

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА**  
Методическое пособие  
Часть I

**Тюмень, 2009**

**УДК 372.8:796**

**ББК 74.267.5**

**Организация физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства. Методическое пособие. Часть I.** Авторы-составители: Грамотин Д.В., Носкова Л.Н., Абрамович В.В., Бекишева Н.В., Загул Н.В. Тюмень, 2009 год, 62 с.

Методическое пособие разработано Департаментом по спорту и молодежной политике Тюменской области в целях оказания содействия органам местного самоуправления при организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства. Пособие содержит следующие разделы: нормативно-правовая база; программно-методическое обеспечение; методические рекомендации и может быть полезно для широкого круга специалистов сферы оздоровительной физической культуры.

**ОТВЕТСТВЕННЫЙ РЕДАКТОР: И.В. Манжелей**, док. пед. наук, профессор

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**Зуев В.Н.**, док. пед. наук, профессор

**Дмитриева С.В.**, канд. пед. наук, доцент

© Департамент по спорту и молодежной политике Тюменской области, 2009

© Издательство «СитиПресс», 2009

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА.....	6
ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ МАССОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ.....	29
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....	49
ЛИТЕРАТУРА В ПОМОЩЬ ИНСТРУКТОРУ-МЕТОДИСТУ.....	59

## ВВЕДЕНИЕ

С вхождением человечества в постиндустриальную культурную эпоху, характеризующуюся глобализацией, динамизмом и высокой мерой неопределенности вполне оправдано пристальное внимание человеческого сообщества к проблеме сохранения и укрепления индивидуального и общественного здоровья.

Осуществление в первой половине XX века многочисленных международных исследований с применением в первую очередь медико-биологических методов позволило определить конкретные количественные показатели, характеризующие состояние здоровья людей (И.И. Брехман, Д.Н. Давиденко, Г.И. Царегородцев и др.). Однако констатация фактов снижения уровня здоровья способствовала лишь привлечению огромных средств на производство различных лекарственных препаратов и не позволяла разработать и тем более реализовать комплексные программы оздоровления населения.

Сегодня общество с большим трудом начинает понимать, что воспроизводство здоровья как физического, социального и психического благополучия человека – функция главным образом воспитания, а не лечения, поскольку известно, что даже соматический компонент здоровья зависит от состояния медицины и здравоохранения лишь на 10-15% (Б.М. Берсиков, К.Ю. Машгетов).

Образ (точнее стиль) жизни человека, детерминированный его мировоззрением (отношением к себе, окружающему миру и людям), его жизненная позиция, а также самосохранительное поведение и реальная физкультурно-оздоровительная активность определяют сегодня уровень здоровья, работоспособности, в некоторой мере конкурентноспособности и в итоге жизнеспособности человека.

В тоже время социально-экономические преобразования, произошедшие в российском обществе начиная с 90-х годов XX века, привели к практически полному распаду существовавшей в советский период ведомственно-территориальной модели организации массового физкультурно-спортивного движения. Спортивные организации потеряли большую часть финансирования из госбюджета, внебюджетных источников и практически все средства, поступавшие из профсоюзного бюджета, в результате чего произошел целый ряд деструктивных изменений в постановке

массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в трудовых и производственных коллективах, в учебных заведениях и по месту жительства.

В постсоветский период у населения Тюменской области обострилась проблема с состоянием здоровья, увеличилось число горожан злоупотребляющих алкоголем и наркотическими средствами, наблюдается рост детской и подростковой преступности.

В сложившейся ситуации, рассматривая физическую культуру и спорт как наиболее эффективные средства укрепления здоровья и профилактики асоциального поведения среди населения, Правительство Тюменской области определило в качестве приоритетного направления государственной и социальной политики развитие физкультурно-оздоровительной и спортивной работы по месту жительства.

Надеемся, что предлагаемое вашему вниманию методическое пособие поможет органам местного самоуправления муниципальных образований и инструкторам-методистам по физической культуре в организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства с населением.

## **НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА**

### **Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования – центров физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства, расположенных на территории Тюменской области**

Настоящее методическое пособие, в том числе вошедшие в него нормативные документы и инструкции, составлены на основе следующих законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, постановлений и приказов государственных органов управления физической культурой и спортом РФ и других нормативных актов, которые регулируют деятельность учреждений дополнительного образования на территории Российской Федерации:

Федеральный закон от 4.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Письмо федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685 «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в РФ».

Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки РФ от 29.09.2006 г. № 06-1479 «О методических рекомендациях».

Постановление Правительства РФ от 7.03.1995 г. № 233 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 10.03.2009 № 216).

Письмо Минобразования, Госкомспорта России и Роскоммолодежи от 12 марта 1996 г. №КШ 21/294-04/53 «О работе подростковых и молодежных клубов по месту жительства граждан».

Постановление Правительства Российской Федерации «О продолжительности рабочего времени (норме часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников образовательных учреждений» от 3 апреля 2003 года № 191.

Приказ Комитета Российской Федерации по физической культуре «О квалификационных категориях тренеров-преподавателей по спорту, инструкторов-методистов» № 148 от 17.09.1993 года.

Приказ Минобразования РФ «Об утверждении Положения о порядке аттестации педагогических и руководящих работников государственных и муниципальных образовательных учреждений» от 26 июня 2000 г. № 1908.

Постановление Госстандарта России «Государственный стандарт РФ, услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные, требования безопасности потребителей» от 18.03.2003 г. № 81-ст.

Закон Тюменской области «О физической культуре и спорте в Тюменской области» от 28.12.2004 № 329.

## **Критерии оценки эффективности реализации Закона**

Критериями оценки эффективности реализации Закона Тюменской области от 23 января 1998 года № 140 «О физической культуре и спорте в Тюменской области» и Закона Тюменской области от 08 июля 2008 года № 38 «О внесении изменений в Закон Тюменской области «О физической культуре и спорте в Тюменской области» являются следующие составляющие:

- увеличение числа жителей охваченных различными формами физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства: муниципальные районы, города – не менее, чем на 2% от проживающего на территории муниципального образования населения;
- увеличение количества и повышение качества физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых по месту жительства;
- улучшение состояния профилактической работы с несовершеннолетними;
- улучшение обеспеченности населения спортивным инвентарем по месту жительства;
- внедрение новых форм организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства;
- создание системы эффективного взаимодействия местных органов власти с физкультурной общественностью.

Планирование количества необходимых ставок инструкторов-методистов физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства должно происходить с учетом социальной значимости льготного обеспечения услугами физкультурно-оздоровительного характера малочисленных районов, для этого произведем разделение муниципальных образований Тюменской области на группы, исходя из количества проживающего населения и категории муниципального образования:

1 группа – муниципальные образования области, включающие только сельские поселения;

2 группа – городские муниципальные образования, кроме областного центра;

3 группа – областной центр (г. Тюмень).

## **Управление физкультурно-оздоровительной работой по месту жительства**

Оперативное управление реализацией Закона Тюменской области от 23 января 1998 года № 140 «О физической культуре и спорте в Тюменской области» и Закона Тюменской области от 08 июля 2008 года № 38 «О внесении изменений в Закон Тюменской области «О физической культуре и спорте в Тюменской области» осуществляет Департамент по спорту и молодежной политике Тюменской области, который берет на себя функции *административного управления* физкультурно-оздоровительной работой (ФОР) по месту жительства, оказывая содействие органам местного самоуправления (*общественный уровень управления*) и инструкторам-методистам (*педагогический уровень управления*) по физкультурно-оздоровительной работе.

Распределение обязанностей по организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства осуществляется следующим образом.

### **1. *Департамент по спорту и молодежной политике Тюменской области (административный уровень управления):***

1.1. Разрабатывает нормативно-правовую базу и методические рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства. При необходимости вносит в них соответствующие изменения.

1.2. Принимает от органов местного самоуправления муниципальных районов, городских округов подтверждение о принятии на работу в соответствующем муниципальном образовании инструкторов-методистов для работы с населением по месту жительства с указанием количества ставок и названий сельских администраций, в которых работает инструктор.

1.3. Принимает от органов местного самоуправления муниципальных районов, городских округов отчеты о ходе реализации областной целевой программы ежеквартально в срок до 5 числа каждого месяца, следующего за отчетным кварталом.

1.4. Разрабатывает Положение и проводит конкурс «Лучшая постановка физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства в городе и районе» в рамках областного смотра-конкурса «Спортивная элита».

1.5. При необходимости вносит в Тюменскую областную Думу предложения о внесении изменений в Закон Тюменской области «О предоставлении субвенций местным бюджетам на организацию физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства».

1.6. Осуществляет контроль за целевым и эффективным использованием средств.

## **2. Органы местного самоуправления муниципальных образований (общественный уровень управления):**

2.1. Реализуют Закон на территории своих муниципальных образований.

2.2. Определяют формы организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в зависимости от существующих условий.

2.3. Заключают трудовые договоры с инструкторами-методистами физкультурно-спортивных организаций для организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства. Определяют их должностные обязанности. Организуют контроль за выполнением инструктором-методистом должностных обязанностей.

2.4. Вправе передавать субвенцию бюджетам входящих в их состав поселений в виде субвенций на организацию физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.

2.5. За счет субвенции приобретают спортивный инвентарь для обеспечения деятельности инструкторов-методистов физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства. Несут материальную ответственность за приобретенный спортивный инвентарь и его использование по целевому назначению.

2.6. Определяют места проведения занятий и места хранения спортивного инвентаря. Закрепляют территорию за инструкторами-методистами по физической культуре, работающими по месту жительства.

2.7. Проводят с инструкторами-методистами физкультурно-спортивных организаций инструктаж по технике безопасности. Осуществляют контроль за строгим соблюдением правил по охране труда, технике безопасности.

2.8. Разрабатывают и утверждают единый календарный план физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых по месту

жительства инструкторами-методистами физкультурно-спортивных организаций .

2.9. Обеспечивают организационно-методическую поддержку инструкторов-методистов физкультурно-спортивных организаций, работающих по месту жительства на территории муниципального образования.

2.10. Разрабатывают формы учета занимающихся в физкультурно-оздоровительных секциях, группах по месту жительства (журнал учета посещаемости и т.п.), формы отчета о проведенных физкультурно-оздоровительных мероприятиях (протоколы мероприятий и т.п.), форму журнала проведения инструктажа по технике безопасности.

2.11. Представляют в Департамент по спорту и молодежной политике Тюменской области отчет о ходе реализации Закона ежеквартально в срок до 4 числа каждого месяца, следующего за отчетным кварталом.

2.12. Вносят в Департамент по спорту и молодежной политике Тюменской области предложения, связанные с улучшением организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.

2.13. Готовят материалы о проведении физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства и обеспечивают их публикации в средствах массовой информации.

2.14. Несут ответственность за целевое и эффективное использование средств.

### ***3. Инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства (педагогический уровень управления):***

3.1. Проводит набор желающих заниматься физической культурой (из лиц, не имеющих медицинских противопоказаний; до 18 лет, предъявившие письменное заявление одного из родителей (опекунов), лица старше 18 лет – собственное заявление о приеме) в секции и группы физкультурно-оздоровительной направленности.

3.2. Организует работу с инвалидами и лицами с ограниченными физическими возможностями (проводит занятия и физкультурно-оздоровительные мероприятия по месту жительства).

3.3. Привлекает несовершеннолетних, особенно из «групп особого внимания» к занятиям физической культурой:

- вносит в оперативном режиме в банк данных информацию о несовершеннолетних, подлежащих учету, принимаемых мерах, в пределах своей компетенции, по организации отдыха, досуга и занятости несовершеннолетних;

- осуществляет контроль в части принятия результативных мер по организации отдыха, досуга и занятости несовершеннолетних, находящихся в банке данных.

3.4. Проводит занятия с населением по месту жительства.

3.5. Разрабатывает календарный план физкультурно-оздоровительных мероприятий по месту жительства.

3.6. Организует и проводит с населением физкультурно-оздоровительные мероприятия (соревнования, праздники, конкурсы, дни здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера) по месту жительства, в том числе с участием организаций и учреждений, расположенных на закрепленной за инструктором территории.

3.7. Изучает, обобщает и внедряет передовой опыт по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.

3.8. Ведет учет занимающихся в секциях, группах физкультурно-оздоровительной направленности по месту жительства. Оформляет информационный стенд, документы (журнал посещаемости и т.п., журнал проведения инструктажа по технике безопасности, протоколы проведения мероприятий).

3.9. Должен знать:

- теоретические основы физкультурно-оздоровительной работы;
- методику организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- правила оказания доврачебной медицинской помощи;
- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования;
- правила по технике безопасности при проведении занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

3.10. Несет ответственность:

- за соблюдение техники безопасности при проведении физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства. Проводит инструктаж по технике безопасности с участниками физкультурно-оздоровительных мероприятий и

занимающимися в секциях и группах физкультурно-оздоровительной направленности с регистрацией в журнале под личную подпись;

- за организацию физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства;
- за целевое использование инвентаря, приобретенного за счет субвенций для обеспечения деятельности инструкторов по физической культуре, работающих с населением по месту жительства.

3.11. В установленный срок представляет в уполномоченный орган местного самоуправления муниципального образования отчет о проделанной работе.

### **Нормирование деятельности инструктора-методиста физкультурно-спортивных организаций физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства**

Основной деятельностью Центров физкультурно-оздоровительной работы (ЦФОР) в муниципальных образованиях является организация физкультурно-оздоровительной работы и проведение спортивно-массовых мероприятий (СММ).

Нагрузка на одну ставку инструктора-методиста может быть не более 40\* часов в неделю, из которых распределяется время на физкультурно-оздоровительные занятия с группами, физкультурно-спортивные мероприятия и организационно-методическую работу.

Для выполнения поставленных задач необходимо сформировать 3-4 группы по 15-20 человек и проводить с ними занятия 2 раза в неделю (по 1 часу 30 минут) из расчета на каждую группу.

При этом в каждом муниципальном образовании инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций должен провести за год не менее 18 соревнований первого уровня.

Перечень спортивного инвентаря, необходимого одному инструктору для осуществления физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства отражен в таблице 1.

40\*- нормальная продолжительность рабочего времени не может превышать 40 часов в неделю, работодатель устанавливает продолжительность рабочей недели и обязан вести учет времени, фактически отработанного каждым работником (статья 91 Трудового кодекса РФ); 36 часов в неделю для учреждений дополнительного образования, имеющие лицензию на образовательную деятельность.

Таблица 1

Перечень инвентаря, необходимого для осуществления  
физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства  
(на одну ставку инструктора)

Наименование инвентаря	Нормативный срок службы	Количество	Средняя стоимость (руб.)	Итого на год (руб.)
Мяч футбольный	2 года	6	1000	3000
Мяч футзальный	2 года	6	1000	3000
Мяч волейбольный	2 года	6	1000	3000
Мяч баскетбольный	2 года	6	1000	3000
Клюшка хоккейная	2 года	20	750	7500
Лыжи спортивные (в комплекте палки, крепления для лыж, ботинки)	2 года	8 пар	2000	8000
Коньки хоккейные (пар)	2 года	12 пар	1500	9000
Коньки фигурные	2 года	12 пар	1500	9000
Комплект спортивной формы на 1 команду (футбол, волейбол, баскетбол)	2 года	2 комп.	4000	3000
Комплект для игры в городки (две биты, комплект городков)	2 года	2 комп.	1500	1500
Итого:				50 000

Перечень инвентаря на одну ставку инструктора-методиста в среднем показателе рассчитан на 50 тыс. рублей на 1 календарный год по среднерыночной стоимости спортивных товаров на территории Тюменской области. Сроки службы спортивного инвентаря рассчитаны по общей классификации основных фондов.

**ТИПОВОЙ УСТАВ**  
**Муниципального автономного учреждения**

(указать наименование муниципального образования)  
**«Центр физкультурно-оздоровительной работы по месту  
жительства»**

**I. Общие положения**

1. Муниципальное автономное учреждение

(указать наименование муниципального образования)  
«Центр физкультурно-оздоровительной работы по месту  
жительства»,  
в дальнейшем именуемое "Автономное учреждение", создано в  
соответствии с

\_\_\_\_\_.  
(дата, номер и название распорядительного документа о создании  
Автономного учреждения)

2. Наименование Автономного учреждения:  
полное – муниципальное автономное учреждение

(указать наименование муниципального образования)  
«Центр физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства»  
сокращенное

3. Автономное учреждение является некоммерческой  
организацией.

4. Учредителем Автономного учреждения является

(указать наименование муниципального образования)  
От \_\_\_\_\_ имени

(указать наименование муниципального образования)  
функции и полномочия Учредителя осуществляет

\_\_\_\_\_ ,  
(указать наименование органа местного самоуправления: отдел,  
комитет и др.)

за исключением функций и полномочий, осуществление которых  
относится к компетенции иных органов местного самоуправления  
(должностных лиц) муниципального образования в соответствии с  
действующим законодательством.

5. Автономное учреждение является юридическим лицом, имеет самостоятельный баланс, расчетный и иные счета в банках, круглую печать со своим наименованием, штамп, бланки.

6. Автономное учреждение отвечает по своим обязательствам закрепленным за ним имуществом, за исключением недвижимого имущества и особо ценного движимого имущества, закрепленного за ним учредителем или приобретенного Автономным учреждением за счет средств, выделенных ему учредителем на приобретение этого имущества. Собственник имущества Автономного учреждения не несет ответственности по обязательствам Автономного учреждения.

7. Автономное учреждение от своего имени приобретает имущественные и личные неимущественные права и несет обязанности, выступает истцом и ответчиком в суде и арбитражном суде в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

8. Место нахождения Автономного учреждения:

---

*(место государственной регистрации)*

Почтовый адрес:

9. Автономное учреждение имеет (не имеет):

а) филиалы

---

*(полное наименование, индекс и почтовый адрес)*

б) представительства

---

*(полное наименование, индекс и почтовый адрес)*

10. Автономное учреждение создается на неограниченный срок.

## **II. Цели и предмет деятельности Автономного учреждения**

11. Автономное учреждение создано в целях осуществления предусмотренных законодательством Российской Федерации полномочий органов местного самоуправления обеспечение условий для развития физической культуры и массового спорта, организация проведения официальных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

12. Для достижения целей, указанных в пункте 2.1 настоящего Устава, Автономное учреждение осуществляет в установленном законодательством Российской Федерации порядке следующие виды основной деятельности (*предмет деятельности Учреждения*):

---

(указать все виды деятельности, ограниченный перечень)

Автономное учреждение не вправе осуществлять виды деятельности, не предусмотренные настоящим Уставом.

13. Право Автономного учреждения осуществлять деятельность, на которую в соответствии с законодательством Российской Федерации требуется специальное разрешение - лицензия, возникает у Автономного учреждения с момента ее получения или в указанный в ней срок и прекращается по истечении срока ее действия, если иное не установлено законодательством Российской Федерации.

Для учреждений при изменении типа:

Автономное учреждение осуществляет свою деятельность на основании лицензий, свидетельства о государственной аккредитации, иных разрешительных документов, выданных муниципальному учреждению \_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_», до окончания срока действия таких документов.

14. Автономное учреждение выполняет задания, установленные учредителем в соответствии с предусмотренной настоящим Уставом основной деятельностью.

Кроме заданий учредителя и обязательств *перед страховщиком по обязательному социальному страхованию*, Автономное учреждение по своему усмотрению вправе выполнять работы, оказывать услуги, относящиеся к его основной деятельности, для граждан и юридических лиц за плату и на одинаковых при оказании однородных услуг условиях в порядке, установленном федеральными законами.

15. Автономное учреждение вправе осуществлять следующие виды деятельности, не относящиеся к его основной деятельности в соответствии с п.12 настоящего Устава:

---

(указать исчерпывающий перечень иных видов деятельности)

### **III. Имущество и финансы Автономного учреждения**

16. Имущество Автономного учреждения закрепляется за ним на праве оперативного управления в порядке, установленном законодательством. Собственником имущества Автономного учреждения является Тюменская область.

Земельный участок, необходимый для выполнения Автономным учреждением своих уставных задач, предоставляется ему в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

17. Автономное учреждение владеет, пользуется и распоряжается закрепленным за ним имуществом в соответствии с

его назначением, уставными целями своей деятельности и решениями собственника в рамках, установленных законодательством Российской Федерации.

18. Автономное учреждение без согласия Учредителя не вправе распоряжаться недвижимым имуществом и особо ценным движимым имуществом, закрепленным за ним учредителем или приобретенным Автономным учреждением за счет средств, выделенных ему учредителем на приобретение этого имущества. Остальным имуществом, в том числе недвижимым имуществом, Автономное учреждение вправе распоряжаться самостоятельно.

19. Источниками формирования имущества и финансовых ресурсов Автономного учреждения являются:

- имущество, закрепленное за ним на праве оперативного управления;
- бюджетные поступления в виде субсидий;
- средства от оказания платных услуг и выполнения платных работ;
- средства спонсоров и добровольные пожертвования граждан;
- иные источники, не запрещенные действующим законодательством.

Имущество и средства Автономного учреждения отражаются на его балансе и используются для достижения целей, определенных его уставом.

20. Доходы Автономного учреждения поступают в его самостоятельное распоряжение и используются им для достижения целей, ради которых оно создано. Собственник имущества Автономного учреждения не имеет права на получение доходов от осуществления Автономным учреждением деятельности и использования закрепленного за Автономным учреждением имущества.

21. Учредитель вправе изъять излишнее, неиспользуемое либо используемое не по назначению имущество, закрепленное за Автономным учреждением на праве оперативного управления, и распорядиться им по своему усмотрению.

22. Права Автономного учреждения на объекты интеллектуальной собственности регулируются законодательством Российской Федерации.

23. Недвижимое имущество, закрепленное за Автономным учреждением или приобретенное за счет средств, выделенных ему Учредителем на приобретение этого имущества, а также находящееся у Автономного учреждения особо ценное движимое имущество подлежат обособленному учету в установленном порядке.

24. Средства от деятельности, приносящей доходы, а также средства, полученные в результате пожертвований российских и

иностранных юридических и физических лиц, и приобретенное за счет этих средств имущество поступают в самостоятельное распоряжение Автономного учреждения и учитываются на отдельном балансе.

#### **IV. Управление Автономным учреждением**

25. Основными органами управления Автономного учреждения являются наблюдательный совет Автономного учреждения, руководитель Автономного учреждения.

26. Органами управления также являются:

---

*(общее собрание (конференция) работников Автономного учреждения, педагогический совет, и др.)*

Пункт 26. Включается в случае необходимости.

#### **IV.1 Наблюдательный совет**

27. Наблюдательный совет Автономного учреждения состоит из

\_\_\_\_\_ членов.

*(не менее чем пять и не более чем одиннадцать членов)*

28. В состав Наблюдательного совета входят:

представители Учредителя - \_\_\_\_\_ человек;

представители органов исполнительной власти муниципального образования - \_\_\_\_\_ человек;

представители общественности - \_\_\_\_\_ человек;

представители работников Учреждения (на основании решения собрания трудового коллектива Учреждения, принятого большинством голосов от списочного состава участников собрания) - \_\_\_\_\_ человек.

29. Срок полномочий наблюдательного совета Автономного учреждения составляет \_\_\_\_\_ лет. *(но не более 5 лет)*

30. Решение о назначении членов наблюдательного совета Автономного учреждения или досрочном прекращении их полномочий принимается Учредителем.

Решение о назначении представителя работников Автономного учреждения членом наблюдательного совета Автономного учреждения или досрочном прекращении его полномочий принимается собранием трудового коллектива.

31. Наблюдательный совет Автономного учреждения возглавляет председатель наблюдательного совета. Председатель наблюдательного совета Автономного учреждения избирается на срок полномочий наблюдательного совета Автономного учреждения членами наблюдательного совета из их числа простым большинством

голосов от общего числа голосов членов наблюдательного совета Автономного учреждения.

Представитель работников Автономного учреждения не может быть избран председателем наблюдательного совета Автономного учреждения.

32. Председатель наблюдательного совета Автономного учреждения организует работу наблюдательного совета Автономного учреждения, созывает его заседания, председательствует на них и организует ведение протокола.

В отсутствие председателя наблюдательного совета автономного учреждения его функции осуществляет старший по возрасту член наблюдательного совета автономного учреждения, за исключением представителя работников автономного учреждения.

33. Наблюдательный совет Автономного учреждения в любое время вправе переизбрать своего председателя.

34. Компетенция наблюдательного совета Автономного учреждения.

34.1. Наблюдательный совет Автономного учреждения рассматривает:

1) предложения учредителя (органа исполнительной власти муниципального образования, уполномоченного осуществлять функции учредителя) или руководителя Автономного учреждения о внесении изменений в устав Автономного учреждения;

2) предложения учредителя (органа исполнительной власти муниципального образования, уполномоченного осуществлять функции учредителя) или руководителя Автономного учреждения о создании и ликвидации филиалов Автономного учреждения, об открытии и о закрытии его представительств;

3) предложения учредителя (органа исполнительной власти Тюменской области, уполномоченного осуществлять функции учредителя) или руководителя Автономного учреждения о реорганизации Автономного учреждения или о его ликвидации;

4) предложения учредителя (органа исполнительной власти муниципального образования, уполномоченного осуществлять функции учредителя) или руководителя Автономного учреждения об изъятии имущества, закрепленного за Автономным учреждением на праве оперативного управления;

5) предложения руководителя Автономного учреждения об участии Автономного учреждения в других юридических лицах, в том числе о внесении денежных средств и иного имущества в уставный (складочный) капитал других юридических лиц или передаче такого имущества иным образом другим юридическим лицам, в качестве учредителя или участника;

6) проект плана финансово-хозяйственной деятельности Автономного учреждения;

7) по представлению руководителя Автономного учреждения проекты отчетов о деятельности Автономного учреждения и об использовании его имущества, об исполнении плана его финансово-хозяйственной деятельности, годовую бухгалтерскую отчетность Автономного учреждения;

8) предложения руководителя Автономного учреждения о совершении сделок по распоряжению имуществом, которым Автономное учреждение не вправе распоряжаться самостоятельно;

9) предложения руководителя Автономного учреждения о совершении крупных сделок;

10) предложения руководителя Автономного учреждения о совершении сделок, в совершении которых имеется заинтересованность;

11) предложения руководителя Автономного учреждения о выборе кредитных организаций, в которых Автономное учреждение может открыть банковские счета;

12) вопросы проведения аудита годовой бухгалтерской отчетности Автономного учреждения и утверждения аудиторской организации.

34.2. По вопросам, указанным в подпунктах 1 - 5 и 8 пункта 34.1 настоящего Устава, наблюдательный совет автономного учреждения дает рекомендации. Учредитель автономного учреждения принимает по этим вопросам решения после рассмотрения рекомендаций наблюдательного совета автономного учреждения.

34.3. По вопросу, указанному в подпункте 6 пункта 34.1 настоящего Устава, наблюдательный совет автономного учреждения дает заключение, копия которого направляется учредителю автономного учреждения. По вопросу, указанному в подпункте 11 пункта 34.1 настоящего Устава, наблюдательный совет автономного учреждения дает заключение. Руководитель автономного учреждения принимает по этим вопросам решения после рассмотрения заключений наблюдательного совета автономного учреждения.

34.4. Документы, представляемые в соответствии с подпунктом 7 пункта 34.1 настоящего Устава, утверждаются наблюдательным советом автономного учреждения. Копии указанных документов направляются учредителю автономного учреждения.

34.5. По вопросам, указанным в подпунктах 9, 10 и 12 пункта 34.1 настоящего Устава, наблюдательный совет автономного учреждения принимает решения, обязательные для руководителя автономного учреждения.

34.6. Рекомендации и заключения по вопросам, указанным в подпунктах 1 - 8 и 11 пункта 34.1 настоящего Устава, даются

большинством голосов от общего числа голосов членов наблюдательного совета автономного учреждения.

34.7. Решения по вопросам, указанным в подпунктах 9 и 12 пункта 34.1 настоящего Устава, принимаются наблюдательным советом автономного учреждения большинством в две трети голосов от общего числа голосов членов наблюдательного совета автономного учреждения.

34.8. Решение по вопросу, указанному в подпункте 10 пункта 34.1 настоящего Устава, принимается наблюдательным советом автономного учреждения в порядке, установленном частями 1 и 2 статьи 17 Федерального закона "Об автономных учреждениях".

34.9. По требованию наблюдательного совета автономного учреждения или любого из его членов другие органы автономного учреждения обязаны предоставить информацию по вопросам, относящимся к компетенции наблюдательного совета автономного учреждения.

35. Вопросы, относящиеся к компетенции Наблюдательного совета, не могут быть переданы на рассмотрение другим органам Автономного учреждения.

36. Заседания Наблюдательного совета проводятся по мере необходимости, но не реже одного раза в квартал.

37. В случаях, не терпящих отлагательства, заседание Наблюдательного совета может быть созвано немедленно без письменного извещения членов Наблюдательного совета.

38. Заседание Наблюдательного совета созывается его председателем по собственной инициативе, по требованию Учредителя, члена Наблюдательного совета или руководителя Автономного учреждения.

39. Секретарь Наблюдательного совета не позднее чем за 3 дня до проведения заседания Наблюдательного совета уведомляет членов Наблюдательного совета о времени и месте проведения заседания.

40. В заседании Наблюдательного совета вправе участвовать руководитель Автономного учреждения. Иные приглашенные председателем Наблюдательного совета лица могут участвовать в заседании, если против их присутствия не возражает более чем одна треть от общего числа членов Наблюдательного совета.

41. Заседание Наблюдательного совета является правомочным, если все члены Наблюдательного совета извещены о времени и месте его проведения и на заседании присутствует более половины членов Наблюдательного совета. Передача членом Наблюдательного совета своего голоса другому лицу не допускается.

42. В случае отсутствия по уважительной причине на заседании Наблюдательного совета члена Наблюдательного совета его

мнение может быть представлено в письменной форме и учтено Наблюдательным советом в ходе проведения заседания при определении наличия кворума и результатов голосования, а также при принятии решений Наблюдательным советом путем проведения заочного голосования. Указанный в настоящем пункте порядок не может применяться при принятии решений по вопросам, предусмотренным пунктами 9 и 10 части 1 статьи 11 Федерального закона "Об автономных учреждениях".

43. Каждый член Наблюдательного совета имеет при голосовании один голос. В случае равенства голосов решающим является голос председателя Наблюдательного совета.

44. Первое заседание наблюдательного совета автономного учреждения после его создания, а также первое заседание нового состава наблюдательного совета автономного учреждения созывается по требованию учредителя автономного учреждения. До избрания председателя наблюдательного совета автономного учреждения на таком заседании председательствует старший по возрасту член наблюдательного совета автономного учреждения, за исключением представителя работников автономного учреждения.

#### **IV. II Руководитель Автономного учреждения**

45. Автономное учреждение возглавляет Руководитель.

46. К компетенции руководителя Автономного учреждения относятся вопросы осуществления текущего руководства деятельностью Автономного учреждения, за исключением вопросов, отнесенных законодательством или уставом к компетенции Учредителя и Наблюдательного совета.

47. Руководитель:

организует работу Автономного учреждения;

действует без доверенности от имени Автономного учреждения;

заключает договоры, в том числе трудовые;

утверждает должностные обязанности работников Автономного учреждения;

выдает доверенности, совершает иные юридические действия;

утверждает план финансово-хозяйственной деятельности Автономного учреждения, его годовую бухгалтерскую отчетность и регламентирующие деятельность Автономного учреждения внутренние документы;

открывает счета в кредитных организациях в порядке, установленном действующим законодательством Российской Федерации муниципального образования;

утверждает штатное расписание Автономного учреждения и должностные обязанности;

применяет к работникам Автономного учреждения меры дисциплинарного взыскания и поощрения в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации;

делегирует свои права заместителям, распределяет между ними обязанности;

в пределах своей компетенции издает приказы, дает распоряжения и указания, обязательные для всех работников Автономного учреждения;

пользуется социальными гарантиями, предусмотренными действующим законодательством и условиями настоящего договора;

решает иные вопросы, отнесенные законодательством Российской Федерации, Тюменской области, настоящим Уставом.

48. Руководитель Автономного учреждения осуществляет свою деятельность на основании заключенного с Учредителем срочного трудового договора.

#### **IV.III. Иные органы управления**

49. Определяются компетенция, порядок формирования, сроки полномочий и порядок деятельности иных органов управления Автономного учреждением (Управляющий совет, общее собрание (конференция) работников Автономного учреждения, ученый совет и другие)\*.

---

\* с учетом специфики АУ предусмотреть порядок создания, деятельности указанных органов  
Включается в Устав в случае необходимости.

#### **V. КРУПНЫЕ СДЕЛКИ, КОНФЛИКТ ИНТЕРЕСОВ**

50. Крупной сделкой признается сделка, связанная с распоряжением денежными средствами, привлечением заемных денежных средств, отчуждением имущества (которым Автономное учреждение вправе распоряжаться самостоятельно), а также с передачей такого имущества в пользование или в залог, при условии, что цена такой сделки либо стоимость отчуждаемого или передаваемого имущества превышает \_\_\_\_\_ (до десяти процентов, определяется индивидуально по каждому Учреждению) балансовой стоимости активов Автономного учреждения, определяемой по данным его бухгалтерской отчетности на последнюю отчетную дату.

51. Крупная сделка совершается с предварительного одобрения Наблюдательного совета Автономного учреждения. Наблюдательный

совет Автономного учреждения обязан рассмотреть предложение руководителя Автономного учреждения – Директора о совершении крупной сделки в течение \_\_\_\_\_ календарных дней с момента поступления такого предложения (не более 15) председателю Наблюдательного совета Автономного учреждения.

52. Крупная сделка, совершенная с нарушением требований пунктов 50 и 51 настоящего Устава, может быть признана недействительной по иску Автономного учреждения или его Учредителя, если будет доказано, что другая сторона в сделке знала или должна была знать об отсутствии одобрения сделки Наблюдательным советом Автономного учреждения.

53. Руководитель Автономного учреждения – Директор несет перед Автономным учреждением ответственность в размере убытков, причиненных Автономному учреждению в результате совершения крупной сделки с нарушением требований пунктов 50-52 настоящего Устава, независимо от того, была ли эта сделка признана недействительной.

54. Лицами, заинтересованными в совершении Автономным учреждением сделок с другими юридическими лицами и гражданами, признаются при наличии условий, указанных в пункте 56 настоящего Устава, члены Наблюдательного совета Автономного учреждения, руководитель Автономного учреждения и его заместители.

55. Порядок, установленный пунктами 58-62 настоящего Устава для совершения сделок, в совершении которых имеется заинтересованность, не применяется при совершении сделок, связанных с выполнением Автономным учреждением работ, оказанием им услуг в процессе его обычной уставной деятельности, на условиях, существенно не отличающихся от условий совершения аналогичных сделок.

56. Лицо признается заинтересованным в совершении сделки, если оно, его супруг (в том числе бывший), родители, бабушки, дедушки, дети, внуки, полнородные и неполнородные братья и сестры, а также двоюродные братья и сестры, дяди, тети (в том числе братья и сестры усыновителей этого лица), племянники, усыновители, усыновленные:

1) являются в сделке стороной, выгодоприобретателем, посредником или представителем;

2) владеют (каждый в отдельности или в совокупности) двадцатью и более процентами голосующих акций акционерного общества или превышающей двадцать процентов уставного капитала общества с ограниченной или дополнительной ответственностью долей либо являются единственным или одним из не более чем трех учредителей иного юридического лица, которое в сделке является контрагентом

Автономного учреждения, выгодоприобретателем, посредником или представителем;

3) занимают должности в органах управления юридического лица, которое в сделке является контрагентом Автономного учреждения, выгодоприобретателем, посредником или представителем.

57. Заинтересованное лицо до совершения сделки обязано уведомить руководителя Автономного учреждения и Наблюдательный совет Автономного учреждения об известной ему совершаемой сделке или известной ему предполагаемой сделке, в совершении которых оно может быть признано заинтересованным.

58. Сделка, в совершении которой имеется заинтересованность, может быть совершена с предварительного одобрения Наблюдательного совета Автономного учреждения. Наблюдательный совет Автономного учреждения обязан рассмотреть предложение о совершении сделки, в совершении которой имеется заинтересованность, в течение \_\_\_\_\_ календарных дней с момента (не более 15) поступления такого предложения председателю Наблюдательного совета Автономного учреждения.

59. Решение об одобрении сделки, в совершении которой имеется заинтересованность, принимается большинством голосов членов Наблюдательного совета Автономного учреждения, не заинтересованных в совершении этой сделки. В случае если лица, заинтересованные в совершении сделки, составляют в Наблюдательном совете Автономного учреждения большинство, решение об одобрении сделки, в совершении которой имеется заинтересованность, принимается Учредителем Автономного учреждения.

60. Сделка, в совершении которой имеется заинтересованность и которая совершена с нарушением требований ст.17 Федерального закона «Об автономных учреждениях», может быть признана недействительной по иску Автономного учреждения или его Учредителя, если другая сторона сделки не докажет, что она не знала и не могла знать о наличии конфликта интересов в отношении этой сделки или об отсутствии ее одобрения.

61. Заинтересованное лицо, нарушившее обязанность, предусмотренную частью 4 статьи 16 Федерального закона «Об автономных учреждениях», несет перед Автономным учреждением ответственность в размере убытков, причиненных ему в результате совершения сделки, в совершении которой имеется заинтересованность, с нарушением требований пунктов 58 и 59 настоящего Устава, независимо от того, была ли эта сделка признана недействительной, если не докажет, что оно не знало и не могло знать о предполагаемой сделке или о своей заинтересованности в ее совершении. Такую же ответственность несет руководитель

Автономного учреждения, не являющийся лицом, заинтересованным в совершении сделки, в совершении которой имеется заинтересованность, если не докажет, что он не знал и не мог знать о наличии конфликта интересов в отношении этой сделки.

62. В случае если за убытки, причиненные Автономному учреждению в результате совершения сделки, в совершении которой имеется заинтересованность, с нарушением требований ст.17 Федерального закона «Об автономных учреждениях», отвечают несколько лиц, их ответственность является солидарной.

## **VI. Филиалы и представительства учреждения**

63. Автономное учреждение может создавать филиалы и открывать представительства на территории Российской Федерации и за ее пределами с соблюдением требований законодательства Российской Федерации, законодательства иностранных государств по месту нахождения филиалов и представительств, международных договоров Российской Федерации.

64. Филиалы и представительства осуществляют свою деятельность от имени Автономного учреждения, которое несет ответственность за их деятельность.

65. Филиалы и представительства не являются юридическими лицами, наделяются Автономным учреждением имуществом и действуют в соответствии с положениями о них. Положения о филиалах и представительствах, а также изменения и дополнения указанных положений утверждаются Автономным учреждением в порядке, установленном законодательством Российской Федерации и настоящим Уставом.

66. Имущество филиалов и представительств учитывается на их отдельном балансе, являющемся частью баланса Автономного учреждения.

67. Руководители филиалов и представительств назначаются на должность и освобождаются от должности руководителем Автономного учреждения, наделяются полномочиями и действуют на основании доверенности, выданной им руководителем Автономного учреждения.

## **VII. Реорганизация и ликвидация Автономного учреждения**

68. Автономное учреждение может быть реорганизовано в случаях и в порядке, которые предусмотрены Гражданским кодексом Российской Федерации, Федеральным законом «Об автономных учреждениях» и иными федеральными законами.

69. Реорганизация Автономного учреждения может быть осуществлена в форме:

- 1) слияния двух или нескольких Автономных учреждений;
- 2) присоединения к Автономному учреждению одного учреждения или нескольких учреждений соответствующей формы собственности;
- 3) разделения Автономного учреждения на два учреждения или несколько учреждений соответствующей формы собственности;
- 4) выделения из Автономного учреждения одного учреждения или нескольких учреждений соответствующей формы собственности.

70. Автономное учреждение может быть реорганизовано, если это не повлечет за собой нарушение конституционных прав граждан в социально-культурной сфере, в том числе прав граждан на получение бесплатной медицинской помощи и бесплатного образования или права на участие в культурной жизни.

71. Автономное учреждение может быть ликвидировано по основаниям и в порядке, которые предусмотрены Гражданским кодексом Российской Федерации.

72. Требования кредиторов ликвидируемого Автономного учреждения удовлетворяются за счет имущества, на которое в соответствии с Федеральным законом «Об автономных учреждениях» может быть обращено взыскание.

73. Имущество Автономного учреждения, оставшееся после удовлетворения требований кредиторов, а также имущество, на которое в соответствии с федеральными законами не может быть обращено взыскание по обязательствам Автономного учреждения, передается ликвидационной комиссией Учредителю Автономного учреждения.

## **ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ МАССОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ**

К числу массовых видов спорта, имеющих оздоровительную направленность, относятся: лыжный спорт, ходьба, бег, плавание, гребля, велоспорт, волейбол, футбол, атлетическая и ритмическая гимнастика и другие.

Наиболее приемлемыми в целях оздоровления являются циклические виды спорта.

Виды спорта, характеризующиеся стандартными ациклическими движениями (атлетическая гимнастика), совершенствуют координацию, деятельность анализаторов (зрения, слуха), способствуют развитию силы, силовой и скоростно-силовой выносливости.

Виды спорта, характеризующиеся качественной оценкой выполняемых движений (аэробная гимнастика), развивают скоростно-силовые и силовые качества, совершенствуют координацию и управление движением, тренируют органы чувств (слух, зрение), вестибулярный аппарат и сосудистую систему.

Виды спорта, характеризующиеся ситуационными (нестандартными) движениями (волейбол, футбол, теннис, кроссы, гонки на лыжах), динамичны, имеют скоростно-силовую направленность, тренируют развития быстроты, ловкости, специальной выносливости к работе переменной мощности. Они способствуют отработке быстрых точных координированных движений, тренируют память, органы чувств, особенно зрение, сопровождаются эмоциональным возбуждением.

Таким образом, массовые виды спорта совершенствуют:

- Физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, повышая тем самым физическую работоспособность;
- Деятельность нервной системы, внутренних органов и органов чувств, что имеет важное значение для профилактики заболеваний, сохранения здоровья и повышения профессиональной работоспособности;
- Формируют нравственно-волевые свойства и качества личности.

## **Оздоровительная ходьба и бег**

Оздоровительным считается бег без напряжения со скоростью пробегания одного километра за 5 – 10 мин. Новички преодолевают эту дистанцию за 9-10 мин, а более подготовленные за 6-8 мин. Пробегание одного километра за 5 мин доступно хорошо подготовленным людям и не может рекомендоваться всем без исключения.

Оздоровительный бег хорошо еще и тем, что он не только благотворно воздействует на наши мышцы и внутренние органы, но и не меньше - на нервную систему, что в значительной степени способствует укреплению здоровья.

Для достижения оздоровительного эффекта от ходьбы и бега нагрузка для каждого человека в данный конкретный период должна быть оптимальной, строго индивидуальной, то есть такой, которая дает наилучший оздоровительный эффект.

Учитывая то, что с возрастом скорость восстановительных процессов снижается, у лиц среднего и пожилого возраста при ежедневных занятиях бегом может наступить состояние перетренированности. Поэтому, особенно в начальный период, лучше заниматься 2-3 раза в неделю. Одно занятие в неделю практически дает мало пользы.

Главным условием и требованием оздоровительного бега и ходьбы является простота и естественность их выполнения. Основой рациональной техники является свобода движений, которая определяется правильным попеременным чередованием напряжений и расслаблений работающих мышц.

Естественно, прямое положение головы, почти вертикальное положение туловища, слегка расправленная грудь создают наилучшие условия для дыхания. При ходьбе и беге рекомендуется смотреть метров на 10-15 вперед или на воображаемую линию горизонта.

Важно выбрать оптимальную длину бегового шага. Она подбирается в процессе занятий таким образом, чтобы во время бега не возникало излишнего напряжения при отталкивании, вертикальные колебания были минимальными, а опорно-двигательный аппарат не испытывал перегрузок. Как правило, это бег с укороченной длиной шага при некотором повышении темпа.

Длина шага в оздоровительном беге небольшая и составляет 30-80 см. С увеличением тренированности длина шага постепенно увеличивается, однако спешить с этим не следует.

Дыхание во время бега произвольное: через нос и полуоткрытый рот одновременно. Для тех, у кого это не вызывает особых затруднений, можно рекомендовать дышать только через нос. Ритм дыхания может быть произвольным или же регулироваться по счету шагов, например, на 2-3 шага – вдох, на 3-4 – выдох.

Нагрузка в ходьбе и беге не должна вызывать выраженного утомления, особенно на начальном этапе тренировок. Чувство вялости, сонливости после занятий – верный признак того, что нагрузку надо уменьшить.

О переносимости беговой нагрузки можно судить по реакции восстановления пульса. Если в первую минуту после нагрузки ЧСС уменьшается на 20%, через 3 мин на 30%, через 5 мин на 50%, через 10 мин на 70-75% от наивысшего показателя – значит, реакция организма на нагрузку хорошая. Если же через 10 мин ЧСС снизилась всего на 20%, то реакция плохая, следовательно, нагрузку надо уменьшить.

Заниматься оздоровительной ходьбой и бегом следует регулярно и по плану. Тренировки по плану, во-первых, помогают обеспечить регулярность и умеренность возрастания нагрузки, а во-вторых, помогают избегать однообразия занятий. Программы занятий оздоровительным бегом и ходьбой для мужчин и женщин на два года предложены в таблицах 2 и 3.

Содержание занятий предполагает освоение занимающимися теоретического материала, практического материала, сдачу контрольных нормативов, участие в кроссах и массовых пробегах (таблица 4).

Практический материал включает: общеразвивающие упражнения; упражнения на тренажерах; занятия другими видами спорта; ускоренную ходьбу; бег обычный; бег с ускорением; чередование бега и ходьбы; кроссовый бег (по пересеченной местности); прыжковые упражнения; метание набивных мячей, камней, легкоатлетических снарядов.

Таблица 2

Программа занятий оздоровительной ходьбой и бегом для  
мужчин

Возраст лет	Количество о недель	Дистанция, м	Время прохождения отрезков, мин		Пульс после тренировки , уд./мин
			100 м	1000 м	
Первый этап – оздоровительная ходьба					
30-39	2	2000	1.00	10.00	88-92
40-49	3	1500-2000	1.12	12.00	86-90
50-59	4	1000-2000	1.24-1.30	14.00-15.00	80-84
Второй этап – ускоренная ходьба, бег					
30-39	8	Ходьба 200-600 Бег 400-800	0.48-0.57	8.00-9.30	115-120
40-49	12	Ходьба 300-800 Бег 200-700	1.00-1.00	10.00-11.40	110-115
50-59	16	Ходьба 300-900 Бег 100-800	1.07-1.24	11.10-14.00	106-110
Третий этап - бег					
30-39	13	2000-5000	0.36-0.48	6.00-8.00	130-135
40-49	13	2000-8000	0.38-1.00	6.20-10.00	125-130
50-59	12	2000-3500	0.56-1.06	9.20-11.00	120-125

Таблица 3

Программа занятий оздоровительной ходьбой и бегом для  
женщин

Возраст лет	Количество о недель	Дистанция, м	Время прохождения отрезков, мин		Пульс после тренировки , уд./мин
			100 м	1000 м	
Первый этап – оздоровительная ходьба					
25-34	2	1700	1.09	11.30	94-100
35-44	3	1250-1700	1.22	13.40	90-95
45-54	4	850-1700	0.37-0.44	16.10-17.20	84-88
Второй этап – ускоренная ходьба, бег					
25-34	8	Ходьба 175-500 Бег 350-675	0.55-1.06	9.10-10.56	118-122
35-44	12	Ходьба 250-675 Бег 175-600	1.09-2.20	11.30-13.20	118-121
45-54	16	Ходьба 175-675 Бег 50-675	1.17-1.37	17.50-23.00	110-117
Третий этап - бег					
25-34	13	1700-4250	0.41-0.55	6.50-9.10	138-146
35-44	13	1700-4250	0.55-1.09	9.10-11.30	135-142
45-54	12	1700-2950	1.04-1.15	10.40-12.30	130-135

Таблица 4

**Примерный тематический план занятий группы оздоровительной ходьбы и бега для лиц среднего возраста**

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год	
		при 2-х занятиях в неделю	при 3-х занятиях в неделю
<b>Теория</b>			
1.	Общие вопросы теории физической культуры и спорта	7	7
<b>Практика</b>			
1.	Общеразвивающие упражнения	52	78
2.	Ходьба	18	26
3.	Бег	56	84
4.	Прыжковые упражнения	11	19
5.	Метание набивных мячей, камней, спортивных снарядов	14	22
6.	Спортивные игры	10	30
7.	Плавание	8	12
8.	Лыжи	14	22
9.	Подготовка и сдача нормативов физической подготовленности	8	12
10	Участи в кроссах и массовых пробегах	10	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>208</b>	<b>312</b>

### **Оздоровительная ходьба и бег на лыжах**

Передвижение на лыжах оказывает самое благоприятное воздействие на все системы организма человека. Как определили специалисты, при передвижении на лыжах в работу вовлекаются все мышцы, усиливается приток крови к ним, увеличивается их объем, развиваются сила и выносливость.

Лыжная подготовка положительно влияет и на дыхательную систему. У того, кто регулярно ходит на лыжах, хорошо развита грудная клетка, увеличивается жизненный объем легких до 5-6 л и более.

Больше, чем другие физические упражнения, передвижение на лыжах способствует обмену веществ, усиливает окислительные процессы в организме.

Зрелым людям лыжный спорт позволяет приобрести бодрость и выносливость; пожилым – вернуть хорошее настроение, сон.

Для ознакомления и разучивания техники лыжных ходов следует выбрать ровную длиной 150-200 м площадку, на которой проложить лыжню виде прямоугольника.

В оздоровительных целях попеременный двухшажный ход считается основным. Суть этого хода в том, что лыжник, попеременно отталкиваясь палками, скользит то на одной, то на другой лыже.

Для повышения оздоровительного эффекта, улучшения работоспособности необходимо выполнять следующие указания:

1. Занятия должны быть систематическими и регулярными, не прекращаться в течение длительного времени.

Необходимо знать, что после прогулки на лыжах организм утомляется, а после продолжительного отдыха все системы и функции его восстанавливаются, и наступает период повышенной работоспособности.

2. Нагрузка должна возрастать постепенно.

Этот принцип постепенности лежит в основе развития функциональных возможностей организма и заключается в постепенном приспособлении организма к нагрузкам.

3. Занимаясь лыжным спортом, весной, летом и осенью следует переключаться на выполнение других различных упражнений и средств, что будет способствовать всесторонней физической подготовленности.

4. Во время занятий необходимо учитывать свои индивидуальные особенности, возраст, физическое развитие, состояние здоровья, условия работы или учебы и другие факторы (принцип индивидуальности).

Соблюдать этот принцип особенно важно людям среднего и пожилого возраста.

Для достижения оздоровительного эффекта от занятий на лыжах, наряду с постоянными физическими нагрузками следует проводить систематический врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль позволяет судить о состоянии здоровья и физическом развитии по субъективным и объективным показателям.

К субъективным показателям можно отнести те, которые наблюдаются самими занимающимися. Это самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, болезненные ощущения и др.

К объективным показателям можно отнести те, которые фиксируются простейшими приборами (секундомер, весы, динамометр), к ним относятся: частота пульса, дыхания, спирометрия, динамометрия и др.

Тематический план занятий оздоровительной ходьбой и бегом на лыжах приведен в таблице 5.

Таблица 5

Тематический план  
занятий оздоровительной ходьбой и бегом на лыжах

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год	
		при 2-х занятиях в неделю	при 3-х занятиях в неделю
Теория			
1.	Общие вопросы теории физической культуры и спорта	7	7
2.	Подготовка лыжного инвентаря и уход за ним Предупреждение травматизма и обморожения	2	2
Практика			
1.	Общеразвивающие и подводящие упражнения	20	20
2.	Разновидности ходьбы и бега на лыжах (слабой и средней интенсивности)	36	54
3.	Бег слабой и средней интенсивности	36	54
4.	Спортивные и подвижные игры	20	30
5.	Плавание	20	30
6.	Гребля	20	30
7.	Езда на велосипеде	17	30
8.	Подготовка и сдача нормативов физической подготовленности	20	30
9.	Участие в лыжных походах, стартах, спартакиадах	10	15
	ВСЕГО:	208	312

Содержание занятий предполагает освоение занимающимися теоретического материала, практического материала, сдачу контрольных нормативов, участие в лыжных походах, стартах, спартакиадах (таблица 5).

Практический материал включает: общеразвивающие упражнения; упражнения на тренажерах; занятия другими видами спорта; спортивные и подвижные игры, кроссовый бег (по пересеченной местности); прыжковые упражнения; метание набивных мячей, камней, легкоатлетических снарядов; имитационные упражнения на месте и в движении; повороты на месте; попеременный двухшажный ход; одновременные ходы – бесшажный и одношажный; коньковый ход; подъем в гору елочной, полуелочкой, лесенкой; спуски в низкой, основной и высокой стойках; повороты в движении – переступанием, упором; торможения упором, плугом;

ходьбу на лыжах по ровной и пересеченной местности со слабой и средней интенсивностью; ходьбу на лыжах с увеличением темпа.

## **Плавание**

Основными задачами занятий плаванием с оздоровительной направленностью являются: привитие жизненно необходимого навыка самостоятельного передвижения в воде в нужном направлении; овладение элементами прикладного плавания; укрепление здоровья и физического развития.

Широкий диапазон воздействия плавания делает его эффективным средством разностороннего физического развития и совершенствования организма человека, а также средством оздоровления и даже лечения.

Начальное обучение плаванию предусматривает овладение подготовленными упражнениями для привыкания к воде и освоения облегченных способов плавания.

Объем и характер нагрузки на занятиях определяются в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся. Первоначальный объем составляет 0,5-1,0 км, из которых 0,1-0,2 км проплываются с несколько повышенной скоростью. Продолжительность занятий от 15 до 30 мин на суше и от 15 до 45 мин в воде. Поскольку пребывание в воде представляет опасность для не умеющих плавать, то занятия следует организовывать так, чтобы предупредить появление травм и несчастных случаев. Для чего необходимо соблюдать следующие предписания:

- к занятиям по плаванию допускается только с разрешением врача;
- место для плавания, оборудование и инвентарь проверять до начала занятий;
- во время занятий требовать и соблюдать строжайшую дисциплину;
- вход и выход из воды проводить только по команде инструктора-методиста в местах, ранее проверенных;
- на занятиях в группах обязательно делать поименную проверку; следить, чтобы допуск опоздавших на занятия и выход из воды до общего сигнала производился только с разрешения инструктора-методиста, а если упражнения выполнялись в

индивидуальном порядке, то под контролем человека, находящегося на суше;

- занятия с не умеющими плавать проводить на мелком месте; следить, чтобы все упражнения, а также первые попытки плавать выполнялись в сторону берега или мелкого места;

- первые попытки плавать на глубоком месте разрешать не более чем двум занимающимся одновременно и непосредственно под наблюдением инструктора-методиста или человека, находящегося на суше;

- проводящий занятия инструктор-методист, лица, контролирующие выполнение упражнений в воде и сами занимающиеся должны знать технику оказания первой медицинской помощи;

- в целях оздоровления при обучении плаванию необходимо соблюдать температурные режимы воды и воздуха.

Занятия по плаванию можно рекомендовать 2-3 раза в неделю. В связи с большой теплоотдачей организма занятия по обучению плаванию должны проходить в теплой воде (до 30°C). В зависимости от конкретного состояния здоровья занимающихся требуется постепенное увеличение продолжительности пребывания в ней с 5 до 30 мин и более. Обязательным условием занятий после освоения подготовительных упражнений необходимо считать снижение температуры воды до 24-25°C, т.к. движения будут выполняться в более интенсивном режиме.

Следует считать, что оздоровительный эффект от занятий плаванием достигается при ЧСС 100-120 уд./мин.

Тематический план занятий по плаванию приведен в таблице 6.

Содержание занятий предполагает освоение занимающимися теоретического материала, практического материала, сдачу контрольных нормативов, игры и развлечения на воде, соревнования (таблица 6).

## Тематический план занятий по плаванию

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год	
		при 2-х занятиях в неделю	при 3-х занятиях в неделю
Теория			
1.	Общие вопросы теории физической культуры и спорта	7	7
2.	Правила техники безопасности на занятиях по плаванию	1	1
3.	Техника плавательных движений (в зависимости от способов плавания)	3	3
4.	Оказание первой медицинской помощи при утоплении	1	1
Практика			
	Занятия на суше		
1.	Общеразвивающие упражнения	30	30
2.	Имитационные упражнения для изучения техники плавания	16	16
3.	Имитационные упражнения для освоения приемов оказания помощи пострадавшим на воде	4	4
	Занятия на воде		
1.	Подготовительные упражнения для освоения с водой	8	8
2.	Упражнения для изучения техники способов плавания	13	13
3.	Упражнения для изучения техники поворотов и стартов	4	4
4.	Упражнения для совершенствования техники плавательных движений (способа плавания)	51	50
5.	Упражнения для совершенствования техники плавания облегченными способами плавания, начальная тренировка	40	145
6.	Упражнения для изучения приемов и способов оказания помощи тонущим	10	10
7.	Игры и развлечения на воде, соревнования	10	10
	ВСЕГО:	190	294

Практический материал включает: общеразвивающие упражнения; занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжным спортом, спортивными и подвижными играми и др. видами спорта; подготовительные упражнения для освоения с водой: элементарные движения рук и ног, передвижения по дну, погружения, всплывания, лежания, скольжения, техника дыхания; имитационные упражнения;

технику облегченных и спортивных способов плавания: движения рук, дыхания, движения ног, согласование действий рук и ног при задерживании дыхания, плавание в полной координации; повороты, старты, плавательные движения с неподвижной и подвижной опорой, в парах и др. игры и развлечения на воде, приемы и способы оказания помощи тонущим: с берега, с лодки, освобождение от захватов, способы транспортировки, наложение жгута, закрытый массаж сердца, искусственное дыхание.

### **Атлетическая гимнастика**

Упражнения с отягощениями способствуют устранению различных дефектов телосложения: узкие плечи, сутулость, непропорциональность развития. Помимо этого, они содействуют укреплению мышечных групп, отстающих в развитии.

Методической основой применения упражнений с отягощениями с оздоровительной целью для всех без исключения возрастных групп является многократное повторение упражнений, в основном с малым весом. В зависимости от возраста, физической подготовленности, целей и задач занятий будет меняться вес отягощения, количество подходов и повторений, время отдыха между подходами, выбор снаряда и соотношение общей физической и специальной силовой подготовки.

В первый год занятий на общую физическую подготовку рекомендуется отводить 50% всего времени. Из них около 30% отводится на занятия легкоатлетическими упражнениями (бег, прыжки, метание), спортивными и подвижными играми (волейбол, теннис), прогулке на лыжах и плаванию.

При нормировании нагрузок в занятиях с отягощениями с оздоровительной целью, независимо от возраста на начальном этапе, все снаряда должен подбираться с таким расчетом, чтобы можно было без напряжения проделать рекомендуемое число повторений. Для более крупных мышц (ноги, спина) до 4-6 раз, до 10-12 раз для более мелких (мышцы голени, предплечья, шеи, рук). По мере освоения тренировочных нагрузок количество подъемов гири, штанги и др. может увеличиваться для крупных групп мышц до 10-12 раз и более, а для мелких до 20 раз и более.

Занятия начинаются с разминки. Для этого выполняются 6-8 общеразвивающих гимнастических упражнений, направленных на

разогревание организма, а затем приступают к выполнению специальных упражнений с отягощениями. Между подходами делаются паузы от 1,5 до 3 мин для отдыха и расслабления мышц. Для лиц среднего и старшего возраста непосредственно перед силовыми упражнениями необходимо больше отводить времени на разминку. Упражнения с отягощениями выполняются ими в медленном или в умеренном темпе, без резких и быстрых движений.

После основной части занятия, в которую входят силовые упражнения, проводится заключительная часть. В ней используются профилактические приемы, упражнения на растягивание и расслабления мышц, массаж, душ и др.

Тематический план занятий атлетической гимнастикой приводится в таблице 7.

Содержание занятий предполагает освоение занимающимися теоретического материала, практического материала, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях (таблица 7).

Практический материал включает: общеразвивающие упражнения; занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжным спортом, спортивными и подвижными играми и др. видами спорта; упражнения с гантелями: поднятие к плечам, вверх; сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; выжимание попеременно и одновременно от плеча стоя, сидя и лежа; круговые движения руками, туловищем; наклоны, приседания; упражнения с гирями (16 кг): поднятие к плечу (одной гири одной и двумя руками, двух гирь, махом, силой); толчок гирь; жим; рывок; бросание гири; тяги одной, двумя руками; упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны; сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, из положения стоя на рукоятках эспандера; растягивание эспандера вверх до уровня плеч; упражнения на тренажерах, блочных устройствах и станках: жим ногами на станке; тяга блочных устройств; тяга двух параллельных блочных устройств в различных плоскостях; упражнения со штангой: подъем штанги на грудь с подседом, без подседа; повороты, наклоны со штангой на плечах; тяга штанги различными способами; приседания со штангой на плечах, на груди; толчок и рывок.

## Тематический план занятий атлетической гимнастикой

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год	
		при 2-х занятиях в неделю	при 3-х занятиях в неделю
<b>Теория</b>			
1.	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	7	7
2.	Задачи и содержание занятий в группах силовой подготовленности с оздоровительной целью	1	2
3.	Особенности методики тренировки с отягощениями с оздоровительной целью	2	3
<b>Практика</b>			
<b>А. Общая физическая подготовка</b>			
1.	Общеразвивающие гимнастические упражнения с элементами вводной силовой подготовки	28	42
2.	Легкоатлетические упражнения	22	36
3.	Спортивные и подвижные игры	20	30
4.	Ходьба на лыжах	10	14
5.	Плавание	10	14
6.	Подготовка и сдача нормативов физической подготовленности	8	8
<b>Б. Специальная силовая подготовка</b>			
1.	Упражнения с гантелями, гирями, эспандером, металлической палкой	38	60
2.	Упражнения на тренажерах, блочных устройствах и стенках	20	50
3.	Упражнения со штангой	32	50
4.	Участие в соревнованиях	10	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>208</b>	<b>312</b>

**Ритмическая гимнастика**

Ритмическая гимнастика является активным стимулятором деятельности сердечно-сосудистой системы. В отличие от однообразных циклических нагрузок занятия ритмической гимнастикой вызывают большой эмоциональный подъем.

Важно отметить, что ритмическая гимнастика является эффективным средством психо-эмоционального переключения на другой ритм интенсивной деятельности и оказывает на центральную нервную систему оздоровляющий эффект, что в свою очередь сказывается на работоспособности человека.

Существенным фактором в организации ритмической гимнастики является составление комплексов упражнений. Комплекс представляет собой набор упражнений для всех частей тела, подобранных в определенной последовательности с учетом поставленных задач.

Основной задачей подготовительной части занятий является общая активизация организма. При этом упражнения должны не только способствовать разогреванию мышц и суставов, но и совершенствованию физических качеств.

Основная часть занятий должна быть насыщена сложными упражнениями. В основном это движения в положении стоя, лежа и сидя.

В заключительной части занятия преимущественно выполняются упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, а также упражнения, сочетающие напряжение с расслаблением.

Тематический план занятий ритмической гимнастикой приведен в таблице 8.

Таблица 8

Тематический план занятий ритмической гимнастикой

п/п	№	Содержание материала	Количество часов в год	
			При 2-х занятиях в неделю	При 3-х занятиях в неделю
Теория				
1.		Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	7	7
Практика				
1.		Общеразвивающие упражнения	50	65
2.		Танцевально-ритмические и пластические упражнения	40	50
3.		Упражнения на равновесия	7	17
4.		Бег, прыжки, прыжковые передвижения	14	24
5.		Упражнения с предметами	20	48
6.		Партерные упражнения	30	40
7.		Спортивные и подвижные игры	10	15
8.		Плавание	8	12
9.		Лыжи	8	12
10.		Легкая атлетика	8	12
11.		Подготовка и сдача нормативов физической подготовленности	6	10
		ВСЕГО:	208	312

Содержание занятий предполагает освоение занимающимися теоретического материала, практического материала, сдачу контрольных нормативов, при желании участие в соревнованиях.

Практический материал включает: общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта; упражнения на осанку; танцевально-ритмические и пластические упражнения: ходьба, бег под музыку, музыкальные игры и т.п.; упражнения на равновесие: стойка на двух и одной ноге, то же на носках с различным положением ног; бег, прыжки и прыжковые передвижения; упражнения с гимнастическими палками и гантелями: выкруты, наклоны вперед, назад, в стороны; упражнения с резиновыми и набивными мячами: броски и ловля мяча, броски из-за спины, через плечо, под ногой и т.п.; партерные упражнения из исходного положения, сидя, лежа на боку, лежа на спине, на животе; из седа на пятках; кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; перекаты вперед, назад.

### **Волейбол**

Волейбол пользуется заслуженной популярностью у людей, желающих укрепить здоровье. Игра для удовольствия и здоровья на небольшой площадке (9х18 м), где располагаются 12, 8 или 6 человек, не требует значительных напряжений.

На протяжении 15-20 минутной разминки перед началом игры нагрузка должна увеличиваться постепенно. Пренебрежение разминкой может привести к перенапряжению опорно-двигательного аппарата и как следствие, к микротравмам. В разминку включают пробежки, упражнения для мышц рук, туловища и ног; броски мячей, имитацию подачи, передачи, нападающего удара, блокирования. Затем переход к специальным упражнениям с мячом.

Людям пожилого возраста в игре необходимо умерять свой азарт, избегать выполнения трудных элементов (прием мяча с последующим падением на грудь, резкие рывки за мячом, подача на силу и др.).

На занятиях особое внимание следует уделять отработке простейших игровых приемов, наиболее часто применяемых в игре: передаче мяча двумя руками сверху и снизу, нижней и верхней подаче, приему подачи, прямому нападающему удару, индивидуальному блокированию, приему нападающих ударов.

Целесообразно упражнение с мячом выполнять в парах, Партнеры поочередно помогают друг другу, создают благоприятные условия для выполнения игрового приема (подают мячи, набрасывают для нападающего удара, тренируют в защите и др.). Несмотря на то, что в волейбол играют руками, на работу ног следует обратить особое внимание. Активно работая при передачах, ноги способствуют передаче мяча руками на большое расстояние, смягчают прием мяча, позволяют игроку быстро перемещаться и своевременно принимать стойку готовности, от чего зависит качество игры.

При отработке передач мяча в равной мере следует уделять внимание передаче сверху и снизу.

Тренируя подачу, целесообразно вначале овладеть подачей на точность, а уж потом на силу. Эта же рекомендация относится к тренировке нападающих ударов.

Многократное повторение упражнений на занятиях способствует повышению эффективности выполнения технических приемов и тактических действий.

Нагрузка на занятиях и в двухсторонних играх легко может регулироваться. Учитывая оздоровительную направленность волейбола, нагрузку целесообразно варьировать за счет повышения или понижения интенсивности выполняемых упражнений, увеличения или уменьшения количества мячей на занятиях или игроков при двухсторонних играх. Чем меньше игроков на площадке, тем больше нагрузка приходится на них.

Интервал между занятиями не должен превышать 3 дней, в противном случае тренировка не принесет желаемых результатов.

Тематический план занятий волейболом приведен в таблице 9.

Содержание занятий предполагает освоение занимающимися теоретического материала, практического материала, сдачу контрольных нормативов, участие в массовых соревнованиях.

Практический материал включает: общеразвивающие, подготовительные и подводящие упражнения; занятия легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием, лыжами; стойки и перемещения; передачи мяча двумя руками сверху и снизу; удары по мячу одной рукой снизу; перебивания мяча через сетку кулаком; подачи: нижняя прямая и верхняя прямая; прием подачи; прием и передачу мяча, отскакивающего от стенки; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование; прием нападающего удара; индивидуальные

Таблица 9

## Тематический план занятий волейболом

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год	
		при занятиях в неделю	2-х при занятиях в неделю
<b>Теория</b>			
1.	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	7	7
2.	Правила игры (соревнований)	2	2
3.	Техника и тактика волейбола	2	2
<b>Практика</b>			
1.	Общеразвивающие и подготовительные подводящие упражнения	36	54
2.	Техника волейбола	60	90
3.	Тактика волейбола	30	45
4.	Учебные и календарные игры	30	45
5.	Участие в массовых соревнованиях	10	15
6.	Легкая атлетика	8	1
7.	Плавание	6	10
8.	Гимнастика	5	8
9.	Лыжи	6	10
10.	Подготовка и сдача нормативов физической подготовленности	6	10
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>208</b>	<b>312</b>

тактические действия в нападении и защите без мяча и с мячом; групповые и командные тактические действия в нападении и защите; учебно-тренировочные игры; участие в массовых соревнованиях по волейболу.

### Футбол

Футбол – динамичная, популярная и массовая спортивная игра. Игровая деятельность футболиста включает в себя большое количество различных по структуре и характеру, цели и степени трудности движений.

Особая привлекательность футбола объясняется еще и его доступностью. Для проведения игры в футбол не требуется специального инвентаря и приспособлений. Доступность игры широким слоям населения, эмоциональные особенности прохождения

игр или упражнений с мячом позволяют использовать футбол также в качестве средств активного отдыха.

Разнообразный бег с изменением направлений движения, различные прыжки, удары, остановки и ведение мяча, проявление максимальной быстроты движений, развитие волевых качеств, тактического мышления - все это позволяет считать футбол такой спортивной игрой, которая совершенствует многие личностные качества, необходимые каждому человеку в повседневной жизни.

Игра снимает усталость и дает заряд бодрости после трудового дня или недели.

Большое значение для предупреждения повреждений в футболе имеет рациональное построение тренировок, соблюдение принципа постепенности и последовательности в овладении технико-тактическими приемами, строгая регламентация физических нагрузок, индивидуальный подход к занимающимся.

Важную роль в профилактических мероприятиях играет полноценная разминка как средство подготовки занимающихся футболом к предстоящим занятиям или соревнованиям, а также воспитание у футболистов чувства уважения к сопернику и понимания необходимости соблюдения правил корректного стиля игры.

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Технические приемы - это средство ведения игры. Они весьма многообразны. В процессе игры футболисту приходится выполнять как сложнокоординационные (удары по мячу головой в падении, удары через себя в падении, удары с лета и т.д.), так и простейшие приемы с мячом (остановка мяча ногами и туловищем, удары по мячу ногами, ведение мяча, вбрасывание и т.д.). Все приемы техники рекомендуется выполнять на месте, а потом в движении. Сначала учатся выполнять приемы более «удобной» ногой. В процессе занятий при освоении простейших технических приемов необходимо стремиться выполнять их в сочетании. Например, обучение приему мяча следует связать с обучением удару по мячу ногой, а также ведением мяча. Параллельно с обучением техническим приемам игры необходимо добиваться тактической их реализации. Желательно, чтобы каждое занятие заканчивалось игрой в двое ворот. Тем самым

занимающиеся опробуют изученные технические приемы и действия в единоборстве с соперником.

Величину площадки для игры устанавливают в зависимости от того, сколько игроков в ней будет участвовать. Продолжительность игры также зависит от количества играющих. Чем больше игроков в командах, тем дольше продолжается игра. Если в команде по 3-5 человек, то рекомендуется играть в двое ворот примерно 30-40 минут.

Поскольку каждое занятие рекомендуется заканчивать игрой в двое ворот, то один час следует отводить на изучение или совершенствование того или иного технического приема, а полчаса на игру.

Тематический план занятий футболом приведен в таблице 10.

Таблица 10

Тематический план занятий футболом

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год	
		при 2-х занятиях в неделю	при 3-х занятиях в неделю
Теория			
1.	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	7	7
2.	Правила игры в футбол. Техника и тактика	2	2
Практика			
1.	Общеразвивающие, подготовительные и подводящие упражнения	20	31
2.	Упражнения по технике игры	62	92
3.	Упражнения по тактике игры	31	46
4.	Плавание	10	15
5.	Легкая атлетика	17	24
6.	Спортивные и подвижные игры	16	29
7.	Лыжи	10	16
8.	Учебные игры, участие в массовых соревнованиях	21	35
9.	Подготовка и сдача нормативов физической подготовленности	12	15
ВСЕГО:		208	312

Содержание занятий предполагает освоение занимающимися теоретического материала, практического материала, сдачу контрольных нормативов, участие в массовых соревнованиях.

Практический материал включает: общеразвивающие, подготовительные и подводящие упражнения; занятия легкой

атлетикой, плаванием, лыжами, гимнастикой и др.; удары по мячу внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; удары по мячу после остановки, ускорения, ведения, посылая мяч низом и верхом на короткие и средние расстояния; остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении – вперед и назад; остановка мяча, летящего навстречу, внутренней стороной стопы, бедром и грудью; ведение мяча правой, левой ногой и поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направление движения между стоек и движущихся партнеров; вбрасывание мяча на точность в ноги или на ход партнеру; передача мяча в парах, в тройках на месте и в движении с последующим ударом по воротам.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### Рекомендации по оказанию платных услуг населению муниципальными физкультурно-спортивными организациями

#### *Оказание платных услуг населению проводится в целях:*

- более полного удовлетворения потребностей населения в систематических занятиях физической культурой,
- развития материально-технической базы физической культуры и спорта в муниципальных образованиях.

Оказание платных услуг населению проводится муниципальными физкультурно-спортивными организациями, являющимися юридическими лицами.

Платные услуги предоставляются дополнительно к бесплатным и не заменяют их.

Организация не вправе направлять бюджетные средства на возмещение расходов, связанных с предоставлением платных услуг.

При разработке системы оказания платных услуг рекомендуется следующая последовательность действий:

- 1 Включение положения о возможности оказания платных услуг в Устав организации.
- 2 Разработка положения об оказании платных услуг и утверждение его учредителем организации. В положении оговаривается процедура предоставления услуг, расходования вырученных средств и отчетности.
- 3 Определение номенклатуры оказываемых услуг, исходя из возможностей материально-технической базы организации, уровня подготовки специалистов.

Рекомендуется следующий перечень платных услуг:

- предоставление спортивных сооружений для проведения мероприятий;
- услуги тренажерного зала;
- прокат спортивного инвентаря;
- массаж;
- сауна;
- бассейн;
- платные группы здоровья;
- тир;

- спортивно-развлекательные аттракционы;
  - катание (на лошадях, яхтах и т.п.);
  - услуги спортивных баз и лагерей.
4. Расчет стоимости оказываемых услуг осуществляется исходя из затрат организации (оплата труда, эксплуатационные расходы и др.) и уровня востребованности услуг населением.
5. Утверждение номенклатуры и тарифов на платные услуги учредителем организации с обязательным согласованием их в муниципальном органе по ценообразованию.

## **Методические рекомендации по соблюдению техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом**

### ***Примерная инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой***

#### ***Общие требования безопасности***

1. К занятиям гимнастикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
  - при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
  - при выполнении упражнений на загрязненных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений на снарядах с влажными ладонями.
3. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

#### ***Требования безопасности перед началом занятий***

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
3. Проверить надежность крепления перекладины, опор гимнастического коня и козла, крепления стопорных винтов брусьев.
4. В местах соскоков со снаряда положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

#### ***Требования безопасности во время занятий***

1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без инструктора или его помощника, а также без страховки.

2. При выполнении прыжков и соскока со снаряда приземлять мягко, на носки, пружинисто приседая.

3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимся.

4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

5. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

#### *Требования безопасности в аварийных ситуациях*

1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи или потертости на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить при этом инструктору.

2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

3. При получении занимающимися травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации ЦФОР и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

#### *Требования безопасности по окончании занятий*

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

«Утверждаю»

«Утверждаю»

Директор ЦФОР

Инструктор ЦФОР

### ***Примерная инструкция по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке***

#### **Общие требования безопасности**

1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при ненадежных креплениях лыж;
- при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина;
- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 С.

3. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

### *Требования безопасности перед началом занятий*

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Для защиты от ветра желательно с верха надеть легкую куртку из плащевой ткани.

2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.

3. Проверить подготовленность лыжни и трассы.

### *Требования безопасности во время занятий*

1. Соблюдать интервалы при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м.

2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.

4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать инструктору о первых признаках обморожения.

5. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

### *Требования безопасности в аварийных ситуациях*

1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую не возможно устранить в пути, сообщить об этом инструктору и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить при этом инструктору.

3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации ЦФОР и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

### *Требования безопасности по окончании занятий*

1. Проверить по списку наличие всех занимающихся.

2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

«Утверждаю»

Директор ЦФОР

«Утверждаю»

Инструктор ЦФОР

## ***Примерная инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой***

### *Общие требования безопасности*

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;

- при выполнении упражнений на загрязненных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без разминки.

3. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

*Требования безопасности перед началом занятий*

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме (место приземления), проверить отсутствие в нем посторонних предметов.
3. Протереть сухой тряпкой снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д.).
4. Провести разминку.

*Требования безопасности во время занятий*

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку.
2. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.
3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
4. Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
5. Не производить метаний без разрешения инструктора; не оставлять без присмотра снаряды для метания.
6. Не стоять справа от метаемого (при метании левой рукой слева); не находиться в зоне броска; не подбирать снаряды для метания без разрешения инструктора.

«Утверждаю»  
«Утверждаю»

Директор ЦФОР  
Инструктор ЦФОР

## Методические рекомендации по подготовке и проведению спортивно-массовых мероприятий

### План

- *Подготовить проект распоряжения (по необходимости)*
- *Подготовить положение о проведении соревнований*  
Разделы положения:
  - введение
  - цели и задачи
  - классификация соревнований
  - организаторы и проводящие организации
  - требования к участникам соревнований
  - программа соревнований
  - условия подведения итогов
  - обеспечение безопасности участников
  - награждение
  - условия финансирования
  - заявки на участие
  - условия проведения соревнований по видам спорта
- *Подготовить смету расходов*  
Разделы сметы:
  - оплата судейства (согласно правилам вида спорта)
  - главный судья
  - главный секретарь
  - ст. судьи
  - судьи
  - контролеры
  - начальник дистанции
  - радист
  - комендант
  - рабочие
  - фотоуслуги
  - оператор ЭВМ
  - ЕСН
  - аренда спортсооружения или подготовка мест проведения соревнований
  - красочное оформление мест проведения

- аренда автотранспорта
- размещение
- питание
- питьевой режим
- изготовление полиграфической продукции
- приобретение спортивного инвентаря и оборудования
- медицинское обслуживание
- командировочные расходы судей
- приобретение цветов
- проведение открытия и закрытия соревнований
- экипировка сборной команды
- проведение УТС сборной команде
- *Подготовить документы по проведению соревнований*
  - Создать организационный комитет по проведению соревнований
  - распределить обязанности
  - составить план работы по подготовке и проведению мероприятия
  - приглашение официальных лиц на торжественное открытие
  - определить предполагаемое количество участников
  - собрать предварительные заявки
  - определить места проживания участников, судей, гостей
  - определить места питания
  - определить необходимое количество судей и персонала
- *Подготовить место проведения торжественного открытия: (воздушные шары, баннеры, плакаты, флаги расцветивания)*
  - праздничное оформление фасада спорткомплекса
  - праздничное оформление прилегающей территории
  - праздничное оформление спортивной арены
- *Торжественное открытие соревнований*
  - подготовить сценарий торжественного открытия соревнований
  - обеспечить музыкальное оформление торжественного открытия
  - назначить ведущих
  - назначить проведение репетиции торжественного открытия

- определить художественные коллективы
- обеспечить: аншлаги, флаги, хлеб-соль, рушники и т.д.
- *Торжественное закрытие соревнований*
  - подготовить сценарий торжественного закрытия соревнований
  - обеспечить музыкальное оформление
  - подготовить наградную атрибутику (кубки, медали, дипломы)
  - подготовить наградную группу (подносы, рамки, цветы)
  - определить художественные коллективы
- *Информационная работа:*
  - организовать рекламную компанию
  - подготовить информационные материалы для прессы
  - растяжки, баннеры
  - видеозэкраны
  - телевидение
  - радио
  - пресс-конференции
- *Организовать охрану общественного порядка во время проведения торжественного мероприятия (ГАИ)*
  - подготовить письма в ГУВД, МЧС, ГИБДД, пожарную охрану
  - проверка помещения перед торжественным мероприятием
  - подготовить место для стоянки автомобилей скорой помощи,
  - телевидения, почетных гостей, главной судейской коллегии и т.д.
- охрана общественного порядка внутри спортивного комплекса
- *Организовать медицинское обслуживание соревнований (скорая помощь)*
  - подготовить заявку в ОВФД с точным указанием места и времени проведения мероприятия
  - направить календарь игр или программу соревнований
  - определить и подготовить место нахождения медицинских работников, поставить стол, стулья, написать табличку ВРАЧ соревнований
- *Встреча участников соревнований*
  - составить график приезда команд (дата, время, № рейса, поезда)

- определить места проживания
- определить транспорт для встречи и перевозки участников к месту проживания
- *Организовать размещение участников, тренеров, почетных гостей соревнований*
  - определить места проживания
  - расписать расселение команд по местам проживания
- *Организовать питание участников, тренеров, судей во время проведения соревнований*
  - в местах проживания
  - в местах проведения
  - питьевой режим
- *Организовать транспортное обслуживание участников соревнований и судейской коллегии*
  - встреча и отправка
  - график движения транспорта от мест проживания до места проведения и обратно
  - транспорт для главной судейской коллегии
- *Изготовить полиграфическую и подарочную продукцию*
  - Разработать логотип соревнований
  - согласовать эскизы продукции
  - буклет-программа
  - афиши
  - бейджи
  - наклейки
  - вымпелы
  - футболки с символикой
  - сувениры с символикой
  - пакеты с символикой
- *Приобрести наградную атрибутику*
  - Кубки и гравировочные пластинки
  - медали
  - плакетки
  - тарелки с символикой
  - дипломы, грамоты
- *Подготовить места проведения соревнований, техническое обеспечение*
  - спортивное оборудование (согласно виду спорта)

- радиофикация мест проведения
- табло
- *Организовать судейство соревнований*
- Составить список судей
- согласовать с федерацией
- оповестить и собрать судей
- провести судейский семинар
- определить состав мандатной комиссии
- определить время совещаний совместно с представителями
- определить время и место совещаний главной судейской коллегии
- *Проведения церемоний награждения*
- подготовить наградную группу
- дипломы, медали
- подносы
- *Проведение цветочных церемоний*
- подготовить наградную группу
- букеты
- пригласить официальное лицо и почетных гостей для проведения церемонии
- *Организовать работу штаба и секретариата соревнований*
- определить место для расположения штаба
- подготовить печатную и множительную технику
- *Организовать работу групп поддержки во время проведения соревнований*
- *Организовать просмотр соревнований любителями спорта, учащимися спортивных и общеобразовательных школ, студентами ССУЗов и ВУЗов*
- *Организовать культурную программу для участников соревнований*
- дискотеки
- экскурсии.

## ЛИТЕРАТУРА В ПОМОЩЬ ИНСТРУКТОРУ-МЕТОДИСТУ

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.:ФиС,1987.
2. Анатомия человека // Учебник для институтов физической культуры Под ред. В.И. Козлова. – М.:ФиС,1978.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов / И.С. Барчуков. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003.
5. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физическая культура и спорт, 1985.
6. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студентов: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: МНЭПУ, 1995.
7. Виноградов, В.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебное пособие / В.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И Жолдак. – М.: Советский спорт, 1996.
8. Дикуль, В.И. Как стать сильным / В.И. Дикуль, А.А. Зиновьева. – М.: Знание, 1990.
9. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев // Серия «Учебники, учебные пособия» - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
10. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: «Шаг», 1993.
11. Лаптев, А.П. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. – М.:ФиС,1990.
12. Любимова, Г.И. Оздоровительная аэробика. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс) для студентов ОДО I – III курсов / Г.И. Любимова. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2006.
13. Манжелей, И.В. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» (учебно-методическое пособие) / И.В. Манжелей, А.Г. Молодкин. – Тюмень: Издательство «Вектор-Бук», 2006.
14. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – СПб.:

- «Лань», 2004.
15. Мотылянская, Р.Е. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе / Р.Е Мотылянская, Л.А. Ерусалимский. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
  16. Назмутдинова В.И. Комплексная оценка состояния здоровья занимающихся физической культурой Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов всех специальностей по дисциплине «Физическая культура» / Назмутдинова В.И., Ягудина Е.С. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2007.
  17. Нифонтова, Л.Н. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом / Нифонтова Л.Н., Г.В. Павлова. – М.: Советский спорт, 1993.
  18. Остапенко, Л.А. Атлетическая гимнастика / Л.А. Остапенко, В.М. Щубов. – М.: Знание, 1986.
  19. Оцени свое здоровье // Методические рекомендации для студентов. – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2000.
  20. Полиевский, С.А. Физкультура и профессия / С.А Полиевский, И.Д. Старцева. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
  21. Пономарев, В.Н. Атлетизм / В.Н. Пономарев, Ю.А. Богащенко. – Красноярск, 1991.
  22. Синяков, А.Ф. Самоконтроль физкультурника / А.Ф. Синяков. – М.: Знание, 1987.
  23. Синяков, А.Ф. Секреты бодрости. Как восстановить работоспособность / А.Ф. Синяков. – М.: «КСП», 1995.
  24. Сосина, В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. / В.Ю. Сосина. – К.: Здоровье, 1986.
  25. Сосина, В.Ю. Ритмическая гимнастика / В.Ю. Сосина. – К.: Здоровье, 1986.
  26. Спортвест, Департамент по спорту и молодежной политике Тюменской области. ОСДЮСШОР, Тюмень: Изд-во «ТОГИРРО», 2007 №1. 76 с.
  27. Теория и методики физического воспитания // Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
  28. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

29. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001.

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Грамотин Дмитрий Викторович  
Носкова Луиза Николаевна  
Абрамович Владимир Вячеславович  
Бекишева Надежда Владимировна  
Загул Николай Васильевич

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА  
Методическое пособие  
ЧАСТЬ 1**

Подписано в печать г. Тираж 500 экз  
Объем \_\_\_ п. л. Формат 60x84/16. Заказ № \_\_\_\_