации их рекреационной деятельности в городской среде?

40. Охарактеризуйте социально-экономические проблемы развития рекреационных зон и перспективы их развития.

41. Какая нагрузка больше соответствует оздоровительной направленности занятий?

42. Максимально допустимый показатель ЧСС для занимающихся можно определить по какой формуле?

43. В начале тренировочного занятия занимающийся пожаловался на плохое самочувствие из-за воспалительного процесса в ротовой полости. Ваши действия?

44. Прежде чем приступить к практическим занятиям в беге или ходьбе что необходимо?

45. Какой из показателей ЧСС в большей мере соответствует ПАНО (порогу анаэробного обмена)?

46. В ходе тренировочного занятия при проведении контроля за нагрузкой зафиксирован показатель ЧСС 200 уд/мин у бегуна в возрасте 40 лет, ваши действия?

47. Какой метод преимущественно используется при занятиях оздоровительным бегом?

48. Какой показатель содержания лактата в крови соответствует уровню ПАНО (порог анаэробного обмена)?

49. К Вам, как к тренеру по оздоровительной тренировке обратился желающий приступить к занятиям. Ваши действия?

50. Какой показатель содержания лактата в крови в большей степени

соответствует уровню АП (аэробного порога)?

51. Какая динамика показателя ЧСС на стандартной нагрузке (скорости бега) свидетельствует о положительной динамике функционального состояния занимающегося?

52. К Вам как к тренеру по оздоровительной тренировке обратился желающий приступить к занятиям, в возрасте 50 лет, имеющий допуск врача, но при этом со значительным избыточным весом. На первом тренировочном занятии Вы предложите:

53. Какой из представленных показателей ЧСС в большей мере соответствует АП (аэробному порогу)?

54. В каком объеме можно использовать нагрузки анаэробного-гликолитического характера в оздоровительной тренировке?

55. В беседе с желающим приступить к занятиям выяснилось, что мужчина в течение 5 месяцев проходил лечение и реабилитацию после перенесенного инфаркта, Ваши действия?

56. Назовите наиболее оптимальный показатель интенсивности беговой нагрузки в оздоровительной тренировке?

57. В каких случаях необходимо использовать в качестве основного средства оздоровительной тренировки ходьбу?

58. После тренировки занимающийся пожаловался на острую боль в ахилловом сухожилии, Ваши рекомендации по первоочередным действиям?

59. Какой показатель энерготрат соответствует средней недельной потребности человека в движении?

60. Если в процессе выполнения беговой нагрузки занимающиеся в состоянии поддерживать непринужденный разговор это свидетельствует о чем?

61. В процессе тренировки занимающийся обратил Ваше внимание на постоянную боль в надкостнице, Ваши рекомендации?

62. Какой показатель ЧСС является недопустимым в тренировке занимающегося в возрасте 40 лет?

63. Если в процессе выполнения беговой нагрузки занимающийся может перейти на исключительно дыхание носом, то о чем это свидетельствует?

64. В начале тренировки Вы заметили, что один из занимающийся постоянно кашляет, при этом выяснилось, что перед тренировкой он принял лекарство для того, чтобы сбить небольшую температуру. Ваши действия?

65. Какая продолжительность аэробной беговой нагрузки является оптимальной при оздоровительной тренировке?

66. Какая стратегия наиболее эффективна при «борьбе» с избыточным весом?

67. Какой график преодоления марафонской дистанции является наиболее рациональным в плане достижения запланированного результата?

68. Что предполагает тест Купера для оценки уровня функционального состояния?

69. В какой момент Вы будете рекомендовать спортсмену начинать принимать питание на дистанции марафона?

70. При какой продолжительности беговой нагрузки следует ожидать активацию липолиза в системе энергообеспечения бегуна?

71. Какой график преодоления марафонской дистанции является наиболее характерным для начинающих бегунов?

72. Какой из компонентов аэробной производительности в большей мере должен развиваться у бегунов, готовящихся к марафонской дистанции?

73. Какой показатель наиболее информативен в определении готовности к марафону?

74. Максимальная рекомендуемая длина дистанции, преодолеваемая со скоростью близкой к соревновательной в тренировке марафонца?

75. В ситуации, когда при преодолении дистанции марафона спортсмен после прохождения 35 км дистанции не смог продолжить бег, на что Вы обратите внимание при

дальнейшей подготовке к следующему старту в первую очередь?

76. Какая нагрузка на Ваш взгляд более пригодна для формирования специфического профиля энергообеспечения при подготовке марафонца?

77. Отсутствие в тренировке марафонца нагрузок, какой направленности может вызвать проблемы при преодолении второй половины дистанции?

78. Увеличение показателя лактата на стандартной скорости бега в процессе подготовки характеризует?

79. Какой из факторов оказывает наибольшее отрицательное воздействие на результат в марафоне?

80. Какой показатель недельного объема бега можно считать целевым при подготовке квалифицированного марафонца?

### **Примерный перечень заданий для самостоятельной работы**

1. Подготовиться к устному опросу по теме: «Основы рекреативно-оздоровительной деятельности».

2. Представить характеристику инфраструктуры рекреационной зоны.

3. Изучить план физкультурно-оздоровительной работы (организация по выбору слушателя).

4. Подготовиться к устному опросу по теме: «Организационные особенности проведения спортивно-массовой работы с различными возрастными группами населения».

5. Изучить практику организации деятельности в проекте «Московское долголетие».

6. Провести сравнительный анализ сайтов рекреационных парковых зон города Москвы.

7. Провести анализ рекреативно-оздоровительных мероприятий, проводимых в рекреационных зонах.

8. Подготовиться к устному опросу по теме: «Оздоровительный бег».

9. Разработать программу оздоровительной беговой тренировки.

10. Подготовиться к устному опросу по теме: «Подготовка к участию в массовых забегах».

11. Разработка программы подготовки к участию в массовом забеге.

12. Подготовиться к устному опросу по теме: «Организация и проведение массовых забегов».

13. Разработать план проведения массового бегового забега.

### **Методические рекомендации и требования к выполнению**

Текущий контроль проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большое количество обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия активизации текущего контроля: содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества самостоятельной работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; творческие работы по проектированию; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости.

*Опрос.* В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими студентами одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию /объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

*Практические задания.* В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщением темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

### **6.2.2. Примерный перечень вопросов для оценки знаний слушателей на итоговой аттестации (зачете)**

#### **1. Под физической рекреацией понимается:**

- а).регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- б).достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
- в).педагогический процесс, направленный достижение высоких спортивных результатов.

#### **2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):**

- а).физическая рекреация
- б).спорт;

- в).физическое воспитание;
- г).физическая культура.

**3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, называется:**

- а).прикладной физической подготовкой.
- б).общей физической подготовкой;
- в).специальной физической подготовкой;
- г).гармонической физической подготовкой.

**4. Рекреационный эффект выполнения упражнений выражен рядом черт:**

- а).оздоровительной, проявляющейся в восстановлении затраченной энергии и оптимизации состояния физического здоровья;
- б).воспитательной, обеспечивающей формирование положительного отношения к необходимости ведения здорового образа жизни;
- в).образовательной, связанной с расширением познавательных и двигательных способностей;
- г).социальной, обуславливающей приобретение коммуникативного опыта;
- д).все черты в комплексе.

**5. Здоровый образ жизни предполагает:**

- а).упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б).регулярное обращение к врачу;
- в).физическую и интеллектуальную активность;
- г).все перечисленное;
- д).рациональное питание и закаливание.

**6. Какой фактор играет определяющую роль в выборе программ рекреативно-оздоровительной деятельности:**

- а).климат.
- б).образ жизни;
- в).наследственность;
- г).режим питания.

**7. Физическая работоспособность - это:**

- а).способность человека быстро выполнять работу;
- б).способность разные по структуре типы работ;
- в).способность к быстрому восстановлению после работы;
- г).способность выполнять большой объем работы.

**8. Какие методы применяются в рекреативно-оздоровительной деятельности молодежи?**

- а).метод строго регламентированного упражнения;
- б).соревновательный метод;
- в).все перечисленные методы
- г).метод интервального упражнения.

**9. Что необязательно учитывать в проведении рекреативно-оздоровительной деятельности для лиц пожилого возраста:**

- а).основываться на целесообразности выбора исходного положения упражнений;
- б).оптимальный уровень дозировки выполнения упражнений;
- в).оказание положительного влияния на организм дыхательных упражнений;

- г).обязательность участия в соревнованиях;
- д).целесообразность использования природных факторов.

**10. При разработке программы и сценария спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий нет необходимости учитывать:**

- а).возраст участников;
- б).уровень их физической подготовленности;
- в).место проведения;
- г).уровень знаний участников по биологии;
- д).мотивы и потребности участников.

**11. Какое спортивно-массовое мероприятие невозможно провести в парковой городской зоне?**

- а).дни спорта и здоровья;
- б).спартакиады и спортивные праздники;
- в).спортивные фестивали;
- г).поезда здоровья.

**12. Целевой установкой участия в спортивно-массовых мероприятиях участников является:**

- а).достижение максимального спортивного результата;
- б).развлечение и получение удовольствия от различных видов двигательной активности;
- в).выработка ценностных ориентаций.

**13. Для нагрузки применяемой на занятиях физической рекреацией свойственна:**

- а).высокая интенсивность нагрузок;
- б).низкая интенсивность;
- в).большой объем выполненной интенсивной работы.

**14. Контроль за уровнем скоростно-силовой выносливости мышц занимающихся на уличных площадках осуществляется при выполнении тестов:**

- а).максимальный результат в жиме штанге от груди;
- б).количество сгибаний рук в упоре лежа или в висе на перекладине;
- в).показатель артериального давления.

**15. Особенности выполнения физических упражнений в рекреации не является:**

- а).использование упрощенных форм видов спорта;
- б).высокая интенсивность выполнения упражнений;
- в).использование игрового метода.

**16. Какая нагрузка больше соответствует оздоровительной направленности занятий?**

- а).аэробная.
- б).анаэробная.
- в).анаэробная гликолитическая.
- г).алактатная.

**17. Максимально допустимый показатель ЧСС для занимающихся можно определить по формуле...**

- а). ЧСС макс = 220 - возраст.
- б). ЧСС макс = 250 - возраст.
- в). ЧСС макс = 120 - возраст.
- г). ЧСС макс = 150 - возраст.

**18. В начале тренировочного занятия занимающийся пожаловался на плохое самочувствие из-за воспалительного процесса в ротовой полости. Ваши действия?**

- а). отстранить занимающегося от занятий и рекомендовать немедленно обратиться к врачу.
- б). внести коррективы в план тренировки, снизив объем тренировочной нагрузки до минимальных значений.
- в). провести подготовительную часть тренировки, после этого принять решение о возможности продолжения занятия в зависимости от самочувствия занимающегося.
- г). провести восстановительную тренировку.

**19. Прежде чем приступить к практическим занятиям в беге или ходьбе необходимо...**

- а). определить цель и задачи оздоровительной тренировки.
- б). пройти полное медицинское обследование и получить допуск врача к занятиям.
- в). определить исходный уровень функционального состояния в педагогическом тестировании.
- г). найти специалиста по тренировке.

**20. Какой из представленных показателей ЧСС в большей мере соответствует ПАНО (порогу анаэробного обмена)?**

- а). 170 уд/мин.
- б). 120 уд/мин.
- в). 220 уд/мин.
- г). 60 уд/мин.

**21. В ходе тренировочного занятия при проведении контроля за нагрузкой зафиксирован показатель ЧСС 200 уд/мин у бегуна в возрасте 40 лет.**

- а). немедленно прекратить тренировку.
- б). снизить интенсивность нагрузки до значения ЧСС не более 200 уд/мин.
- в). снизить интенсивность нагрузки до значения ЧСС 100-120 уд/мин.
- г). снизить интенсивность нагрузки до значения ЧСС 160-170 уд/мин.

**22. Какой метод преимущественно используется при занятиях оздоровительным бегом?**

- а). переменный.
- б). повторный.
- в). непрерывный равномерный.
- г). «фартлек».

**23. Какой показатель содержания лактата в крови соответствует уровню ПАНО (порог анаэробного обмена)?**

- а). 2 ммоль/л.
- б). 4 ммоль/л.
- в). 2,4 ммоль/л.
- г). 1,8 уд/мин.

**24. К Вам, как к тренеру по оздоровительной тренировке обратился**

**желающий приступить к занятиям. Ваши действия?**

- а).предложите принять участие в тренировке.
- б).проведете исходное тестирование уровня подготовленности.
- в).предложите пройти медицинское обследование и получить допуск к занятиям.
- г).оцените уровень подготовленности с помощью теста Купера.

**25. Какой показатель содержания лактата в крови в большей степени соответствует уровню АП (аэробного порога)?**

- а).2 ммоль/л.
- б).4 ммоль/л.
- в).8 ммоль/л.
- г).0,5 ммоль/л.

**26. Какая динамика показателя ЧСС на стандартной нагрузке (скорости бега) свидетельствует о положительной динамике функционального состояния занимающегося?**

- а).снижение ЧСС.
- б).повышение ЧСС.
- в).стабильность показателя ЧСС.
- г).увеличение ЧСС на 10-20 %.

**27. К Вам как к тренеру по оздоровительной тренировке обратился желающий приступить к занятиям, в возрасте 50 лет, имеющий допуск врача, но при этом со значительным избыточным весом. На первом тренировочном занятии Вы предложите:**

- а).бег с интенсивностью, соответствующей ЧСС 160-170 уд/мин.
- б).бег с интенсивностью, соответствующей ЧСС 180-200 уд/мин.
- в).ходьбу с интенсивностью, соответствующей ЧСС не более 170 уд/мин.
- г).тест Купера.

**28. Какой из представленных показателей ЧСС в большей мере соответствует АП (аэробному порогу)?**

- а).180 уд/мин.
- б).220 уд/мин.
- в).120 уд/мин.
- г).175 уд/мин.

**29. В каком объеме можно использовать нагрузки анаэробного-гликолитического характера в оздоровительной тренировке?**

- а).необходимо избегать нагрузок анаэробного-гликолитического характера.
- б).использовать в соотношении  $\frac{1}{2}$  к нагрузкам аэробной направленности.
- в).объем не должен превышать 20% от общего объема.
- г).объем не должен превышать 35% от общего объема.

**30. В беседе с желающим приступить к занятиям выяснилось, что мужчина в течение 5 месяцев проходил лечение и реабилитацию после перенесенного инфаркта, Ваши действия?**

- а).отказать в виду наличия прямых противопоказаний к занятиям на данном этапе.
- б).приступить к тренировкам используя нагрузки минимальной продолжительности.
- в).приступить к тренировкам используя нагрузки минимальной интенсивности.
- г).провести тест Купера.

**31. Назовите наиболее оптимальный показатель интенсивности беговой нагрузки в оздоровительной тренировке...**

- а). ЧСС 90% от максимального допустимого в тренировке.
- б). ЧСС 30% от максимального допустимого в тренировке.
- в). ЧСС 75% от максимального допустимого в тренировке.
- г). ЧСС 50% от максимального допустимого в тренировке.

**32. В каких случаях необходимо использовать в качестве основного средства оздоровительной тренировки ходьбу?**

- а). очень низкий уровень функционального состояния занимающегося.
- б). отсутствие допуска врача к занятиям.
- в). отсутствие опыта тренировки в беге.
- г). отсутствие соревновательного опыта.

**33. После тренировки занимающийся пожаловался на острую боль в ахилловом сухожилии, Ваши рекомендации по первоочередным действиям?**

- а). приложить лед.
- б). применить разогревающую мазь.
- в). прогреть ноги в горячей ванне.
- г). выполнить бег по мягкому грунту.

**34. Какой показатель энерготрат соответствует средней недельной потребности человека в движении?**

- а). 2000 ккал.
- б). 200 ккал.
- в). 12000 ккал.
- г). 5000 ккал.

**35. Если в процессе выполнения беговой нагрузки занимающиеся в состоянии поддерживать непринужденный разговор это свидетельствует о том, что...**

- а). нагрузка носит аэробный характер.
- б). нагрузка носит анаэробный характер.
- в). нагрузка максимальная.
- г). нагрузка предельная.

**36. В процессе тренировки занимающийся обратил Ваше внимание на постоянную боль в надкостнице, Ваши рекомендации?**

- а). сделать перерыв в занятиях и обратиться к специалисту врачу.
- б). сменить спортивную обувь.
- в). применить разогревающую мазь при подготовке к тренировке.
- г). выполнить бег по мягкому грунту.

**37. Какой показатель ЧСС является недопустимым в тренировке занимающегося в возрасте 40 лет?**

- а). 190 уд/мин.
- б). 170 уд/мин.
- в). 150 уд/мин.
- г). 120 уд/мин.

**38. Если в процессе выполнения беговой нагрузки занимающийся может перейти на исключительно дыхание носом, то это свидетельствует о том, что...**

- а). нагрузка носит аэробный характер.

- б).нагрузка носит анаэробный характер.
- в).нагрузка максимальная.
- г).нагрузка околопредельная.

**39. В начале тренировки Вы заметили, что один из занимающийся постоянно кашляет, при этом выяснилось, что перед тренировкой он принял лекарство для того, чтобы сбить небольшую температуру. Ваши действия?**

- а).отстранить от тренировки и рекомендовать срочно обратиться к врачу.
- б).использовать в занятии только ходьбу с интенсивностью, соответствующей ЧСС не более 140 уд/мин.
- в).использовать в занятии только ходьбу с интенсивностью, соответствующей ЧСС не более 150 уд/мин.
- г).использовать в занятии только ходьбу с интенсивностью, соответствующей ЧСС не более 120 уд/мин.

**40. Какая продолжительность аэробной беговой нагрузки является оптимальной при оздоровительной тренировке?**

- а).а) 10 мин.
- б).б) 30 мин.
- в).в) 120 мин.
- г).г) 90 мин.

**41. Какая стратегия наиболее эффективна при «борьбе» с избыточным весом?**

- а).значительное повышение двигательной активности.
- б).максимальное сокращение пищевого рациона.
- в).повышение двигательной активности в совокупности с внесением изменений в пищевой рацион.
- г).участие в соревнованиях на марафонской дистанции.

**42. Какой график преодоления марафонской дистанции является наиболее рациональным в плане достижения запланированного результата:**

- а).равномерное преодоление дистанции.
- б).постепенное увеличение скорости на дистанции.
- в).увеличение скорости на последних 2 195 м дистанции.
- г).увеличение скорости на 2 половине дистанции.

**43. Тест Купера для оценки уровня функционального состояния предполагает...**

- а).12 минутный бег.
- б).30 минутный бег.
- в).5 минутный бег.
- г).90 минутный бег.

**44. В какой момент Вы будете рекомендовать спортсмену начинать принимать питание на дистанции марафона:**

- а).при наступлении утомления на дистанции.
- б).после преодоления 35 км дистанции.
- в).при первых признаках гипогликемии.
- г).при преодолении первой половины дистанции.

**45. При какой продолжительности беговой нагрузки следует ожидать активацию липолиза в системе энергообеспечения бегуна:**

- а).30 мин.
- б).20 мин.
- в).40 мин.
- г).90 мин.

**46. Какой график преодоления марафонской дистанции является наиболее характерным для начинающих бегунов:**

- а).равномерное преодоление дистанции.
- б).постепенное увеличение скорости на дистанции.
- в).увеличение скорости на последних 2 195 м дистанции.
- г).падение скорости на 2 половине дистанции.

**47. Какой из компонентов аэробной производительности в большей мере должен развиваться у бегунов, готовящихся к марафонской дистанции:**

- а).аэробная мощность.
- б).аэробная емкость.
- в).аэробная эффективность.
- г).аэробная подвижность.

**48. Какой показатель наиболее информативен в определении готовности к марафону:**

- а).ПАНО (анаэробный порог).
- б).МПК (максимальное потребление кислорода).
- в).ЧСС в покое.
- г).Уровень лактата в крови при максимальной нагрузке.

**49. Максимальная рекомендуемая длина дистанции, преодолеваемая со скоростью близкой к соревновательной в тренировке марафонца:**

- а).25 км.
- б).35 км.
- в).40 км.
- г).20 км.

**50. В ситуации, когда при преодолении дистанции марафона спортсмен после прохождения 35 км дистанции не смог продолжить бег, на что Вы обратите внимание при дальнейшей подготовке к следующему старту в первую очередь:**

- а).на психологическую подготовку спортсмена.
- б).на совершенствование техники бега.
- в).на формирование специфического профиля энергообеспечения.
- г).на организацию специфического питания во время соревнований.

**51. Какая нагрузка на Ваш взгляд более пригодна для формирования специфического профиля энергообеспечения при подготовке марафонца:**

- а).бег 30-60 мин.
- б).бег 60 мин.
- в).бег 90 мин.
- г).бег 120 мин.

**52. Отсутствие в тренировке марафонца нагрузок, какой направленности может вызвать проблемы при преодолении второй половины дистанции:**

- а).длительной аэробной.
- б).силовой.

- в).аэробной.
- г).анаэробной - алактатной.

**53. Увеличение показателя лактата на стандартной скорости бега в процессе подготовки характеризует:**

- а).положительную динамику тренированности.
- б).отрицательную динамику тренированности.
- в).стабилизацию показателей тренированности.
- г).неустойчивость показателей тренированности.

**54. Какой из факторов оказывает наибольшее отрицательное воздействие на результат в марафоне:**

- а).покрытие трассы.
- б).высокая температура окружающей среды.
- в).количество участников.
- г).профиль трассы.

**55. Какой показатель недельного объема бега можно считать целевым при подготовке квалифицированного марафонца:**

- а).200 км.
- б).100 км.
- в).400 км.
- г).50 км.

#### **Методические рекомендации и требования к выполнению заданий**

Тестирование на итоговой аттестации. Тест – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений слушателей. Тест – система заданий специфической формы, применяемая в сочетании с определенной методикой измерения и оценки результата (как правило, тестовый материал и работа с ним представлены в методическом пособии по изучаемой учебной дисциплине (модулю). Тестовое задание – это диагностическое задание в виде задачи или вопроса с четкой инструкцией к выполнению и обязательно с эталоном ответа или алгоритмом требуемых действий.

### **1.3. Критерии оценивания**

#### ***Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний***

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в

предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка «*неудовлетворительно*» выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

### ***Требования к оценке выполнения практического задания***

Оценка «*отлично*» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «*хорошо*» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

### ***Требования к оценке ответа на зачете (тестировании)***

Оценка «*зачтено*» выставляется, если слушатель дал 50% и более правильных ответов на все вопросы теста.

Оценка «*не зачтено*» выставляется, если слушатель дал менее 50% правильных ответов на все вопросы теста.

## МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования



дополнительной профессиональной программы повышения квалификации  
**«Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в  
рекреационных зонах»**

**Цель реализации образовательной программы** – повышение профессионального уровня работников и специалистов по инструкторско-методической деятельности в области физической подготовки, физического развития, физического воспитания и спортивной подготовки населения на основе совершенствования их трудовых функций, обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми инструктору по спорту в практической деятельности.

**Категория слушателей:** к освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование. Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и (или) о квалификации или справкой с места учебы.

**Форма обучения:** очная форма.

**Трудоемкость:** общая трудоемкость составляет 108 академических часов, в том числе: лекции – 14 часов, практические занятия – 22 часа, самостоятельная работа – 70 часов, итоговая аттестация – 2 часа.

**Срок освоения:** 2 – 3 недели.

**Режим занятий:** занятия проводятся 3-6 раз в неделю по 2-8 часов в день.

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия		
1.	Раздел 1. Рекреационная деятельность	42	14	6	8	28	Текущий контроль

1.1.	Тема 1.1. Основы рекреативно-оздоровительной деятельности	18	6	2	4	12	Устный опрос. Выполнение практических заданий.
1.2	Тема 1.2. Организационные особенности проведения спортивно-массовой работы с различными возрастными группами населения	24	8	4	4	16	Устный опрос. Выполнение практических заданий.
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы беговой направленности</b>	<b>64</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>Текущий контроль</b>
2.1	Тема 2.1. Оздоровительный бег	18	10	4	6	8	Устный опрос. Выполнение практических заданий.
2.2	Тема 2.2. Подготовка к участию в массовых забегах	26	6	2	4	20	Устный опрос. Выполнение практических заданий.
2.3	Тема 2.3. Организация и проведение массовых забегов	20	6	2	4	14	Устный опрос. Выполнение практических заданий.
<b>3.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>Зачет</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>36</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>72</b>	

И.о. директора ИДО



И.С. Крамской