



ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА





КРАССПОРТ

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ
АДМИНИСТРАЦИИ Г. КРАСНОЯРСКА

**ОРГАНИЗАЦИЯ
СПОРТИВНО-МАССОВОЙ
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА**

Красноярск
ПК «Знак»
2014

Изготовлено по заказу Главного управления по физической культуре, спорту и туризму администрации города Красноярск в рамках деятельности межведомственного научно-методического Совета по вопросам развития физической культуры, спорта и туризма в городе Красноярске.

Методические рекомендации адресованы инструкторам по спорту, организующим физкультурно-оздоровительную и спортивную работу с населением по месту жительства в городе Красноярске, организаторам физкультурно-массовой работы в производственных коллективах, преподавателям физического воспитания, инструкторам и тренерам спортивно-оздоровительных клубов, другим спортивным работникам.

Рецензенты:

к.п.н., профессор Близневский А. Ю. (СФУ),
к.п.н., профессор Савчук А. Н. (КГПУ)

Организация спортивно-массовой и оздоровительной работы по месту жительства: методические рекомендации. Составители: Пономарев В. В., Китаев А. В., Шлома И. Н., Фирсова Н. П.— 2014. — 32 с.

Содержание

Введение	4
1. Нормативно-правовые основы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по месту жительства и отдыха населения	5
2. Особенности организации работы специалистов физической культуры и спорта, занимающихся с населением в физкультурно-спортивных клубах	7
2.1. Требования, предъявляемые к инструктору по спорту.....	7
2.2. Особенности занятий в физкультурно-спортивных клубах.....	9
2.3. Оптимальная организация занятий.....	9
2.4. Контроль функционального состояния занимающихся в процессе занятия.....	11
2.5. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом	12
2.6. Особенности организации занятий оздоровительной физической культурой с лицами пожилого возраста.....	15
2.7. Организация и проведение соревнований, спортивных праздников.....	16
3. Развитие физкультурно-спортивной составляющей в зонах отдыха и рекреационных зонах	19
4. Приложения	22
4.1. Примерная исходная информация (примерная анкета), необходимая для консультирования занимающихся оздоровительной физической культурой самостоятельно.....	22
4.2. Образцы документов физкультурно-спортивного клуба по месту жительства	24
4.2.1. Примерная структура и содержание положения о физкультурно-спортивном клубе.....	24
4.2.2. Примерная структура и содержание программы занятий	25
4.2.3. Журнал учета работы (секции, группы, команды)	26
4.2.4. Примерная форма отчета о проведении	29
5. Используемая литература	31

Введение

В последнее десятилетие большое внимание уделяется развитию физической культуры и спорта. Распоряжением Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р утверждена **Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года**, согласно которой в целях создания новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения предусмотрена реализация комплекса мер, одними из которых являются:

- создание сети спортивных клубов по месту жительства, в том числе спортивных клубов выходного дня, для самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом;
- разработка и внедрение рекомендаций по объему двигательной активности, включая утреннюю и производственную гимнастику, в зависимости от индивидуальных особенностей граждан;
- обеспечение преемственности программ физического воспитания в образовательных учреждениях;
- проведение мониторинга систематически занимающихся физической культурой и спортом, а также соотношения спроса и предложения на спортивно-оздоровительные услуги.

Основными направлениями деятельности Правительства Российской Федерации на период до 2018 года, утвержденными Председателем Правительства РФ 31.01.2013 г., предусматривается создание условий для систематических активных занятий физической культурой и спортом, при этом уровень обеспеченности спортивными сооружениями в 2018 году планируется повысить не менее чем в 1,5 раза.

В целях реализации мероприятий, предусмотренных Стратегией, и в соответствии с Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года, в которой также отражены вопросы обеспечения здорового образа жизни, и прежде всего подрастающего поколения, в городе Красноярске проводится целенаправленная работа по улучшению качества жизни жителей города.

Одно из главных направлений этой деятельности — организация работы с населением по месту жительства в целях формирования основ здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Для реализации этого направления в городе Красноярске в 2012 году создано муниципальное автономное учреждение «Центр спортивных клубов», предметом деятельности которого являются реализация муниципальных программ и планов по развитию физической культуры и спорта; развитие физической культуры и спорта по месту жительства горожан; популяризация физической культуры и спорта среди различных групп населения города; организация и проведение физкультурных и спор-

тивных мероприятий на открытом воздухе или в закрытом помещении.

В настоящее время в штате учреждения работают 70 инструкторов по спорту, организующих занятия с населением в возрасте от 5 до 65 лет. Создается многоуровневая и разновариативная система проведения массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

Серьезное внимание уделяется созданию условий для социальной реабилитации горожан с ограниченными физическими возможностями.

Для этого в семи районах города работают 14 инструкторов специализированных физкультурно-оздоровительных групп. Проводятся спартакиады «Источник жизни» (среди слабо и тотально слепых), «Триумф» (среди глухих) и «Сила воли» (среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата). При содействии районных обществ инвалидов данная категория красноярцев принимает участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях, организованных Главным управлением по физической культуре, спорту и туризму администрации города Красноярска.

Для лиц старше 55 лет организованы физкультурно-оздоровительные «группы здоровья». В них работает 24 инструктора и занимается более 1400 человек.

В 2013 году в городе Красноярске создано 34 спортивно-оздоровительных клуба, из них четыре спортивных клуба располагаются на острове Татышев: «Остров» (фигурное катание), «Белый медведь» (плавание в холодной воде), «ВелоПуть» (велосипедный спорт) и «Роллеры» (роликовые коньки).

Общая численность занимающихся в клубах составляет 4255 человек.

С 2013 года по инициативе Главы города реализуются городские проекты «Турник в каждый двор», «100 спортивных площадок в год».

В сентябре 2013 года на дворовых территориях появились 1000 новых гимнастических комплексов, установленных во всех семи районах города Красноярска. Построено и модернизировано 108 плоскостных спортивных сооружений по месту жительства по 65 адресам (как на придомовых территориях, так и на территориях общеобразовательных учреждений).

Значительный вклад в поддержке действующих спортивных клубов по месту жительства граждан и созданию новых, в приобретении инвентаря и оборудовании для осуществления работы спортивных клубов по месту жительства сыграла принятая Постановлением Правительства Красноярского края от 20.11.2010 № 575-п долгосрочная целевая программа «От массовости к мастерству», действующая с 2007 года по настоящее время.

1. Нормативно-правовые основы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по месту жительства и отдыха населения

Законодательство Российской Федерации по спорту представляет собой специальную отрасль права. Это совокупность норм, регулирующих общественные отношения, связанные с деятельностью государственных органов власти, органов местного самоуправления, общественных организаций, граждан и иных субъектов права в сфере физической культуры и спорта.

Основным законодательным актом, регулирующим деятельность в сфере физической культуры и спорта, является Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В той или иной степени вопросы физической культуры и спорта регулируются и иными федеральными законами, в частности Федеральными законами от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании», от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

Кроме того, при организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по месту жительства и отдыха населения обязательными являются требования следующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации:

- Санитарные правила устройства и содержания мест занятий по физической культуре и спорту, утвержденные заместителем Главного государственного санитарного врача СССР от 30.12.1976 № 1567-76;
- Приказ КФК РФ от 05.02.1993 № 10 «О действии нормативных документов»;
- Приказ КФК РФ от 01.04.1993 № 44 «Об обеспечении безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом»;

• Приказ ГКФТ РФ от 04.02.1998 № 44 «Об утверждении планово-расчетных показателей количества занимающихся и режимов эксплуатации физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений»;

• ГОСТ Р 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» (принят постановлением Госстандарта РФ от 18.03.2003 № 80-ст);

• ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей» (принят постановлением Госстандарта РФ от 18.03.2003 № 81-ст).

Помимо федеральных законодательных и иных нормативных правовых актов, на территории города Красноярска деятельность в области физической культуры и спорта регулируется Законом Красноярского края от 21.12.2010 № 11-5566 «О физической культуре и спорте в Красноярском крае» и приказом Главного управления по физической культуре, спорту и туризму администрации города от 18.02.2014 № 15 «О Порядке разработки и утверждения положений официальных физкультурных мероприятий и официальных спортивных мероприятий города Красноярска».

Учитывая, что занятия в физкультурно-спортивных клубах проводятся с детьми дошкольного и школьного возраста, при организации занятий в обязательном порядке должны также учитываться следующие нормативные акты, до настоящего времени действующие на территории Российской Федерации:

• Методические рекомендации «Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе с детьми 5–7 лет в дошкольных учреждениях», утвержденные начальником Главного управления лечебно-профилактической помощи детям и

матерям Минздрава СССР от 29.10.1984 № 11-14/26-6;

- Методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста», утвержденные Минздравом СССР от 23.12.1982 № 08-14/12;

- Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах, утвержденные Минпросвещения СССР 19.04.1979 г.;

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы», утвержденный постановлением Главного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (в части требований к физическому воспитанию детей).

Кроме того, при организации физкультурно-спортивных клубов по месту жительства целесообразно использовать Рекомендации по использованию спортивной инфраструктуры, утвержденные Приказом Минспорттуризма РФ от 14.09.2010 № 977; Рекомендации по созданию и деятельности физкультурно-спортивных клубов, утвержденные Управлением развития физической культуры Госкомспорта РФ 16.05.2001 г., и постановление Правительства

РФ от 29.12.2001 № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».

Требования перечисленных законодательных и иных нормативных правовых актов должны учитываться при организации деятельности физкультурно-спортивного клуба, в том числе при разработке локальных нормативных актов и иной документации, регламентирующей деятельность клуба.

В целом документация физкультурно-оздоровительного клуба должна включать:

- положение о клубе;
- программа занятий;
- годовой план работы клуба;
- правила посещения и график работы спортивных сооружений, используемых для проведения занятий с населением;
- расписание занятий инструкторов по спорту;
- положения о соревнованиях и протоколы по итогам их проведения;
- сценарии открытия и закрытия физкультурных и спортивно-массовых мероприятий;
- список занимающихся в объединениях клуба;
- журналы учета работы (секции, группы, команды).

2. Особенности организации работы специалистов физической культуры и спорта, занимающихся с населением в физкультурно-спортивных клубах

2.1. Требования, предъявляемые к инструктору по спорту

Основу требований, предъявляемых к инструктору по спорту, составляют квалификационные характеристики по указанной должности, утвержденные приказом Минздравсоцразвития РФ от 15.08.2011 № 916н. Квалификационные характеристики определяют базовые должностные обязанности инструктора по спорту, требования к его знаниям, навыкам и квалификации.

В то же время в сфере оздоровительной физической культуры и массового спорта к инструктору по спорту физкультурно-спортивного клуба по месту жительства населения предъявляются специфические требования.

В процессе своей деятельности инструктор по спорту одновременно является в какой-то части тренером, то есть специалистом, обеспечивающим функциональное совершенствование и гармоничное физическое развитие занимающихся физической культурой и спортом, и в то же время работником сферы услуг. При этом необходимо отметить, что задачи, решаемые инструктором по спорту физкультурно-спортивного клуба в процессе своей профессиональной деятельности, существенно отличаются от тех, которые стоят перед спортивными тренерами.

Основная задача спортивного тренера — добиться максимального развития тех или иных качеств, необходимых для достижения его подопечным высоких спортивных результатов, что связано с достаточно большими физическими нагрузками.

Задача инструктора по спорту иная — привить занимающимся желание, развить у них насущную необходимость к систематическим занятиям физической культурой и массовым спортом с целью сохранения и улучшения их здоровья, при этом достижение каких-либо спортивных резуль-

татов является возможной, но отнюдь не обязательной целью занятий. Для решения этой задачи инструктор по спорту должен не только выполнять определенные должностные обязанности, обладать определенными знаниями, умениями и навыками, но также иметь и постоянно развивать определенные личностные качества, необходимые для его эффективной деятельности.

Здесь большую значимость приобретают социальная активность, организаторские и коммуникативные способности инструктора по спорту. Он должен обладать профессиональной мобильностью, способностью при необходимости оперативно менять направленность профессиональной деятельности.

Особенно ценным нам представляется умение инструктора по спорту делать физкультурно-оздоровительные занятия по месту жительства более привлекательными, а значит, и более эффективными для занимающихся. Привлекательность физкультурно-оздоровительных занятий зависит не только от состояния материально-технической базы, наличия инвентаря и специального оборудования, но и от способности инструктора по спорту формировать программы занятий с учетом интересов, возрастно-половых особенностей и уровня исходного функционального состояния занимающихся. При этом наиболее значимым становится использование инструктором по спорту целенаправленной методики улучшения физического состояния и двигательной подготовленности занимающихся, в том числе с применением нетрадиционных форм оздоровления, а также включение в программу занятий элементов или отдельной системы психологического совершенствования.

Работа с людьми различного возраста, уровня физической подготовленности, физического

развития и спортивной квалификации требует от специалистов разносторонних знаний по педагогике, психологии, физиологии, анатомии, гигиене, медицине, теории и методике физической культуры, а также знаний, умений и навыков в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности. Арсенал средств, методов и организационных форм занятий диктуется не только их рациональностью. Инструктору по спорту нужно принимать во внимание такие факторы, как эмоциональная насыщенность занятий, соответствие форм занятия мотивации занимающихся и даже такой фактор, как мода на те или иные направления оздоровительных занятий. Также инструктор по спорту должен уметь целенаправленно:

- мотивировать занимающихся к изменению привычного образа жизни,
- вырабатывать у занимающихся устойчивую приверженность к регулярным занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни.

Для этого инструктор по спорту должен обладать необходимыми знаниями основ психологии общения и иметь достаточный уровень культуры поведения и речи.

Принимая во внимание перечисленные требования, предъявляемые к инструктору по спорту физкультурно-спортивного клуба по месту жительства, его должностные обязанности можно определить следующим образом:

1. Должностные обязанности:

- организует набор в группы спортивной и оздоровительной направленности лиц, желающих заниматься физической культурой и спортом;
- составляет план занятий и разрабатывает наиболее эффективные методики проведения занятий в соответствии с утвержденными программами;
- проводит занятия в соответствии с планами и методиками проведения занятий с учетом возрастного состава групп;
- изучает и контролирует общее физическое состояние (наличие заболеваний, травм, физических и физиологических недостатков и т.д.) и двигательную деятельность занимающихся;
- привлекает занимающихся к участию в спортивно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях;
- консультирует занимающихся по вопросам техники выполнения индивидуальных и групповых

упражнений, а также по вопросам спортивного и оздоровительного питания (диеты);

- обеспечивает соблюдение техники безопасности при проведении занятий с группами занимающихся;
- следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм;
- оказывает первую неотложную медицинскую помощь (до прибытия врача) при травмах;
- принимает участие в организации и проведении мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- ведет систематический учет и анализ работы групп;
- консультирует заинтересованных лиц по вопросам улучшения физической подготовленности населения, в частности создания спортивных секций, кружков, оказывает им практическую и методическую помощь;
- обеспечивает соблюдение правил по охране труда и пожарной безопасности.

2. Должен знать: законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность в области физической культуры и спорта, основы педагогики и психологии; основы теории и практики физического воспитания детей; методики обучения по видам спорта; анатомию и физиологию детей; основы спортивной медицины и спортивной гигиены; порядок проведения врачебного контроля и способы оказания первой помощи; порядок допинг-контроля и антидопинговые правила; современную методику проведения физкультурных и спортивно-массовых мероприятий, детских спортивных игр; передовой опыт физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; порядок составления установленной отчетности; нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; основы работы на персональном компьютере; правила по охране труда и пожарной безопасности.

3. Навыки и умения: обеспечения выполнения, поиска и реализации новых методов решения поставленных задач; ведения переговоров, публичного выступления; анализа и прогнозирования.

Личностные качества: коммуникабельность, выдержанность, внимательность, корректность и убедительность в общении с занимающимися в клубе.

2.2. Особенности занятий в физкультурно-спортивных клубах

Основой для любых занятий физической культурой и спортом является программа, определяющая цели и направленность занятий, продолжительность освоения, режимы и объемы занятий и т.д.

Структура программы и ее содержание регламентируются федеральными стандартами спортивной подготовки и федеральными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных профессиональных программ в области физической культуры и спорта. Однако данные программы ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

В отличие от них, программа занятий в физкультурно-спортивных клубах должна быть ориентирована не столько на определенный спортивный результат, хотя и это не исключается, сколько на поддержание хорошей физической формы, сохранение здоровья и хорошее самочувствие.

Помимо этого, существуют некоторые особенности, которые следует учитывать при проведении занятий в физкультурно-спортивных клубах:

1. Более короткое время занятий (как правило, не более 60 мин).
 2. Нерегулярность посещения занятий и постоянная ротация занимающихся. Как правило, в группе постоянно присутствуют люди, пришедшие в первый раз, или люди, занимающиеся очень нерегулярно.
 3. Большое количество занимающихся приходит после работы или силовых видов тренировки.
- Исходя из указанных особенностей программа занятий должна строиться так, чтобы упражнения могли выполняться все занимающиеся вне зависимости от уровня подготовленности.

Планирование эффективных, безопасных и целенаправленных занятий требует от инструктора по спорту теоретических и практических знаний. Методически правильно построенные занятия позволяют достичь занимающимися хороших результатов, избежать травм и напряжений, стимулируя их к регулярным занятиям.

При составлении программы занятий инструктор по спорту должен предусматривать:

- использование контрольных двигательных тестов на разных этапах занятий (предварительный контроль, текущий, итоговый и пр.);
- наличие «обратной связи» (отзывы и пожелания занимающихся);
- создание условий, способствующих психологическому комфорту, благоприятному эмоциональному фону на занятиях, общению между занимающимися и инструктором на занятиях и вне их.

Эффективность физкультурно-оздоровительных занятий и спортивно-массовых мероприятий может быть оценена:

- по устойчивому интересу к занятиям (отсутствие «текучести», высокая посещаемость, отсутствие пропусков без уважительной причины);
- по желанию заниматься, высокому уровню активности во время выполнения двигательных заданий;
- по количеству желающих регулярно принимать участие в соревнованиях различного уровня;
- по субъективным показателям самочувствия и настроения;
- по объективным результатам тестирования двигательной подготовленности, совершенствованию техники и спортивного мастерства, результатам спортивных выступлений.

2.3. Оптимальная организация занятий

Формулируя обязанности инструктора по спорту, необходимо выделить его **умения оптимально организовать и провести занятия**. К ним относятся:

- 1. Умение оптимально планировать и проектировать занятия:**
 - последовательно проектировать задачи занятий с выходом на планируемые результаты;

- адекватно осмысливать методические требования;
- диагностировать реальные возможности занимающихся;
- выбирать оптимальное сочетание методов, средств и форм занятий;
- планировать и регулировать физические нагрузки;

- владеть формами, методами и содержанием комплексного контроля подготовленности занимающихся;

- создавать благоприятные морально-психологические, гигиенические и эстетические условия для проведения занятий.

2. Умение оптимально реализовать намеченный план занятия:

- концентрировать внимание занимающихся на выполнении основных задач занятия;

- оптимально управлять деятельностью занимающихся;

- вести контроль результативности воздействий физических нагрузок на функциональное состояние занимающихся.

3. Умение анализировать результаты занятий по критериям оптимальности:

- определять результаты занятий: изменение уровня специальной подготовленности занимающихся;

- анализировать соответствие результатов занятий поставленным задачам;

- выявлять причины успехов и недостатков результатов занятий;

- делать своевременные выводы из полученных результатов и вносить в план занятий экспресс-коррекцию.

Как уже отмечалось, целью занятий в физкультурно-спортивном клубе является именно здоровье и хорошее самочувствие как в процессе занятия, так и непосредственно после него и в отдаленном будущем.

Исходя из этого очевидно, что вопросам техники безопасности на занятиях следует уделять должное внимание. Ведь ни психоэмоциональное, ни тем более физическое состояние посещающих занятия не должно ухудшаться. Вот, пожалуй, самые распространенные **жалобы занимающихся**:

1. Сразу после занятия или на следующий день ощущаются боли в теле.

2. После вечернего занятия возникают трудности с засыпанием или сон становится поверхностным.

3. Появляется чувство психологического дискомфорта, вызванное тем, что человек ощущает себя неуклюжим, неспособным выполнить то, что требует от него инструктор, неспособным понять, что инструктор от него хочет.

4. Чувство разочарования тем, что прогресс в практике и ожидаемые изменения в теле происходят слишком медленно.

5. Травмы в результате неправильного выполнения упражнений.

6. Большой риск ухудшения состояния занимающегося, если он пришел на занятия в плохом психофизическом состоянии.

Разберем **причины жалоб** более подробно.

1. *Сразу после занятия или на следующий день ощущаются боли в теле.* Как правило, мышечные боли являются следствием чрезмерной нагрузки. Инструктор должен оценить уровень подготовленности пришедших на занятия и варьировать объем и интенсивность нагрузки, а также условия ее выполнения в зависимости от физической подготовленности и возраста занимающихся. Иногда на занятия приходят азартные люди, стремящиеся любой ценой добиться результата и переоценивающие свои возможности. В таком случае инструктор должен переключить их внимание на расслабление.

2. *После вечернего занятия возникают трудности с засыпанием или сон становится поверхностным.* Жалобы на трудности с засыпанием или концентрацией чаще всего вызваны перевозбуждением нервной системы. Такая реакция, скорее всего, является следствием чрезмерно интенсивной программы занятия, избыточной физической, информационной и психологической нагрузки.

3. *Появляется чувство психологического дискомфорта, вызванное тем, что человек ощущает себя неуклюжим, неспособным выполнить то, что требует от него инструктор.* Нередко на занятиях попадают посетители, которые не могут сосредоточиться на том, что они делают, не умеющие выполнить то или иное упражнение. У инструктора может возникнуть раздражение, досада, которые могут проявиться в его словах или интонациях. Пришедший на занятия человек испытывает психологический дискомфорт. От такой ситуации страдают и сам инструктор, и его подопечный. Следует помнить, что все люди отличаются друг от друга строением, пропорциями тела, подвижностью суставов, тонусом мускулатуры и т.д., вследствие чего каждое упражнение будут выполнять по-разному.

4. *Чувство разочарования тем, что ожидаемые изменения физического состояния происходят слишком медленно.* Есть такая категория посетителей, которые занимаются давно, но на занятия

ходят нерегулярно, пропадают на длительное время, затем пытаются возобновить практику. Поскольку у них возникает желание быстро восстановить прежнюю форму, они могут легко перенапрячься или получить травму. Таких людей нужно подбадривать, одновременно осуществляя строгий контроль за их занятиями.

5. *Травмы в результате неправильного выполнения упражнений.* При занятиях оздоровительной физкультурой используются различные тренажеры, инвентарь и оборудование. Инструктор должен показать, как правильно выполняется упражнение, осуществлять необходимую страховку и помощь, чтобы предупредить травмы у занимающихся.

6. *Большой риск ухудшения состояния занимающегося, если он пришел на урок в плохом психофизическом состоянии.* Если по виду и поведению человека заметно, что он перевозбужден или утомлен, то следует предложить ему отказаться от посещения занятия и порекомендовать прийти в другой раз либо предложить ему альтернативную программу, направленную на расслабление.

Как видим, большинство жалоб в той или иной степени связано с психофизическим состоянием занимающегося. Поэтому эффективность работы инструктора при проведении занятий по физической культуре как лидера группы занимающихся во многом зависит от его отношений с людьми. Инструктор находится в «человеческом бизнесе» и должен работать со всеми типами людей. Коммуникабельность является решающим фактором.

Преимущества развития хороших коммуникативных качеств огромны. Если инструктор может ясно изложить свою точку зрения или разъяснить ситуацию, у него появляется больше возможностей влиять на людей, получать их поддержку и мотивировать их. Если он может дать людям четкие инструкции и передать информацию, они будут лучше подготовлены к выполнению поставленных перед ними задач. Если человек будет развивать свои коммуникативные способности, то приобретенные уверенность и возможности помогут ему в общении не только с отдельными лицами, но и с группами людей. Это, в свою очередь, поднимет личную эффективность инструктора по спорту и успех его клуба.

2.4. Контроль функционального состояния занимающихся в процессе занятия

Для того чтобы рационально управлять процессом занятий, инструктору по спорту необходима информация о характере внутренней нагрузки. Возможности инструктора быстро получить информацию об уровне внутренней нагрузки занимающихся ограничены, так как это требует выявления соответствующих физиологических, биохимических и морфологических изменений в организме.

Для получения такой информации требуется сложная аппаратура и специальные знания.

В повседневной практике величину внутренней нагрузки можно оценивать по симптомам утомления, а также по длительности и темпу восстановления. В процессе занятия инструктор может определять степень утомления с помощью **внешних признаков утомления**:

Наблюдаемые признаки	Небольшая степень утомления	Средняя степень утомления
Окраска кожи лица	Небольшое покраснение лица, выражение спокойное	Значительное покраснение лица, выражение напряженное
Потливость	Незначительная	Сильная (лицо)
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное
Движения	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. Моторная возбудимость или заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от выполнения заданий

Утомление нельзя рассматривать как нечто патологическое, вредное для организма: оно представляет собой естественное состояние, возникающее под влиянием мышечной деятельности. При небольшом утомлении усиливается обмен веществ, повышается жизненный тонус, становятся более интенсивными процессы восстановления.

Хороший тренировочный эффект может дать нагрузка, вызывающая достаточную степень утомления. Но после такой нагрузки занимающийся должен сохранять способность и готовность к физической и умственной работе. Утром, после тренировочной нагрузки накануне, он должен чувствовать себя свежим и отдохнувшим, должен быть в состоянии уже через 24 часа или в крайнем случае через 48 часов выполнить такую

же тренировочную работу. На занятиях необходимо избегать предельных нагрузок, характеризующихся максимальным объемом и высокой интенсивностью.

Отрицательно сказывается на состоянии занимающихся только чрезмерное утомление — переутомление. При выраженном недопустимом утомлении все перечисленные признаки сильно выражены. В этом случае необходимо внести изменения в план занятий.

Темп восстановления, естественно, зависит от характера и величины нагрузки. Утомление после объемных и относительно интенсивных нагрузок на выносливость сохраняется дольше, чем после кратковременных нагрузок с максимальной высокой интенсивностью (скоростная работа).

2.5. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом

Важной задачей инструктора по спорту является обучение занимающихся самоконтролю.

Самоконтроль — это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль существенно дополняет сведения, полученные при врачебном обследовании, а также приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и коллективной гигиены, разумного распорядка дня, режима учебы, труда, быта и отдыха. На основе получаемых результатов самоконтроля можно оценивать реакцию организма на физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений, участия в массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.

Данные самоконтроля записываются в дневник, они помогают занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств физической культуры и спорта, методику выполнения разнообразных физических упражнений.

В **дневнике самоконтроля** рекомендуется регулярно регистрировать субъективные и объективные данные самоконтроля.

Для ведения дневника самоконтроля достаточно подготовить небольшую тетрадь и разграфить ее по показателям самоконтроля и датам. Записи рекомендуется делать лаконично.

Самочувствие отмечается как «хорошее», «удовлетворительное» или «плохое». При плохом самочувствии фиксируется характер необычных ощущений.

Сон. В дневнике отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.).

Аппетит отмечается как «хороший», «удовлетворительный», «пониженный», «плохой». Различные отклонения в состоянии здоровья быстро отражаются на аппетите, поэтому его ухудшение, как правило, является результатом переутомления или заболевания.

Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие и т.п.) и силе проявления.

Частота сердечных сокращений (далее — ЧСС) — важный показатель состояния организма. Его рекомендуется подсчитывать регулярно, в одно и то же время суток, в покое. Лучше всего утром, лежа, после пробуждения. А также наблюдать пульс следует до занятий физическими упражнениями (за 3–5 мин) и сразу после физической тренировки.

Резкое учащение или замедление пульса сравнительно с предыдущими показателями может являться следствием переутомления или заболевания и требует консультации с врачом. Рекомендуется также следить за правильностью ритма и степенью наполнения пульса.

Масса тела должна определяться периодически (1–2 раза в месяц) утром натощак, на одних и тех же весах, в одном и том же костюме, лучше в спортивных трусах и майке. В первое время занятий массовыми видами спорта вес тела обычно снижается, затем стабилизируется и в дальнейшем за счет прироста мышечной массы несколько увеличивается. При резком снижении веса тела следует обратиться к врачу.

В дневнике отмечается характер нарушения режима занятий физическими упражнениями: несоблюдение рационального чередования труда и отдыха, нарушение режима питания, употребление алкогольных напитков, курение и др.

Например, употребление алкогольных напитков сразу же отрицательно отражается на сердечно-сосудистой системе, неоправданно увеличивает ЧСС, а также снижает спортивные результаты.

Спортивные результаты показывают, правильно или неправильно применяются средства и методы выполнения физических упражнений. Их анализ может выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности.

Оценка физического развития производится с помощью антропометрических измерений.

Антропометрические измерения следует проводить периодически, в одно и то же время суток, по общепринятой методике, с использованием специальных стандартных, проверенных инструментов.

При массовых обследованиях измеряются рост стоя и сидя, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и сила кисти сильнейшей руки. По полученным данным можно сделать оценку физического развития с помощью следующих антропометрических индексов.

Весоростовой показатель — вычисляется делением массы тела в граммах на его длину в сантиметрах. Хорошая оценка находится в пределах: для женщин — 360–405, для мужчин — 380–415.

Коэффициент пропорциональности (КП), который измеряется в процентах:
$$КП = \frac{L_1 - L_2}{100} \times 100$$

где L_1 — длина тела в положении стоя; L_2 — длина тела в положении сидя.

В норме КП=87–92%.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) — максимальный объем воздуха, выдыхаемого после самого глубокого вдоха. Определить ЖЕЛ можно с помощью спирометра (метод спирометрии). Величина ЖЕЛ в норме зависит от пола и возраста человека, его телосложения, физического развития,

а при различных заболеваниях она может существенно уменьшаться, что снижает возможности приспособляемости организма к выполнению физической нагрузки.

У взрослого человека ЖЕЛ составляет в среднем: у мужчин 3,5–4,5 литра, у женщин в среднем на 25% меньше; под влиянием тренировки увеличивается до 6–7 литров.

Жизненный показатель определяется делением ЖЕЛ (в мл) на массу тела (в килограммах). Нижний его предел, за которым существенно увеличивается риск возникновения различных заболеваний: мужчины — 50–56 мл/кг; женщины — 40–46 мл/кг. Однако, в условиях регулярного проведения оздоровительных физических тренировок даже у лиц старшей возрастной группы (от 60 лет и более) жизненный показатель может превышать 70 мл/кг у мужчин и 60 мл/кг у женщин.

Индекс пропорциональности развития грудной клетки равен разности между величиной окружности грудной клетки (в паузе) и половиной длины тела. Нормальная разница должна составлять 5–8 см для мужчин и 3–4 см для женщин. Если разница равна или превышает названные цифры, то это указывает на хорошее развитие грудной клетки. Если она ниже указанных величин или имеет отрицательное значение, то грудная клетка развивается слабо.

Силовой показатель (динамометрия кистей рук). Между массой тела и мышечной силой есть известное соотношение. Обычно чем больше мышечная масса, тем больше сила. Силовой показатель определяется по формуле и выражается в процентах:
$$\frac{\text{сила кисти (кг)}}{\text{общая масса тела (кг)}} \times 100\%$$

Для сильнейшей руки этот показатель равен 65–80% для мужчин и 48–50% для женщин.

Показатель крепости телосложения выражает разницу между длиной тела и суммой массы тела и окружности грудной клетки на выдохе. Например, при росте 181 см, массе 80 кг, окружности грудной клетки 90 см этот показатель будет равен $181 - (80 + 90) = 11$.

У взрослых разность меньше 10 можно оценивать как крепкое телосложение, от 10 до 20 — как хорошее, от 21 до 25 — как среднее, от 26 до 35 — как слабое и более 36 — как очень слабое телосложение.

Следует, однако, учитывать, что показатель крепости телосложения, который зависит от развития грудной клетки и массы тела, может ввести

в заблуждение, если большие величины массы тела и окружности грудной клетки связаны не с развитием мускулатуры, а являются результатом ожирения.

Оценка функциональной подготовленности осуществляется с помощью физиологических проб сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Важным показателем состояния сердечно-сосудистой системы является ЧСС.

Рекомендуется ЧСС контролировать ежедневно в одно и то же время: утром до приема пищи в положении лежа, вечером перед сном в положении сидя. Перед подсчетом ЧСС (пульса) следует отдохнуть в течение пяти минут без движений с расслабленной мускулатурой в том положении, в котором подсчитывается пульс. Затем подсчитать пульс в течение одной минуты. Результаты подсчета записывать в дневник самоконтроля.

Если ЧСС имеет тенденцию к стабилизации или к замедлению при хорошем общем самочувствии, правильном ритме пульса и хорошем наполнении, это может свидетельствовать о хорошем состоянии сердечно-сосудистой системы и дальнейшем ее укреплении. Если же ЧСС с течением времени имеет тенденцию к учащению или изменению при недостаточном наполнении пульса или при нарушении его ритма, что сопровождается общим плохим самочувствием, то следует найти причину этого нежелательного явления. Такими причинами могут быть нарушение режима труда и отдыха и, как следствие, наступление переутомления или заболевания; нарушение режима питания; недостаточная двигательная активность; употребление алкогольных напитков; курение и т.п.

Одномоментная функциональная проба с приседанием. Занимающийся отдыхает стоя, в основной стойке, 3 мин. На 4-ой минуте подсчитывается ЧСС за 15 с с пересчетом на 1 мин (исходная частота). Далее выполняется 20 глубоких приседаний за 40 с, поднимая руки вперед, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу после приседаний вновь подсчитывается частота пульса первых 15 секунд с пересчетом на 1 мин.

Определяем увеличение ЧСС после приседаний сравнительно с исходной в процентах.

Оценки (дли мужчин и женщин): отлично — 20 и меньше, хорошо — 21–40, удовлетворительно — 41–65, плохо — 66–75, очень плохо — 70 и больше.

Ортостатическая проба. Занимающийся отдыхает, лежа на спине, в течение 5 мин, затем

подсчитывается ЧСС в положении лежа в течение 1 мин (исходная ЧСС), после чего занимающийся встает, отдыхает стоя 1 мин и снова подсчитывает пульс в положении стоя в течение 1 мин. По разнице между частотой пульса стоя и лежа судят о реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку при изменении положения тела. Разница от 0 до 12 ударов означает хорошее состояние физической тренированности; от 13 до 18 ударов — удовлетворительное, 19–25 ударов — неудовлетворительное, т.е. отсутствие физической тренированности; разница более 25 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании, в этом случае следует обратиться к врачу.

Ортостатическую и одномоментную пробы лучше проводить утром сразу после пробуждения или в другое время дня до еды. Основное правило: проводить пробу периодически в одни и те же часы суток.

Для оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применяют пробу Штанге и пробу Генчи.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох (80–90% от максимального), задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до ее прекращения. Средним показателем является способность задерживать дыхание на вдохе на 65 с. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при снижении или отсутствии тренированности — снижается. При заболевании или переутомлении это время снижается на значительную величину (до 30–35 с).

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задерживать дыхание на выдохе на 30 с. При заболеваниях органов кровообращения, дыхания, после инфекционных и других заболеваний, а также после перенапряжения и переутомления, в результате которых ухудшается общее функциональное состояние организма, продолжительность задержки дыхания и на вдохе, и на выдохе уменьшается.

Самоконтроль прививает занимающимся грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к занятиям физической культурой и спортом.

2.6. Особенности организации занятий оздоровительной физической культурой с лицами пожилого возраста

Для большинства занятий в «группах здоровья» и секциях общей физической подготовки характерно комплексное применение различных физических упражнений. Занятия проводятся круглогодично на протяжении многих лет с частичным изменением средств в зависимости от возраста и других условий. По мере старения организма нагрузки теряют общую тенденцию к возрастанию. Они периодически меняются по форме, но сохраняют стабилизирующую направленность. Удельный вес нового материала, подлежащего освоению, уменьшается. Начальный период занятий продолжается 3–6 месяцев. Основные задачи в этот период состоят в том, чтобы обеспечить постепенное повышение функциональных возможностей вегетативных систем и двигательного аппарата, особенно мышц, слабо функционирующих; улучшение общего самочувствия; восстановление утраченных двигательных навыков, необходимых для последующих занятий.

В дальнейшем обеспечивается развитие основных физических качеств, формирование и совершенствование необходимых двигательных навыков. Первостепенное внимание при конкретизации заданий и регулировании нагрузок уделяется принципу доступности и индивидуализации. Во всех случаях, когда нет твердой уверенности, что заданная степень нагрузки вполне соответствует возможностям организма, следует уменьшать ее при первых же индивидуальных симптомах утомления.

В пределах отдельных занятий и периодов может выдерживаться тенденция возрастания нагрузок, но с подчеркнутой постепенностью и главным образом в отношении их объема.

Особой осторожности требуют скоростные, силовые упражнения и упражнения, характеризующиеся резким изменением положения тела (кувырки, перевороты, висы вниз головой и т.п.).

Ряд упражнений относительно локального характера, не играющих важную роль в противодействии возрастной инволюции опорно-двигательного аппарата и органов дыхания, целесообразно выполнять ежедневно. К ним относятся упражнения с небольшими отягощениями для ос-

новных групп мышц, не связанные со значительной нагрузкой на вегетативные органы (упражнения для рук и ног с резиновым амортизатором или гантелями и т.д.); упражнения в растягивании и регулируемом расслаблении мышц; упражнения на осанку и дыхательные упражнения.

Постоянное внимание важно уделять и упражнениям, препятствующим старческим изменениям в области позвоночного столба (старческий кифоз). Систематические упражнения в растягивании здесь не противопоказаны, если они применяются с разумной осторожностью (достаточно продолжительное предварительное разогревание, постепенное увеличение амплитуды движений).

Возрастным особенностям людей пожилого и старшего возраста при использовании упражнений циклического характера наиболее соответствуют, как уже отмечалось, нагрузки умеренной интенсивности. Специальная тренировка в упражнениях максимальной и субмаксимальной мощности (например, в беге на короткие и средние дистанции) в этом возрасте, как правило, нецелесообразна. Резкое повышение интенсивности нагрузки даже у бывших спортсменов может вызвать сердечную недостаточность и другие отрицательные явления.

Нагрузка в продолжительной ходьбе, наиболее широко используемой на первых этапах занятий, дозируется исходя из следующих примерных норм. Скорость ее изменяется обычно от 4–6 км/час (на первом этапе) до 6–7 км/час. Длительность пешеходных прогулок для практически здоровых людей составляет 70–100 минут. Для тех, у кого есть незначительные отклонения функционального характера либо начальные формы заболеваний, — 60–80 минут. Для имеющих серьезные отклонения в состоянии здоровья — 30–60 минут.

Прогулки в режиме дня рекомендуется совершать по возможности в одно и то же время, начиная с 1,5–3 км и постепенно удлиняя путь до 5–8 км. Темп и продолжительность ходьбы обычно регулируются по самочувствию. Во время ходьбы важно следить за дыханием, вдох и выдох делать ритмично на определенное число шагов.

Легко и непринужденно следить за осанкой. Целесообразно постепенно облегчать одежду.

Дальность пеших туристских походов в пожилом возрасте составляет от 10 до 25 км, велосипедных — до 30–50 км. Средняя скорость передвижения — 4–5 км/час.

Занятия урочного типа с комплексным содержанием строятся в соответствии с общепринятой структурой. Подготовительная и заключительная части занятия, как правило, имеют тем большую продолжительность, чем старше занимающиеся, поскольку, как уже отмечалось, с возрастом замедляются процессы вработывания и восстановления.

По тем же причинам после основных упражнений предусматривается достаточный отдых (активный и пассивный), проводятся дыхательные упражнения и упражнения в расслаблении.

Общая динамика нагрузки в занятии должна иметь вид волнообразной кривой с тенденцией к постепенному нарастанию. Наиболее значительная нагрузка приходится на середину или вторую треть основной части занятия. Моторная плотность варьируется в широких пределах. Наиболее значительной она может быть в занятиях, включающих продолжительные занятия циклического характера. Менее значительной — в заняти-

ях комплексного характера. Как уже говорилось, с увеличением возраста занимающихся общий объем работы поддерживается, по возможности, на достигнутом уровне, а интенсивность поэтапно снижается.

Физические нагрузки волнообразного характера оказывают значительное влияние на организм занимающихся, существенно изменяя состояние практически всех его систем. Причем ответные реакции организма на нагрузки весьма индивидуальны, несмотря на выполнение одних и тех же физических упражнений в процессе занятия. В этой связи имеет важное значение самоконтроль состояния организма и его реакций на физические нагрузки.

Применяются объективные и субъективные методы самоконтроля. К субъективным методам самоконтроля относят самонаблюдение и оценку общего самочувствия, сна, физической и умственной работоспособности, настроения, а также общую оценку состояния опорно-двигательного аппарата и мышечной системы.

В качестве объективных методов самоконтроля используют наиболее доступные: наблюдение за частотой сердечных сокращений и артериальным давлением, измерение массы тела, показатели уровня развития физических качеств.

2.7. Организация и проведение соревнований, спортивных праздников

Основной целью работы инструктора по спорту является укрепление здоровья жителей города средствами физической культуры и спорта, воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, воспитание гармоничной личности в ходе занятий физической культурой и спортом.

Одними из наиболее действенных средств, позволяющих популяризировать физическую культуру и спорт среди населения, являются многочисленные состязания, проводимые на спортивных плоскостных сооружениях в жилых микрорайонах. Спортивные соревнования — один из наиболее эффективных путей привлечения широких масс населения и особенно детей к занятиям физической культурой и спортом.

Организация и проведение соревнований предусматривают тщательную подготовку к ним,

проведение соревнований, подведение их итогов.

Подготовка к проведению соревнований

Соревнования планируются с учетом:

- климатических условий;
- наличия спортивной и материально-технической базы;
- наличия профессионально подготовленных специалистов;
- разницы возрастных категорий дворовых команд;
- наличия экипировки у участников соревнований;
- сроков и характера соревнований, проводимых вышестоящей спортивной организацией, и т.д.

В целях обеспечения успешной подготовки мероприятия следует:

- составить Положение о соревнованиях и своевременно разослать его в участвующие коллективы (команды);
- составить смету расходов на проведение соревнований;
- определить ответственных лиц за подготовку мест соревнований, судейство, решение организационных вопросов и т.д.;
- составить сценарий открытия и закрытия соревнования (кто будет принимать парад, приветствовать участников, поднимать флаг и т.д.);
- подготовить пригласительные билеты, афиши и другую рекламную продукцию;
- обеспечить медицинское обслуживание участников соревнований, безопасность спортсменов и зрителей совместно с органами внутренних дел;
- подготовить необходимую документацию (протоколы, таблицы), измерительные приборы (секундомеры, часы, рулетки, нагрудные номера и др.).

Перед началом соревнований необходимо проверить подготовку мест соревнований.

При проведении соревнований следует:

- вносить результаты игр (эстафет) в таблицу хода соревнований;
- комментировать ход соревнований.

В последний день соревнований подсчитываются очки каждой команды, определяются места, готовятся дипломы, памятные вымпелы, жетоны, призы и др. Затем проводится закрытие соревнований и награждение победителей.

Основным документом, регламентирующим проведение соревнований, является Положение о проведении данного состязания. Положение о соревнованиях разрабатывается и утверждается не позднее 10–15 дней до начала соревнований. Любые отступления от утвержденного положения недопустимы.

В соответствии со ст. 20 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» порядок утверждения положений (регламентов) об официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях муниципального образования, требования к содержанию этих положений (регламентов) устанавливаются органами местного самоуправления.

Приказом Главного управления по физической культуре, спорту и туризму администрации города от 18.02.2014 № 15 утвержден

Порядок разработки и утверждения положения об официальных физкультурных мероприятиях и официальных спортивных соревнованиях города Красноярска. Данным Порядком определены требования к структуре и содержанию положения о проведении физкультурного или спортивного мероприятия, состоящего из следующих разделов:

I. Цель и задачи проведения мероприятия:

Определяется цель и перечисляются задачи проведения соревнований или физкультурного мероприятия, соответствующие основным задачам развития вида спорта в Российской Федерации (для спортивных мероприятий), или решению которых способствует проведение данного физкультурного мероприятия.

II. Классификация мероприятия:

Для физкультурного или спортивного мероприятия указываются его полное официальное наименование и основания проведения (раздел, подраздел и пункт календарного плана, номер и дата нормативного документа, его утвердившего). Помимо перечисленных сведений для спортивного соревнования указываются: наименование и код спортивной дисциплины в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта; возрастная группа (в соответствии с принятыми в установленном порядке возрастными группами в этом виде спорта); классификация спортивного соревнования по характеру определения победителя(ей) (личные или командные); подведение командного зачета по итогам личных и/или командных соревнований (если он подводится); рейтинговые старты, если определение лучших спортсменов по итогам спортивного сезона проводится по системе рейтинга.

III. Организаторы мероприятия:

Перечисляются государственные, общественные и другие организации, являющиеся организаторами физкультурного или спортивного мероприятия, разграничение их полномочий (прав, обязанностей и ответственности), назначаются судейские коллегии с указанием главного судьи и главного секретаря соревнований (Ф.И.О., город, судейская категория, контактный телефон), комендантской бригады (Ф.И.О., контактный телефон).

IV. Место и сроки проведения мероприятия:

Указывается конкретный адрес спортивного сооружения либо наименования населенных

пунктов, автодорог и т.п., если мероприятие проводится за пределами границ города; определяются сроки проведения, включая дни приезда и отъезда.

V. Участники мероприятия:

Указываются условия, определяющие допуск организаций, команд, спортсменов, участников; состав участников (возраст, спортивная квалификация и т.п.); численные составы команд, участников; необходимое количество тренеров и обслуживающего персонала (специалисты, судьи и т.п.) из расчета на одну команду. Для спортивных соревнований дополнительно определяется руководитель команды.

VI. Программа мероприятия:

Указываются дата приезда и отъезда команд и участников; дата и время заседания главной судейской коллегии; расписание работы мандатной комиссии; сроки проведения жеребьевки; даты проведения официальных тренировок; расписание стартов по дням с указанием видов программы (наименование дисциплин в соответствии с ВРВС) и количества разыгрываемых комплектов медалей; условия (принципы и критерии) определения победителей и призеров соревнований как в отдельных видах программы среди спортсменов, так и в командном зачете; сроки представления организаторами итоговых результатов соревнований (протоколов) и отчетов на бумажном и электронном носителях.

VII. Награждение:

Указываются порядок и условия награждения победителей и призеров соревнований как в отдельных видах программы, так и в командном зачете.

В случае, если предусматривается вручение памятных призов победителям и призерам мероприятия, стоимость которых превышает нормы финансирования спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, утвержденных правовым актом города, указывается наименование призов, их количество и качественные характеристики.

VIII. Обеспечение безопасности участников и зрителей:

Указываются меры и условия, касающиеся обеспечения безопасности участников и зрителей при проведении спортивных соревнований, и ответственные исполнители.

IX. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и борьба с ними:

Указываются меры по предотвращению противоправного влияния на результаты соревнований в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

X. Страхование участников:

Определяются порядок и условия страхования несчастных случаев, жизни и здоровья участников спортивных соревнований; оригинал договора о страховании предоставляется в мандатную комиссию на каждого участника соревнований; страхование может производиться как за счет бюджетных, так и внебюджетных средств в рамках действующего законодательства Российской Федерации и Красноярского края.

XI. Условия финансирования:

Указываются источники и условия финансирования мероприятий, распределение расходов между организаторами.

XII. Заявки на участие:

Определяются сроки и порядок подачи заявок на участие в мероприятии; перечень документов, представляемых в мандатную комиссию (паспортные данные, ИНН и номер свидетельства государственного пенсионного страхования); адрес и необходимые реквизиты организаторов мероприятия для направления заявок (адрес электронной почты, телефон/факс и пр.).

Для спортивных соревнований дополнительно указываются: по возможности схема (маршрут) проезда к месту размещения участников соревнований и проведения соревнований, условия их встречи; в случае использования взносов за участие в соревнованиях указываются их размер, вид оплаты (наличный или безналичный расчет), а также ссылка на порядок сбора взносов, их использования и оформления отчетной документации, утвержденной спортивной федерацией; при оплате участниками соревнований взносов по безналичному расчету указываются банковские реквизиты проводящей организации.

При подготовке к проведению соревнований необходимо привлечь следующие организации:

- медицинскую службу;
- службу безопасности;
- прессу;
- организовать питание.

При необходимости привлекаются и другие организации, которые могут обеспечить культурную программу, обеспечение призами и т.д.

3. Развитие физкультурно-спортивной составляющей в зонах отдыха и рекреационных зонах

В рекреационных зонах (специально выделяемых территориях в пригородной местности или в городе, предназначенных для организации мест отдыха населения, включающих в себя парки, сады, городские леса, лесопарки, пляжи, иные объекты) жители проводят свой досуг.

Досуг — часть свободного времени, которую человек использует по собственному усмотрению на реализацию индивидуальных интересов. Люди проводят досуг для того, чтобы расслабиться, снять стресс, почувствовать физическое и психологическое удовлетворение, разделить свои интересы с друзьями и близкими, завязать общественные контакты и получить возможность самовыражения или творческой деятельности.

Досуг и отдых могут включать следующие виды деятельности: спорт или разнообразная физическая активность (роль зрителя, участника, тренера или какая-либо другая организационная деятельность); художественная деятельность (живопись, рисование, литературное творчество); поделки (вышивание, вязание, плетение различных изделий и другое ручное творчество); забота о животных; хобби (разнообразная деятельность по интересам); посещение музеев, театров, галерей, экскурсии, игры (настольные игры, компьютерные игры); развлечения (просмотр телепередач, фильмов, чтение литературы, прослушивание радиопередач); общение с другими людьми (телефонные разговоры, написание писем, приглашений, организация и посещение вечеров и других развлекательных мероприятий).

Для проведения целенаправленной и систематической работы среди населения в зонах отдыха, рекреационных зонах, на загородных базах, в оздоровительных лагерях, санаториях, профилакториях, домах отдыха нужно:

- создать необходимые условия для организованного основного отдыха, для занятий физической культурой в оздоровительных целях;
- проводить мероприятия по гигиеническому обучению и воспитанию населения во время отдыха;
- реконструировать, модернизировать и расширять спортивные сооружения, строительство и оборудование дорожек здоровья, терренкуров и т.д.

Для организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий рекомендуется создавать группы общей физической подготовки, группы здоровья, плавания, клубы бега и т.д. Кроме этого необходимо убеждать население самостоятельно регулярно заниматься физической культурой и спортом. По мере роста физической подготовленности занимающихся необходимо планировать и проводить для них различные соревнования.

Группы общей физической подготовки — одна из основных, наиболее распространенных форм занятий физической культурой.

Цель и содержание занятий в группах ОФП направлены на достижение и сохранение занимающимися высокого уровня разносторонней физической подготовленности. В группы ОФП зачисляются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и имеющие разрешение врача.

В группах здоровья под руководством опытных инструкторов занимаются люди среднего и пожилого возраста, а также более молодые люди с отклонениями в здоровье и недостаточным физическим развитием. Занятия в этих группах способствуют укреплению здоровья, профилактике возрастных нарушений в организме пожилых людей, продлению на многие годы высокой творческой и трудовой активности.

К сожалению, по сравнению с 80-ми годами XX века несколько утратили позиции клубы любителей бега, хотя, по мнению многих специалистов, **бег** является основным легкоатлетическим упражнением, используемым большинством людей для укрепления здоровья, профилактики заболеваний и повышения работоспособности. Бег также может использоваться людьми, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья, как реабилитационное и корригирующее средство.

Внимание к оздоровительному бегу объясняется рядом причин:

- заниматься бегом можно в любое время года независимо от географических и климатических условий и места проживания;
- оздоровительный бег доступен любому начинающему, так как не требует специальной предварительной подготовки;
- может использоваться как в группах, так и в индивидуальных занятиях;
- беговая нагрузка легко дозируется по интенсивности и длительности с учетом возраста, пола, функциональных возможностей и строения тела человека;
- вследствие тесной связи с природными факторами внешней среды занятия бегом способствуют закаливанию организма;
- можно успешно и с высокой степенью точности осуществлять самоконтроль в процессе занятий бегом;
- систематические занятия бегом стимулируют дополнительные возможности кровообращения, усиливают работу скелетной мускулатуры, выступающей в роли «периферического сердца»;
- под влиянием регулярного бега снижается артериальное давление;
- во время бега в работу вовлекаются основные мышечные группы, обеспечивая длительное и динамическое движение каждой части тела, высокая подвижность в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах;
- у занимающихся бегом сосудистая система более развита (разветвлена);
- ежедневный бег трусцой от 15 до 30 минут в течение 18 месяцев примерно вдвое

увеличивает эластичность и емкость сосудистого русла;

- в большинстве известных видах спорта бег является если не основным, то вспомогательным средством подготовки.

За малым исключением бегать могут все, вне зависимости от возраста и степени подготовленности. Число медицинских противопоказаний к занятиям оздоровительным бегом и ходьбой весьма ограничено.

На сегодняшний день накоплено множество фактов, говорящих о положительном влиянии различного по продолжительности бега на людей, имеющих разное состояние здоровья и уровень физической подготовленности.

Трудно переоценить значение бега для функционального гармоничного развития организма, укрепления здоровья и повышения общей, специально-учебной и спортивной работоспособности детей и подростков. В юношеском и зрелом возрасте бег служит средством физической подготовки, повышения работоспособности, укрепления здоровья и профилактики некоторых заболеваний средством активного отдыха. Занятия бегом и ходьбой в пожилом возрасте замедляют старческие изменения, поддерживают творческое долголетие.

С помощью таких разновидностей бега, как бег на месте, бег в умеренном темпе с постоянной скоростью в чередовании с ходьбой, с ускорениями, в медленном темпе (трусцой), решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и профилактика некоторых заболеваний;
- сохранение и восстановление двигательных функций, общей работоспособности;
- воспитание выносливости и развитие двигательных навыков, необходимых в повседневной жизни и работе;
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями как средству организации свободного времени и активного отдыха;
- снижение и поддержание веса;
- продление творческого долголетия человека.

Некоторые из перечисленных задач являются специфичными для различных этапов

возрастного развития. Ведущими задачами являются улучшение и укрепление здоровья, достижение хорошо развитых двигательных функций, всесторонней физической подготовленности.

Для развития физкультурно-спортивной составляющей в зонах отдыха и рекреационных зонах администрацией города, Главным управлением по физической культуре, спорту и туризму проводится работа по расширению возможностей для занятий физической культурой и спортом всех возрастных групп и социальных категорий жителей города Красноярска.

Важным направлением деятельности является работа, связанная с организацией физкультурно-спортивной работы в жилых микрорайонах города, в том числе направленная на оздоровление и приобщение к активному отдыху детей, подростков и мо-

лодежи, профилактику правонарушений и негативных проявлений в детской и молодежной среде.

В течение года проводится постоянная работа, связанная с информационной и агитационно-пропагандистской деятельностью в сфере физической культуры и спорта.

Через отдел информационной работы и реализации проектов Главного управления по физической культуре, спорту и туризму администрации города в информационно-телекоммуникационной сети Интернет и средствах массовой информации постоянно размещаются документы, регламентирующие организацию спортивной работы, планы и пресс-релизы мероприятий, посвященных памятным и праздничным датам, планы проведения мероприятий в период школьных каникул, а также отчетные и итоговые материалы.

4. Приложения

4.1. Примерная исходная информация (примерная анкета), необходимая для консультирования занимающихся оздоровительной физической культурой самостоятельно

Дата _____ Тел. (дом.) _____ Тел. (раб.) _____

1. **Ф. И.О.** (полностью):
2. **Возраст** (количество полных лет):
3. **Перенесенные заболевания** (с/сос., дыхат. систем, инфек. заб.+ревм., анг.):
 - дата,
 - продолжительность.
4. **Хронические заболевания:**
5. **Заболевания в семье:**
6. **Какие лекарства употребляете:**
7. **Травмы, операции:**
8. **Самочувствие (жалобы) в настоящее время:**
9. **Курение (сколько сигарет в день):**
10. **Употребление спиртных напитков:**
11. **Профессия:**
12. **Характер труда** (сидя, преимущественно стоя, преимущественно передвигаясь):
13. **Как сильно Вы устаете к концу рабочего дня:** (не устаю, устаю временно, сильно устаю).
14. **В чем выражается усталость?**
 - общее утомление,
 - выраженное утомление отдельных частей тела (рук, ног, спины, глаз и др.),
 - головная боль,
 - другое.
15. **Условия жизни:**
16. **Каким видом спорта и с какого возраста занимались раньше?**
17. **Сколько лет? Систематически или не систематически?**
18. **Имеете ли спортивный разряд?**
19. **Почему прекратили занятия?**
20. **Когда возобновили активные занятия физической культурой?**
21. **Сколько раз в неделю занимаетесь?**
22. **Какие средства физической культуры используете?** (Физические упражнения, эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода), психо-гигиенические факторы (режим дня, гигиена, закаливание, эмоциональный настрой и др.))
23. **Общее время тренировки:**
24. **Потоотделение** (умеренное, значительное, чрезмерное):
25. **Как переносите эту нагрузку? После какой нагрузки возникает ощущение сердцебиения?**
26. **Возникают ли боль или другие неприятные ощущения** (бессонница, слабость, нарушение аппетита и пр.)? **После чего? Сколько дней держатся?**
27. **Какие упражнения выполняете с трудом?**
28. **Какое самочувствие после занятий?**
29. **Какие упражнения выполняете дополнительно к перечисленным?**
30. **Что включают в себя Ваши занятия утренней гимнастикой и производственной физической культурой? Как долго выполняются эти упражнения?**

31. **Перечислите Ваши личные рекорды** (по любому виду упражнений):
32. **Связано ли появление усталости с занятиями и как быстро она продолжается?**
33. **Ваше самочувствие** (хорошее, удовлетворительное, плохое):
34. **Сон — сколько часов** (крепкий, прерывистый, бессонница):
35. **Аппетит** (повышенный, нормальный, пониженный):
36. **Работоспособность** (обычная, повышенная, пониженная):
37. **Настроение** (нормальное, устойчивое, подавленное, угнетенное, чрезмерное возбуждение, желание быть в одиночестве):
38. **Было ли в течение последней недели нарушение ритма?**
39. **Когда была последняя тренировка и что она включала?**
40. **Есть ли желание тренироваться сейчас?**

Просим Вас ответить на следующие вопросы:

1. **Ваши жизненные приоритеты и ценности:**
2. **Вы довольны своей жизнью (в целом)?**
 - доволен полностью,
 - доволен частично,
 - недоволен.
3. **Общее самочувствие утром** (из 5 баллов):
4. **Общее самочувствие вечером** (из 5 баллов):
5. **Ваша работоспособность (активность) утром** (из 5 баллов):
6. **Ваша работоспособность (активность) вечером** (из 5 баллов):
7. **Ваше обычное настроение утром** (из 5 баллов):
8. **Ваше обычное настроение вечером** (из 5 баллов):
9. **Ваше самочувствие к концу недели:**
 - сильно устаю,
 - утомляюсь,
 - почти не устаю,
 - не устаю.
10. **Чувство страха** (почти никогда, редко, часто):
11. **Чувство одиночества** (почти никогда, редко, часто):
12. **Чувство неполноценности** (почти никогда, редко, часто):
13. **Нервные перегрузки** (почти никогда, редко, часто):
14. **Какова, по Вашему мнению, главная причина, которая обычно вызывает у Вас:**
 - ухудшение самочувствия;
 - снижение работоспособности (активности);
 - ухудшение настроения.
15. **Чувствительны ли Вы к изменениям атмосферного давления, магнитным бурям и др.?**
16. **Что для Вас сейчас более важно: физическая или психическая составляющая здоровья?**
17. **Как Вы сами оцениваете свое здоровье (в целом)?**
 - хорошее,
 - удовлетворительное,
 - неудовлетворительное.
18. **Вы работаете?** (да/нет)
19. **Ваш труд был (является сейчас) преимущественно:**
 - умственным,
 - физически легким или средним,
 - физически тяжелым.
20. **Какие хронические заболевания Вы имеете?**
21. **Если Вы захотите совершенствоваться физически самостоятельно, достаточно ли у Вас для этого знаний?**

22. Что больше всего Вы цените на занятиях по физкультуре?

23. Чего Вам не хватает на этих занятиях?

24. По какому из видов оздоровительной физкультуры Вы хотели бы получить рекомендации?

25. Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями?

- занимаюсь ежедневно,
- 5–6 раз в неделю,
- 3–4,
- 2–1,
- практически не занимаюсь.

26. Какова продолжительность одного занятия?

- два часа и более,
- от 1 до 2 часов,
- от 30 минут до 1 часа,
- менее получаса.

27. Сколько месяцев Вы занимаетесь в таком режиме?

28. Какие дополнительные формы оздоровления используете?

29. Степень усталости после занятий (не устал, немного устал, явное переутомление):

30. Какие реальные перемены Вы чувствуете в себе (как на Вас действуют занятия)?

31. Регулярно ли Вы питаетесь?

- да (не менее 3 раз),
- не всегда регулярно,
- постоянно нарушаю режим питания.

32. Аппетит (повышенный, хороший, пониженный, плохой аппетит постоянно):

33. Питание (хорошее, удовлетворительное, плохое):

34. Ваше отношение к употреблению спиртных напитков:

- не употребляю,
- употребляю раз в неделю,
- 2 и более раз в неделю.

35. Курите ли Вы? Сколько лет и как часто?

- не курю,
- выкуриваю менее 10 сигарет в день,
- от 10 до 20 сигарет в день,
- более 20 сигарет в день.

36. Какой продолжительности Ваш сон?

- 9 часов и более,
- от 8 до 6 часов,
- 5 часов и менее.

4.2. Образцы документов физкультурно-спортивного клуба по месту жительства

4.2.1. Примерная структура и содержание положения о физкультурно-спортивном клубе

1. Общие положения

В данном разделе указывается правовой статус клуба, в том числе его структура (при наличии внутренней структурированности), место

его нахождения и территория, на которой клуб осуществляет свою деятельность (придомовая территория, микрорайон, район в городе), перечисляются основные нормативные правовые

акты, которыми регламентируется деятельность клуба. Также указывается материально-техническое обеспечение клуба, наличие собственной эмблемы (если имеется или предполагается), органы учреждения, осуществляющие контроль за деятельностью клуба, и иные необходимые сведения.

II. Основные цели и задачи клуба

Указываются в соответствии с уставом учреждения.

III. Организация деятельности клуба

Перечисляются виды деятельности, осуществляемой клубом для решения поставленных перед ним задач.

Определяется порядок работы клуба, в том числе его объединений (секции, команды, группы).

Устанавливается порядок и условия приема граждан в объединения клуба; права, обязанно-

сти и ответственность занимающихся в объединениях клуба.

IV. Управление клубом

Указываются работники учреждения, осуществляющие общее и непосредственное руководство деятельностью клуба. Перечисляются права, обязанности и ответственность работника учреждения, осуществляющего непосредственное руководство клубом. Предусматривается перечень иных работников.

IV. Взаимодействие с иными структурными подразделениями

Приводится перечень структурных подразделений и вопросы, по которым осуществляется взаимодействие.

VII. Отчетность клуба

Указывается перечень ведущейся в клубе документации, порядок делопроизводства.

4.2.2. Примерная структура и содержание программы занятий

1. Титульный лист.

Указываются:

- наименование учреждения;
- наименование программы (секции физической культуры, по виду спорта и т.п.);
- должность и Ф.И.О. разработчика (группы разработчиков);
- год разработки программы.

2. Пояснительная записка.

Указываются цели и задачи программы, краткая характеристика и направленность программы.

3. Организация занятий.

Условия и порядок набора в секцию (группу, команду), формы проведения занятий и т.д.

4. Программный материал.

Указываются:

- режим занятий;
- упражнения;
- предельные физические нагрузки;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

– требования к количественному и качественному составу групп занимающихся.

5. Методическая часть.

Должна содержать:

- рекомендации по проведению занятий, а также требования к технике безопасности при проведении занятий и соревнований;
- рекомендуемые объемы нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- рекомендации по организации психологической подготовки.

6. Система контроля.

Определяются виды контроля физической подготовки, сроки проведения контроля.

7. План физкультурных и спортивных мероприятий клуба.

Формируется учреждением с учетом календарного плана официальных физкультурных и официальных спортивных мероприятий города Красноярска.

(наименование учреждения)

4.2.3. Журнал учета работы (секции, группы, команды)

Инструктор по спорту _____

Начат _____

Окончен _____

1. Расписание занятий

Утверждаю:
Руководитель учреждения

« ____ » _____ 20__ год

Месяцы	Часы работы секции (группы, команды)						
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Январь							
Февраль							
Март							
Апрель							
Май							
Июнь							
Июль							
Август							
Сентябрь							
Октябрь							
Ноябрь							
Декабрь							

2. План физкультурно-спортивной работы

Наименование	Сроки проведения

3. Список занимающихся

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Год рождения	Спортивный разряд (при наличии)	Дата прохождения медосмотра

Место работы, учебы	Адрес и № телефона

4. План занятий

№ п/п	Содержание материала	Количество часов
	Теория	
1.		
2.		
	Практика	
1.		
2.		

5. Учет посещаемости занятий

№ п/п	Фамилия, инициалы	Месяц и число												Содержание	Подпись			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
	Продолжительность занятий																	

Подпись инструктора по спорту _____

6. Учет физкультурно-спортивных мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения	Число принявших участие	Личные призовые места

7. Итоги работы за календарный год

1. Количество постоянно занимающихся (более 6 месяцев):
2. Итоги выступлений в спортивных соревнованиях:
3. Количество занимающихся, переданных в спортшколы:
4. Мероприятия по улучшению спортивной базы:
5. Замечания и предложения:

8. Прохождение инструктажа по технике безопасности

№ п/п	Фамилия, инициалы	Дата проведения	Тема инструктажа	Подпись получившего инструктаж
1				

Подпись инструктора по спорту _____

9. Сведения о травматизме

№ п/п	Фамилия, имя	Характеристика травмы	Дата	Причины
1				

10. Отметка о проверке занятий

№ п/п	Дата	Выводы и предложения	Проверяющий

4.2.4. Примерная форма отчета о проведении

(наименование соревнования)

«_____» _____ 20__ г.

I. Состав участников

- Общее количество участников _____ человек, из них:
а) мужчин _____, б) женщин _____, в) местных _____, г) иногородних _____.
- Общее количество обслуживающего персонала: судей _____, инструкторов по спорту _____.
- В соревнованиях приняли участие команды:

№ п.п.	Организация	Кол-во участников	Очков	Место
1				
2				
3				
...				

II. Результаты личных соревнований

№ п.п.	Вес	Место	Фамилия, имя	Организация	Год рождения	Разряд, звание
1						
2						
3						
...						

III. Жалобы участников соревнований

IV. Дисциплина участников

V. Материальная база

Качество подготовки к мероприятию (транспорт, места соревнований и т.п.) _____

VI. Медицинское сопровождение

Указать случаи спортивного травматизма, заболевания участников, санитарно-гигиенические условия места проведения соревнований.

VII. Оценка организации соревнований

Представитель проводящей организации _____

Главный судья соревнований _____

Главный секретарь соревнований _____

Врач _____

5. Используемая литература

1. Власов А. А. Физическая культура и спорт: краткий терминологический словарь/А. А. Власов. — М.: Советский спорт, 2005. — 60 с.
2. Полунин А. И. Спортивно-оздоровительный бег: рекомендации для тренирующихся самостоятельно/А. И. Полунин. — М.: Советский спорт, 2004. — 112 с.
3. Никитушкина Н. Н. Развитие массовой физкультурной работы по месту жительства и отдыха населения: метод. пособие/Н. Н. Никитушкина. — М.: Москомспорт, 2010. — 164 с.
4. Пыжов А. Н. Рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства: метод. материалы/А. Н. Пыжов, М. Н. Франтасьева. — М.: Москомспорт, 2010. — 48 с.
5. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры/В. Н. Селуянов. — М.: ТВТ Дивизион, 2009. — 191 с.
6. Тиунова О. В. Организация физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста: методические рекомендации/О. В. Тиунова. — М.: Москомспорт, 2010. — 89 с.
7. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура/А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. — Минск, «Тесей», 2003. — 528 с.

Подписано в печать 06.03.14
Формат издания 64x90/8. Бумага офсетная.
Гарнитура FuturaBookC. Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,27.
Тираж 100 экз. Заказ № 173.
ООО ПК «ЗНАК». 660028, Красноярский край,
г. Красноярск, ул. Телевизорная, 1, стр. 21.

