

СРЕДНЕЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Рекомендовано
Экспертным советом УМО в системе ВО и СПО
в качестве **учебника** для специальностей
«Физическая культура»
среднего профессионального образования

BOOK.ru
ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА
КНОРУС • МОСКВА • 2019



УДК 796.06(075.32)
ББК 75.1я723
К89

Рецензенты:

П.А. Сиделёв, начальник отделения программно-методического обеспечения спортивной подготовки ГБПОУ «Московское среднее специальное училище олимпийского резерва № 2 (колледж)»,

О.А. Котомкина, директор ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 81 «Бабушкино» Департамента физической культуры и спорта города Москвы»

Авторы:

В.С. Кузнецов, Московский институт открытого образования;

О.Н. Антонова, **указать место работы**

Кузнецов, Василий Степанович.

К89 Организация физкультурно-спортивной работы + Приложение: тесты : учебник / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова. — Москва : КНОРУС, 2019. — 258 с. — (Среднее профессиональное образование).

ISBN 978-5-406-06868-7

Раскрываются нормативно-правовые, теоретические и методические основы организации физкультурно-спортивной работы с различными возрастными группами населения, технология организации и проведения спортивных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий.

Соответствует ФГОС СПО последнего поколения.

Для студентов среднего профессионального образования. Может быть полезен студентам бакалавриата направления подготовки «Физическая культура».

**УДК 796.06(075.32)
ББК 75.1я723**



Дополнительные материалы: тесты для проверки знаний — доступны на персональной странице издания в электронно-библиотечной системе BOOK.ru

Кузнецов Василий Степанович
Антонова Оксана Николаевна

**ОРГАНИЗАЦИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ**

Изд. № 17026. Подписано в печать 14.11.2018. Формат 60×90/16.

Гарнитура «Petersburg». Печать офсетная.

Усл. печ. л. 16,5. Уч.-изд. л. 13,6. Тираж 500 экз.

ООО «Издательство «КноРус».

117218, г. Москва, ул. Кедрова, д. 14, корп. 2.

Тел.: 8-495-741-46-28.

E-mail: office@knorus.ru http://www.knorus.ru

Отпечатано в АО «Т8 Издательские Технологии».

109316, г. Москва, Волгоградский проспект, д. 42, корп. 5.

Тел.: 8-495-221-89-80.

ISBN 978-5-406-06868-7

© Кузнецов В.С., Антонова О.Н., 2019

© ООО «Издательство «КноРус», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 7

Раздел I ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С РАЗЛИЧНЫМИ ВОЗРАСТНЫМИ ГРУППАМИ НАСЕЛЕНИЯ

Глава 1. Общие основы организации физкультурно-спортивной работы 10

1.1. Нормативно-правовая база организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы 10

1.2. Организационные основы управления развитием физической культуры и спорта 14

Глава 2. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста 22

2.1. Организация образовательного процесса в дошкольных образовательных организациях по направлению «Физическое развитие» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования 22

2.1.1. Основы организации развивающей предметно-пространственной среды по «Физическому развитию» в дошкольной образовательной организации 22

2.1.2. Формы организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня детского сада 27

2.1.3. Организация физкультурных праздников, досугов, дней здоровья в дошкольных образовательных организациях 36

2.2. Организация физкультурно-спортивной работы с детьми дошкольного возраста в образовательных организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта 38

2.3. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста в фитнес-клубах (фитнес-центрах) 39

2.4. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста в семье 41

Глава 3. Физкультурно-спортивная работа с детьми школьного возраста 42

3.1. Физкультурно-спортивная работа в общеобразовательных организациях 42

3.1.1. Организационно-управленческая деятельность по физическому воспитанию в общеобразовательных организациях 42

3.1.2. Планирование физкультурно-спортивной работы в общеобразовательных организациях	47
3.1.3. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.	52
3.1.4. Организация проведения урока физической культуры	57
3.1.5. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с обучающимися во внеурочное время.	61
3.1.6. Организация физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья	65
3.1.7. Организация туристской работы в общеобразовательной школе.	71
3.2. Организация физкультурно-спортивной работы с детьми школьного возраста в спортивных школах	78
3.3. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с детьми школьного возраста в семье	91
3.4. Организация физкультурно-спортивной работы в детских оздоровительных лагерях	95
Глава 4. Физкультурно-спортивная работа со студенческой молодежью.	112
4.1. Физкультурно-спортивная работа в образовательных организациях среднего профессионального образования	112
4.1.1. Организация физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.	115
4.1.2. Организация занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья	116
4.1.3. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы со студентами во внеучебное время.	117
4.2. Организация физкультурно-спортивной работы в образовательных организациях высшего образования.	119
4.3. Студенческий спорт и его организационные формы	125
Глава 5. Физкультурно-спортивная работа с лицами, осуществляющими трудовую деятельность	129
5.1. Формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы на предприятиях, в учреждениях и организациях	129
5.2. Формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в условиях повседневного быта и отдыха трудящихся и служащих	133
5.3. Организация физкультурно-массовых и спортивных мероприятий с трудящимися и служащими	136
Глава 6. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа с лицами пожилого и старческого возраста	139
6.1. Физкультурно-оздоровительная работа с лицами пожилого и старческого возраста	139

6.2. Организация физкультурно-массовых и спортивных мероприятий с лицами пожилого и старческого возраста	143
Глава 7. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья	145
7.1. Физкультурно-оздоровительная работа с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья	145
7.2. Организационные основы физкультурно-массовых и спортивных мероприятий с участием инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	151
Глава 8. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением по месту жительства	154
8.1. Основные направления и формы организации физкультурно-спортивной работы с населением по месту жительства	154
8.2. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия по месту жительства и их организация	158
Глава 9. Организация физкультурно-спортивной работы по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО	160
9.1. Организация физкультурно-спортивной работы по подготовке обучающихся образовательных организаций к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.	160
9.1.1. Деятельность по внедрению и реализации комплекса ГТО в образовательных организациях	160
9.1.2. Организация физкультурных и спортивных мероприятий комплекса ГТО	167
9.2. Организация физкультурно-спортивной работы по подготовке лиц, осуществляющих трудовую деятельность, к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.	169
Глава 10. Основы организации тренировочных сборов для спортсменов	172
10.1. Виды тренировочных сборов и их направленность	172
10.2. Порядок организации тренировочных сборов	173
Глава 11. Основы планирования физкультурно-спортивных мероприятий	177
11.1. Сущность, назначение и виды планирования.	177
11.2. Разновидности календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий, их содержание и составление.	179
Глава 12. Организация информационно-пропагандистских и просветительно-образовательных мероприятий в сфере физической культуры и спорта	187
12.1. Понятие, средства, методы и формы пропаганды физической культуры и спорта	187
12.2. Информационно-пропагандистское обеспечение сопровождения физкультурно-спортивных мероприятий.	193

Раздел II

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫХ ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Глава 13. Организация проведения спортивных соревнований	196
13.1. Виды, характеристика и значение спортивных соревнований	196
13.2. Документы, регламентирующие организацию и проведение спортивных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий	197
13.3. Подготовка и проведение спортивных соревнований	200
13.4. Основы организации зрелищных спортивных мероприятий коммерческой направленности	204
13.5. Требования безопасности к организации и проведению спортивных мероприятий	207
Глава 14. Основы организации и судейства соревнований по базовым видам спорта	209
14.1. Организация соревнований по легкой атлетике	209
14.1.1. Основные положения организации и судейства соревнований по легкой атлетике	209
14.1.2. Особенности организации и судейства соревнований в легкоатлетическом кроссе	215
14.1.3. Организация массовых соревнований в эстафетном беге вне стадиона	220
14.2. Организация соревнований в командных игровых видах спорта	222
14.3. Организация соревнований по лыжным гонкам	225
14.4. Основы организации и судейства соревнований по плаванию	233
Глава 15. Организация проведения физкультурно-массовых зрелищных мероприятий	237
15.1. Физкультурные праздники	237
15.2. Спортивные конкурсы	239
15.3. Спортивно-массовые мероприятия «Веселые старты»	241
15.4. Викторины по физической культуре и спорту	245
15.5. Туристские соревнования и слеты	247
15.6. Физкультурно-спортивные мастер-классы	250
Литература	253

ПРЕДИСЛОВИЕ

Междисциплинарный курс «Организация физкультурно-спортивной работы» входит в программу подготовки специалистов среднего звена в образовательных организациях СПО по специальности «Физическая культура» (колледжи физической культуры и спорта, колледжи со специальностью «Физическая культура», средние специальные училища олимпийского резерва). Она призвана через свое содержание обеспечить обучающимся необходимый уровень теоретических и методических знаний, умений и компетенций в области организации физкультурно-спортивной работы с различными возрастными группами населения, подготовить их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности.

Образовательный процесс междисциплинарного курса «Организация физкультурно-спортивной работы» в СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура» направлен на решение следующих основных задач.

1. Формирование у обучающихся знаний по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с различными возрастными группами населения (детьми дошкольного и школьного возраста, студенческой молодежью, трудящимися и служащими, лицами пожилого и старческого возраста, инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья).
2. Освоение умений по планированию физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения.
3. Приобретение умений по разработке документов, регламентирующих организацию и проведение физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.
4. Формирование знаний по организации и проведению спортивных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий.

Учебный материал, представленный в учебнике, имеет образовательно-обучающую направленность и отвечает требованиям ФГОС СПО последнего поколения к содержанию и уровню подготовки выпускников средних профессиональных образовательных организаций по специальности «Физическая культура».

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих профессиональных компетенций (способность применять знания, умения, навыки и практический опыт для успешной деятельности в определенных условиях).

1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.
2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

При написании учебника авторы опирались на нормативно-правовые документы: законы, указы, постановления, распоряжения и другие официальные документы, касающиеся вопросов развития физической культуры, спорта и организации физкультурно-спортивной работы в Российской Федерации.

РАЗДЕЛ I

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С РАЗЛИЧНЫМИ ВОЗРАСТНЫМИ ГРУППАМИ НАСЕЛЕНИЯ

ГЛАВА 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

1.1. Нормативно-правовая база организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в Российской Федерации регламентируется законодательными и нормативно-правовыми документами федерального, регионального и местного уровней: Конституция РФ, федеральные законы, указы Президента РФ, законы субъектов РФ, постановления и приказы Правительства РФ, распоряжения спортивных федераций, другие официальные документы.

Конституция РФ устанавливает права граждан на занятия физической культурой и спортом (в том числе спортом как профессией). Государство, обеспечивая эти права, финансирует федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, поощряет стремление граждан вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой и спортом.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (далее — Закон о физической культуре и спорте) устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

Статья 28 вышеназванного закона «Физическая культура и спорт в системе образования» отражает основные особенности организации физического воспитания и образования в образовательных организациях. Данная организация осуществляет проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных

программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ; создает условия, в том числе обеспечивает спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке обучающихся и других мероприятий.

В статье также говорится, что образовательные учреждения обязаны проводить ежегодный мониторинг физической подготовленности и физического развития обучающихся, осуществлять медицинский контроль за организацией физического воспитания. На эти же учреждения возлагается задача по формированию ответственного отношения родителей (лиц, их заменяющих) к здоровью детей и их физическому воспитанию.

Статья 30 «Физическая культура и спорт по месту работы, месту жительства и месту отдыха граждан» предписывает, что органы местного самоуправления создают условия для развития физической культуры и спорта по месту жительства и отдыха граждан, в том числе путем привлечения специалистов в области физической культуры и спорта.

Для изучения вопросов организации физкультурно-спортивной работы существенное значение имеет правильное понимание основных, исходных понятий. Законом о физической культуре и спорте устанавливается следующий понятийный аппарат, касающийся организации физкультурно-спортивной работы в Российской Федерации.

Организатор физкультурного мероприятия — юридическое или физическое лицо, по инициативе которого проводится физкультурное мероприятие и (или) которое осуществляет организационное, финансовое и иное обеспечение подготовки и проведения такого мероприятия.

Организатор спортивного соревнования — юридическое лицо, которое утверждает положение (регламент) спортивного соревнования, определяет условия и календарный план его проведения, условия допуска к участию в спортивном соревновании, порядок выявления лучшего участника или лучших участников, порядок организационного и иного обеспечения спортивного соревнования, обеспечивает финансирование спортивного соревнования в утвержденном им порядке, а также осуществляет иные полномочия в соответствии с настоящим Федеральным законом.

Официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия — физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия,

включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов РФ, муниципальных образований.

Спортивное соревнование — состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Профессиональные спортивные соревнования — спортивные соревнования по командным игровым видам спорта, участие в которых направлено на получение дохода и одним из условий допуска спортсмена к которым является наличие у него трудовых отношений с соответствующим профессиональным спортивным клубом, если иное не установлено организатором таких соревнований для отдельных категорий их участников. В иных видах спорта профессиональными спортивными соревнованиями являются спортивные соревнования, участие в которых направлено на получение дохода и которые определены в качестве таковых их организаторами в соответствии с положениями (регламентами) спортивных соревнований.

Место проведения официального спортивного соревнования — объект спорта, а также территории, специально подготовленные для проведения официального спортивного соревнования, в том числе участки автомобильных дорог, площадей, улиц, водных объектов.

Объекты спорта — объекты недвижимого имущества или комплексы недвижимого имущества, специально предназначенные для проведения физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий, в том числе спортивные сооружения.

Спортивное сооружение — инженерно-строительный объект, созданный для проведения физкультурных и (или) спортивных мероприятий и имеющий пространственно-территориальные границы. К ним относятся стадионы, дворцы спорта, бассейны, спортивные площадки, специально оборудованные под спортивные залы нежилые помещения и т.д.

Спортивные мероприятия — спортивные соревнования, а также тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Физкультурные мероприятия — организованные занятия граждан физической культурой.

Физкультурные мероприятия объединяют в группы:

- ◆ среди детей и учащейся молодежи;
- ◆ лиц средних и старших возрастных групп населения;
- ◆ инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Физкультурно-спортивная организация — юридическое лицо независимо от его организационно-правовой формы, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности.

Физкультурно-спортивные организации участвуют в организации работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения, создают условия для охраны и укрепления здоровья спортсменов и для участвующих в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях лиц, обеспечивают спортсменам и тренерам необходимые условия для тренировок, а также иным образом содействуют этим лицам в достижении высоких спортивных результатов.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ содержит положения о системе образования РФ, об общем, профессиональном и дополнительном образовании, об образовательных стандартах, образовательных программах различного вида, уровня и (или) направленности, об особенностях реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и др.

Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ст. 84).

В области физической культуры и спорта реализуются следующие образовательные программы.

1. Образовательные программы основного общего и среднего общего образования, интегрированные с дополнительными предпрофессиональными образовательными программами в области физической культуры и спорта (далее — интегрированные образовательные программы в области физической культуры и спорта).
2. Профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.
3. Дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта.

1.2. Организационные основы управления развитием физической культуры и спорта

Физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Спорт — сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

Организационно-управленческие основы физической культуры и спорта в Российской Федерации представляют собой органическое сочетание федеральных, республиканских (республик в составе Российской Федерации), автономной области, автономных округов, краевых, областных, городов Москва и Санкт-Петербург, государственных, общественных и общественно-государственных организационных форм и органов управления.

Государственные организационные формы и органы управления физической культурой и спортом. Верховным государственным органом исполнительной власти, осуществляющим на федеральном уровне межотраслевую координацию и функциональное регулирование в области физической культуры и спорта, а также разрабатывающим и осуществляющим меры их развития является Министерство спорта РФ. Кроме того, на государственном уровне вопросами развития спорта и физического воспитания граждан занимаются федеральные отраслевые министерства и ведомства: министерство образования и науки, министерство здравоохранения, министерство обороны, министерство внутренних дел, министерство по чрезвычайным ситуациям и др.

Министерство спорта РФ. Осуществляет функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта. Проводит мероприятия по организации и проведению всероссийских спортивных соревнований, по подготовке спортивных сборных команд РФ к Олимпийским играм и другим международным спортивным соревнованиям и участию в таких соревнованиях, по организации на территории РФ Олимпийских игр, чемпионатов и Кубков мира, чемпионатов и Кубков Европы, иных международных спортивных соревнований с учетом тре-

бований, установленных соответствующими международными спортивными организациями.

Министерство образования и науки РФ¹. Осуществляет функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере:

- ◆ физкультурно-спортивного воспитания обучающихся и воспитанников образовательных организаций;
- ◆ дополнительного образования детей в образовательных организациях дополнительного образования спортивной направленности;
- ◆ физкультурно-спортивного воспитания обучающихся и воспитанников образовательных организаций с ограниченными возможностями здоровья;
- ◆ оказания государственных услуг в сфере физкультурно-спортивного воспитания.

Приоритетными направлениями деятельности Министерства образования и науки РФ в сфере физической культуры являются:

- ◆ совершенствование преподавания физической культуры в образовательных организациях РФ путем модернизации образовательных программ, внедрения новейших методик в этой области, повышения квалификации преподавателей;
- ◆ развитие массового школьного и студенческого спорта, создание условий для расширения сети школьных и студенческих спортивных клубов, лиг по видам спорта;
- ◆ реализация Указа Президента РФ от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников», предусматривающего ежегодное проведение всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры школьников».

Министерство образования и науки РФ разрабатывает и участвует в реализации Сводного календарного плана всероссийских и международных физкультурных мероприятий среди обучающихся и воспитанников образовательных учреждений, в установленном порядке вносит в Министерство спорта РФ предложения по формированию Единого

¹ Согласно Указу Президента РФ от 15 мая 2018 г. № 215 «О структуре федеральных органов исполнительной власти» Министерство образования и науки РФ преобразовано в два ведомства: Министерство просвещения РФ и Министерство науки и высшего образования РФ.

календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Структурным подразделением Министерства образования и науки РФ, осуществляющим полномочия в сфере физической культуры и спорта, является Департамент развития системы физкультурно-спортивного воспитания Министерства образования и науки РФ.

Министерство здравоохранения РФ. Принимает в сфере физической культуры и спорта следующие нормативные правовые акты.

1. Порядок проведения предварительного медицинского осмотра (обследования), на основании которого выдается разрешение органа опеки и попечительства на заключение трудового договора со спортсменом, не достигшим возраста 14 лет.
2. Порядок медико-биологического, медицинского обеспечения спортивных сборных команд РФ и их ближайшего резерва.
3. Порядок проведения предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) спортивных сборных команд РФ и их ближайшего резерва.

Министерство здравоохранения РФ осуществляет организационно-методическое руководство и координацию деятельности организаций здравоохранения по спортивной медицине.

Федеральные силовые органы исполнительной власти (министерство обороны, министерство внутренних дел, министерство по чрезвычайным ситуациям и др.). Осуществляют руководство развитием военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта. Создают условия для занятий военнослужащих и лиц, проходящих специальную службу, спортом на соответствующих объектах спорта, осуществляют подготовку спортсменов, формируют спортивные сборные команды по соответствующим видам спорта для участия во всероссийских и международных спортивных мероприятиях, принимают меры по повышению квалификации тренеров и других специалистов в области физической культуры и спорта. Утверждают календарные планы физкультурных и спортивных мероприятий и программы развития военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта.

Министерство спорта РФ, а также федеральные отраслевые министерства непосредственно входят в структуру правительства России и подчиняются Президенту РФ. Правительство и президент на своем уровне принимают определенные управленческие решения по вопросам эффективного развития физической культуры и спорта.

Общероссийские общественные организации (объединения), участвующие в организации работы по развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации. К ним относятся следующие.

1. *Олимпийский комитет России (ОКР).* Представляет собой самостоятельное, добровольное, неправительственное, самоуправляемое, некоммерческое объединение физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, признанное Международным олимпийским комитетом. Возглавляет олимпийское движение России, представляет Российскую Федерацию на Олимпийских играх, юношеских Олимпийских играх, а также во всех региональных, континентальных и всемирных спортивных мероприятиях, проводимых МОК или ассоциациями национальных олимпийских комитетов. Наряду с этим он реализует функции федерального общественного органа по координации управления спортом высших достижений, а также координации работы общественных спортивных организаций. Реализация ОКР своих полномочий в части, касающейся развития спорта высших достижений и массового спорта, осуществляется во взаимодействии с федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта (Министерством спорта РФ), общероссийскими спортивными федерациями и физкультурно-спортивными обществами.

Олимпийский комитет России участвует в подготовке, формировании, утверждении и обеспечении сборных команд РФ по различным видам спорта для их выступления на Олимпийских играх, юношеских Олимпийских играх и других комплексных международных спортивных мероприятиях во взаимодействии с федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийскими спортивными федерациями, иными общероссийскими общественными объединениями, органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъектов РФ и региональными общественными объединениями, созданными для развития, пропаганды и популяризации олимпийского движения.

Олимпийский комитет России участвует в разработке и проведении политики развития спорта, реализации федеральных программ развития физической культуры и спорта, направленных на достижение высших результатов, в выработке решений органов государственной власти в сфере физической культуры и спорта.

Членами ОКР являются:

- общероссийские спортивные федерации по видам спорта, включенным в программу Олимпийских игр («олимпийские федерации»);

- общероссийские общественные объединения — союзы (ассоциации) зимних и летних видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр;
- общероссийские общественные объединения — союзы (ассоциации), федерации по олимпийским видам спорта, объединенные в соответствующую международную спортивную федерацию;
- общероссийские спортивные федерации, являющиеся членами признанных МОК международных спортивных федераций по видам спорта, не включенным в программу Олимпийских игр;
- олимпийские общественные академии;
- общероссийские общественные (общественно-государственные) физкультурно-спортивные объединения (организации), в том числе ведомственного характера, содействующие развитию олимпийского движения в России, пропаганде физической культуры и спорта.

На территории субъектов РФ по согласованию с Олимпийским комитетом России создаются региональные олимпийские советы — региональные общественные объединения, целями которых являются развитие спорта, пропаганда олимпийского движения, укрепление спортивного сотрудничества.

Паралимпийский комитет России (ПКР). Общероссийская общественная организация, занимающаяся подготовкой выступления сборных команд инвалидов России на Паралимпийских играх, других международных соревнованиях. Направляет спортсменов на соревнования (включая Паралимпийские игры), осуществляет функциональную классификацию спортсменов-инвалидов (соответствие спортсменов требованиям Международного классификационного кодекса), организует выступление спортсменов на соревнованиях по паралимпийским видам спорта.

2. Сурдлимпийский комитет России (СКР). Общероссийский союз физкультурно-спортивных общественных объединений инвалидов, занимающийся развитием, пропагандой и популяризацией Сурдлимпийских игр и международного спорта глухих в Российской Федерации, объединением общественных объединений глухих для развития Сурдлимпийского движения, развитием спорта инвалидов по слуху, обеспечением подготовки и участия сборных команд глухих России в Сурдлимпийских играх, приобщением инвалидов по слуху к занятиям физической культурой и спортом, являющимся важнейшим фактором духовного воспитания, реабилитации и социальной адаптации инвалидов по слуху.

3. Специальная олимпиада России. Общероссийская общественная благотворительная организация помощи инвалидам с умственной от-

сталостью, официально признанная Олимпийским комитетом России, являющаяся национальным комитетом международной общественной организации Special Olympics International (SOI). Занимается организацией физкультурно-оздоровительных мероприятий и проведением соревнований для лиц с нарушениями интеллекта (умственными отклонениями). Организует всероссийские соревнования по отдельным видам спорта и олимпиады, комплектует и направляет сборные команды на европейские и мировые соревнования, организует общероссийские семинары, обучает тренеров и судей.

4. Общероссийские, региональные, местные федерации по видам спорта, ассоциации, союзы (общественные органы управления отдельными видами спорта). Занимаются развитием и пропагандой определенного вида или определенных видов спорта на территории РФ, организацией, проведением спортивных мероприятий и подготовкой спортсменов — членов спортивных сборных команд РФ, спортивных сборных команд субъекта РФ.

Общероссийские общественно-государственные органы и организации, участвующие в организации работы по развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации. К ним относятся следующие.

1. Совет при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта. Обеспечивает взаимодействие между федеральными органами государственной власти, органами государственной власти субъектов РФ, органами местного самоуправления, общественными объединениями, физкультурно-спортивными объединениями и организациями, другими организациями при рассмотрении вопросов, касающихся выработки и реализации государственной политики в области физической культуры и спорта, спорта высших достижений, а также подготовки, проведения Олимпийских и Паралимпийских игр, всемирных универсиад, чемпионатов мира по различным видам спорта и участия в них российских спортсменов. Совету приданы функции совещательного органа по вопросам согласования государственных программ, проектов, законодательных и правительственных актов, предложений в области физической культуры и спорта.

2. Экспертный совет по физической культуре и спорту при Комитете Совета Федерации по социальной политике. Является постоянно действующим консультативным органом. Целью Совета является выработка рекомендаций и подготовка предложений по совершенствованию законодательства РФ в сфере физической культуры и спорта, спорта высших достижений.

3. *Комитет по физической культуре, спорту, туризму и делам молодежи Государственной Думы.* Занимается совершенствованием законодательства по развитию физической культуры и спорта в стране и анализом реализации действующего законодательства. Важнейшими направлениями деятельности Комитета являются:

- конституционное, административное, гражданское законодательство в части, касающейся физической культуры и спорта;
- разработка законодательных актов по вопросам использования государственного бюджета, формирования федеральных целевых программ развития массовой физической культуры и спорта, оздоровления населения РФ средствами физической культуры и спорта;
- регулирование деятельности физкультурно-спортивных объединений спортивно-оздоровительной направленности, олимпийского и паралимпийского движения и т.п.

4. *Физкультурно-спортивные общества:* общественно-государственное физкультурно-спортивное объединение «Юность России», Всероссийское физкультурно-спортивное общество (ВФСО) «Динамо», Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту России (ДОСААФ России) и др. Они ведут спортивную работу по отраслевому признаку, занимаются развитием как массового спорта, так и спорта высших достижений в своих отраслях. ДОСААФ, ВФСО «Динамо», ЦСКА осуществляют руководство развитием военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта.

По государственной линии предусматриваются систематические обязательные занятия физическими упражнениями в дошкольных образовательных организациях, общеобразовательных организациях, организациях среднего профессионального и высшего образования, армии, лечебно-профилактических организациях. Занятия проводятся в пределах **основных образовательных программ** по физической культуре в объеме, установленном федеральными государственными образовательными стандартами; дополнительные (факультативные) занятия физическими упражнениями и спортом — в пределах **дополнительных образовательных программ** под руководством штатных специалистов, как правило, имеющих соответствующее среднее профессиональное или высшее образование, которые вместе с администрацией несут ответственность за состояние здоровья, физическую подготовленность занимающихся.

По общественно-самодетельной линии занятия физической культурой и спортом организуются в зависимости от индивидуальных склонностей, способностей занимающихся и потребности в физическом вос-

питании. Принципиальной чертой общественно-самодетельной формы организации является **полная добровольность** занятий физической культурой и спортом. Продолжительность занятий зависит во многом от индивидуальной установки, личных склонностей и реального наличия свободного времени.

Организация физического воспитания на общественно-самодетельных началах предусматривает массовое вовлечение в занятия физической культурой и спортом через систему физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности: физкультурно-спортивные, спортивно-технические общества, спортивные клубы и др.

ГЛАВА 2. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Организация образовательного процесса в дошкольных образовательных организациях по направлению «Физическое развитие» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования

2.1.1. Основы организации развивающей предметно-пространственной среды по «Физическому развитию» в дошкольной образовательной организации

Развивающая предметно-пространственная среда — часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями, участком и т.п.), материалами, оборудованием и инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Образовательная среда — совокупность условий, целенаправленно создаваемых в целях обеспечения полноценного образования и развития детей.

Дошкольная образовательная организация (ДОО) — образовательная организация, осуществляющая в качестве основной цели ее деятельности образовательную деятельность по образовательным программам дошкольного образования, присмотр и уход за детьми. Образовательные программы дошкольного образования направлены

на разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Основным документом, на основе которого осуществляется нормативно-правовое регулирование содержания, условий и результатов дошкольного образования в объеме, обязательном для всех организаций, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, является Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО).

В соответствии с ФГОС ДО задачи образовательной области «Физическое развитие» включают:

- ◆ приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- ◆ формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- ◆ овладение подвижными играми с правилами;
- ◆ становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- ◆ становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Дошкольные образовательные организации функционируют в режиме кратковременного пребывания (до 5 часов в день), сокращенного дня (8–10-часового пребывания), полного дня (10,5–12-часового пребывания), продленного дня (13–14-часового пребывания) и круглосуточного пребывания детей.

В организации развивающей предметно-пространственной среды по «Физическому развитию» в дошкольной образовательной организации принимают участие ее педагогические работники.

Руководитель (заведующий) дошкольной образовательной организации создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, осуществляет общее руководство и контроль качества проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий. В своей профессиональной деятельности руководствуется Конституцией РФ, Законом об образовании

в Российской Федерации, Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) от 17 октября 2013 г., Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования», «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049–13), Типовым положением о дошкольной образовательной организации, Уставом дошкольной образовательной организации и другими нормативно-правовыми документами.

Старший воспитатель принимает участие в планировании физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками ДОО в рамках реализуемой образовательной программы, составлении расписания непосредственно образовательной деятельности (НОД) по физической культуре с воспитанниками; контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах; наблюдает за динамикой физического развития детей; осуществляет контроль за режимом дня и двигательной нагрузкой детей; проводит консультативную и просветительскую работу среди родителей и педагогов по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.

Воспитатели планируют, организуют и проводят физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня ДОО (утреннюю гимнастику, гимнастику после дневного сна, пальчиковую гимнастику, физкультурные занятия, досуги, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия) с учетом возрастных особенностей воспитанников, а также самостоятельную двигательную деятельность детей в строгом соответствии с требованиями Инструкции по охране жизни и здоровья детей в помещениях ДОО и на детских прогулочных площадках; следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием; проводят диагностику двигательных умений совместно со старшим воспитателем; докладывают на педагогических советах о состоянии физического развития воспитанников и проведении закаливающих мероприятий; проводят просветительскую работу среди родителей и детей.

Воспитатели работают в тесном контакте со специалистами по физической культуре, участвуют в подготовке и проведении физкультурных праздников.

Музыкальный руководитель осуществляет развитие музыкальных способностей и эмоциональной сферы воспитанников; проводит музы-

кальные игры и хороводы с детьми; занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и в свободное от занятий время; участвует в организации и проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий, досугов, детских праздников в рамках образовательной программы ДОО, обеспечивает их музыкальное сопровождение.

Педагог-психолог проводит работу, направленную на обеспечение психического здоровья и развития личности детей в процессе воспитания и обучения в ДОО. Принимает участие в планировании и разработке документации в рамках реализации ФГОС ДО, развивающих и коррекционных программ образовательной деятельности, учитывая индивидуальные и половозрастные особенности воспитанников, в обеспечении соответствующего уровня подготовки детей согласно федеральным государственным образовательным требованиям. Проводит специальные развивающие и коррекционные занятия с воспитанниками по познавательному и эмоционально-личностному развитию на основании диагностических показаний, в том числе в группах компенсирующего вида; тренинги для педагогов и родителей.

Медицинский работник (медицинская сестра) организует медицинское обеспечение воспитанников ДОО, осуществляет медико-педагогический контроль:

- ◆ за организацией воспитательно-образовательного процесса и двигательного режима детей;
- ◆ методикой проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий и их воздействия на организм ребенка;
- ◆ состоянием здоровья, физическим развитием и закаливанием организма детей в период пребывания их в ДОО и др.

Инструктор по физической культуре (руководитель физического воспитания дошкольной образовательной организации) отвечает за организацию и проведение всей физкультурно-оздоровительной работы в соответствии с общеобразовательной программой образовательной области «Физическое развитие», соответствующей ФГОС ДО: определяет задачи и содержание физкультурных занятий с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей воспитанников, организует и проводит физкультурные занятия, физкультурные досуги и детские праздники, индивидуальную работу по развитию и коррекции двигательных умений и навыков детей; обеспечивает полную безопасность детей при проведении занятий физическими упражнениями, наблюдает за динамикой физического развития детей; организует работу физкультурных кружков и спортивных секций;

проводит диагностику двигательных навыков совместно со старшим воспитателем; консультирует воспитателей по вопросам организации и методики занятий физическими упражнениями с детьми в течение дня (в группе, на прогулке и т.п.); совместно с медицинскими работниками наблюдает за состоянием здоровья воспитанников и контролирует их физическую нагрузку, ведет мониторинг качества оздоровительной работы в ДОО с использованием электронных форм учета показателей здоровья и физических нагрузок; следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием помещений физкультурного зала и спортивных площадок на территории ДОО; проводит два раза в год мониторинг физического развития и физической подготовленности детей, осуществляет индивидуальную работу с воспитанниками; докладывает на педагогических советах о продвижении каждого воспитанника в освоении образовательной области «Физическое развитие»; проводит просветительскую работу с родителями по вопросам физического воспитания и здорового образа жизни детей в семье; осуществляет контроль состояния, использования и хранения имеющихся спортивных сооружений, оборудования и спортивного инвентаря и др.

Инструктор по физической культуре разрабатывает:

- ♦ документы планирования физкультурно-оздоровительной работы на каждую возрастную группу воспитанников детского сада (рабочую программу по физической культуре, годовой план-график воспитательно-образовательного процесса, тематический план на месяц, на неделю, конспекты физкультурных занятий);
- ♦ документы и методическое сопровождение физкультурно-массовой работы (календарный план физкультурно-массовых мероприятий, сценарии физкультурных праздников, планы физкультурных досугов и развлечений, положения о соревнованиях);
- ♦ документы по работе (сотрудничеству) с родителями (общий план работы с родителями, план выступлений на родительских собраниях, план индивидуальных консультаций);
- ♦ документы по взаимодействию с педагогическими сотрудниками дошкольной образовательной организации (общий план совместной работы, план консультаций для воспитателей, план выступлений на педагогических советах, план медико-педагогических совещаний);
- ♦ методические рекомендации для родителей по физическому воспитанию детей в семье.

Инструктор по плаванию планирует содержание физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками в плавательном бассейне, определяет ее виды, формы исходя из имеющихся условий; составляет расписание занятий по плаванию для каждой возрастной группы, проводит занятия по обучению детей плаванию в соответствии с программой, реализуемой в дошкольной образовательной организации; контролирует физическую нагрузку и самочувствие детей во время проведения занятий. Несет персональную ответственность (в установленном законодательством РФ порядке) за безопасность детей на воде. Контролирует совместно с медицинским работником гигиеническое состояние бассейна. Консультирует родителей по вопросам обучения детей плаванию в бассейне и на водоеме в летний период. Принимает участие в организации и проведении физкультурно-спортивных праздников, соревнований, дней здоровья и других мероприятий оздоровительного характера.

2.1.2. Формы организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня детского сада

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду осуществляется в соответствии с нормативными документами в области дошкольного образования и физической культуры, проводится на протяжении всего периода пребывания в нем ребенка и имеет (в зависимости от вида дошкольной образовательной организации) общеразвивающую, компенсирующую (осуществление квалифицированной коррекции отклонений в физическом и психическом развитии воспитанников), оздоровительную или комбинированную направленность. Основной структурной единицей дошкольной образовательной организации является группа воспитанников дошкольного возраста.

Физкультурно-оздоровительную работу с воспитанниками в режиме дня детского сада проводят воспитатели, инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию, инструктор-методист по лечебной физической культуре. Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала, игровых и физкультурных площадок в соответствии с возрастом и ростом (длиной тела) детей.

Основное образование дошкольников в области физической культуры реализуется в соответствии с программой, избранной дошкольным учреждением. Программа, как правило, предусматривает организацию

и проведение физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками в форме физкультурных занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, физкультурных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья, самостоятельной двигательной деятельности воспитанников (под наблюдением воспитателя) с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Всем формам физкультурно-оздоровительных мероприятий отводится определенное место в режиме дня детского сада, они должны составлять 50–70% от времени пребывания воспитанников в дошкольной образовательной организации и обеспечивать двигательную активность в пределах от 9000 до 15000 движений, что соответствует физиологическим потребностям организма детей.

Физкультурные занятия урочного типа. Являются основной формой работы по физическому воспитанию с детьми от трех до шести лет в дошкольных образовательных организациях. Цель занятий — обучение новым движениям, закрепление ранее освоенных двигательных действий, целенаправленное воздействие на развитие физических способностей и физиологических функций, сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Занятия проводятся в групповых комнатах, физкультурном зале, на открытом воздухе (игровых и физкультурных площадках) не менее двух-трех раз в неделю под руководством воспитателя. Продолжительность занятий для детей трех — четырех лет 15–20 мин, четырех — пяти лет — 20–25 мин, пяти — шести лет — 25–30 мин. Занятия состоят из трех частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной. Задачи вводной части: организация детей, концентрация их внимания на предстоящих двигательных упражнениях, а также подготовка организма к выполнению упражнений основной части. В содержание вводной части входят упражнения в основных движениях: ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, ходьба и бег со сменой направления, ходьба змейкой, ходьба между предметами, упражнения на осанку и т. п.

В основной части занятия решаются задачи обучения детей новым упражнениям, повторения и закрепления ранее пройденного материала и воспитания физических способностей. Первыми в основной части выполняются общеразвивающие упражнения (сначала для мышц рук и плечевого пояса, затем для мышц туловища и ног). После общеразвивающих упражнений следуют упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание и упражнения в равновесии). В основную часть занятия обязательно входит и подвижная игра, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие на детей.

В заключительной части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к спокойному физиологическому состоянию. Для постепенного снижения нагрузки используются ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы.

Время занятия распределяется примерно следующим образом: вводная часть — 2–6 мин, основная — 15–25 мин и заключительная — 2–3 мин. Продолжительность каждой части зависит от поставленных задач, возраста и подготовленности детей.

При организации физкультурных занятий необходимо строго регламентировать двигательную деятельность детей и дозировать физическую нагрузку. После вводной части пульс не должен участиться более чем на 20–25%, после основной — не более чем на 50%, после подвижной игры он может возрасти на 70–90 и даже на 100%. Через 1–2 мин после занятия пульс должен восстановиться до исходного уровня.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня детского сада. Включают утреннюю гимнастику, физкультминутки, двигательную разминку (динамическую паузу) между занятиями, подвижные игры, физкультурно-познавательные занятия, физические упражнения на прогулке, гимнастику после сна, самостоятельную двигательную деятельность детей и др.

Утренняя гимнастика (зарядка). Обязательная часть режима дня ДОО, проводится ежедневно перед завтраком на воздухе (на участке ДОО, на спортивной площадке) или в хорошо проветриваемом помещении (физкультурном, музыкальном залах, групповых комнатах). Направлена на укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников, создание бодрого жизнерадостного настроения, повышение работоспособности, формирование правильной осанки. Средствами являются простые общеразвивающие упражнения в сочетании с закаливанием. Ее продолжительность 5–6 мин для детей от двух до четырех лет (три-четыре упражнения игрового и подражательного характера), 6–8 мин — для детей четырех — пяти лет, 8–10 мин — для детей шести лет. Примерная структура утренней гимнастики: непродолжительная ходьба на носках с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, бег — упражнения для мышц рук и плечевого пояса — упражнения для туловища (спины и живота) — упражнения для ног — кратковременный бег в медленном темпе и ходьба с целью восстановления тех вегетативных функций организма, которые изменялись в результате выполнения физических упражнений (снижение частоты сердечных ударов и дыхания, потребления кислорода и др.) или малоподвижная игра.

Чтобы достичь эффективного воздействия утренней гимнастики на организм ребенка, надо составить план-конспект, определить последовательность и дозировку упражнений, продумать способы ее организации (традиционное проведение с использованием общеразвивающих упражнений, с обыгрыванием какого-либо сюжета, например «Путешествие в лес», «Зоопарк», «Воробушки», игрового характера с использованием трех-четырех подвижных игр и др.), периодически (через неделю) заменять в комплексе одно-два упражнения.

Физкультурные минутки. Проводятся ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.) с целью предупреждения утомления, кратковременного активного отдыха, повышения или поддержания умственной работоспособности, снятия напряжения с мышц при однообразных статических положениях тела. Продолжительность физкультминуток 2–3 мин, в течение которых воспитанники выполняют комплекс из трех-четырех простых упражнений для различных групп мышц (подтягивания, наклоны, повороты головы и туловища, полуприседы, подскоки и др.), повторяемых четыре — шесть раз, а также упражнения для снятия утомления с глаз, упражнения, активизирующие дыхание и кровообращение, развивающие подвижность пальцев и др.

Двигательная разминка (динамическая пауза). Проводится во время большого перерыва между занятиями. Обычно она состоит из трех-четырех общеразвивающих упражнений или же произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. Продолжительность разминки не более 10 мин: 6–8 мин для активного движения и 1–2 мин для упражнений на расслабление.

Подвижные игры и игровые упражнения с разнообразным двигательным содержанием, требующим проявления внимания, сообразительности, наблюдательности, ловкости, быстроты, силы, выносливости (ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье, перелезание, подлезание, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий и др.). Проводятся ежедневно в помещении (групповых комнатах, физкультурном зале) и на прогулке (до обеда и после дневного сна).

По образному содержанию подвижные игры делятся на сюжетно-ролевые и бессюжетные. Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Зайцы и волк», «Медведь и пчелы», «Воробушки и кот»)

и условный («Ловишки», «Пятнашки», «Перебежки»). В бессюжетных играх все дети выполняют одинаковые движения.

В младших группах предпочтительнее использовать сюжетные подвижные игры, в которых одно — два правила (начинать и завершать действие по сигналу, выполнять движение по правилам: не задевать, не наталкиваться и т.д.), одна (например, «Солнышко и дождик») или две роли (например, «Кот и мыши»). Можно также применять игры соревновательного характера, направленные на повышение качества выполнения движений и двигательных действий (например, «Кто тихо пробежит», «Кто подлезет и не заденет»).

Очень важно (в целях оздоровления) проводить подвижные игры круглый год на открытом воздухе, так как при этом значительно усиливается обмен веществ с увеличением притока кислорода, что благотворно отражается на всем организме ребенка.

Подвижные игры — ведущий вид деятельности ребенка дошкольного возраста. Однако длительное применение одних и тех же игр с однообразными действиями и правилами может тормозить развитие физических способностей, вызвать у детей потерю интереса к ним. Поэтому по мере накопления детьми двигательного опыта игры нужно усложнять. Кроме того, усложнение делает хорошо знакомые игры более интересными. Чтобы подвижные игры оказывали разностороннее воздействие на организм детей и имели выраженный тренировочный эффект, необходимо:

- ◆ постепенно увеличивать дозировку (повторность и общую продолжительность игры);
- ◆ усложнять двигательное содержание;
- ◆ изменять размещение играющих на площадке;
- ◆ менять сигналы (вместо словесного использовать звуковой или зрительный);
- ◆ усложнять правила и др.

При проведении большинства игр следует использовать яркий, красочный инвентарь, поскольку у детей зрительный рецептор развит еще слабо, а внимание рассеяно. Инвентарь должен быть легким, удобным по объему, соответствовать физическим возможностям детей. Место игры должно соответствовать ее содержанию, подходить по размеру для количества играющих, соответствовать гигиеническим нормативам, быть безопасным, удобным для детей, не иметь отвлекающих факторов. При проведении подвижных игр необходимо соблюдать дидактические принципы: доступность, систематичность, последовательность, активность, сознательность и др.

В режиме дня детского сада игры более динамичные целесообразны на первой прогулке, особенно если ей предшествовали занятия со значительным умственным напряжением и однообразным положением тела. На второй прогулке можно проводить разные по двигательной характеристике игры. Но, учитывая общую усталость детей к концу дня, не следует разучивать новые игры.

Физкультурно-познавательные занятия. Включают двигательную и познавательную деятельность на основе интеграции двух образовательных областей «Физическое развитие» и «Познавательное развитие». Познавательный материал, полученный детьми в течение определенного срока, закрепляется в игровой форме во всех видах движений (двигательных действий).

Гимнастика после сна. Проводится ежедневно во второй половине дня с целью подготовки детей к активной деятельности, оздоровления и физического развития. Примерная структура гимнастики после сна: общеразвивающие упражнения в постели (лежа и сидя), или стоя у кровати, или сидя на стульчиках — упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, — закаливающие процедуры.

Самостоятельная двигательная деятельность детей. Занимает значительное место в режиме дня ДОО. Возникает по инициативе ребенка, его индивидуальных склонностей, интересов, предпочтений, потребностей и проходит под наблюдением воспитателя. Она дает широкий простор для проявления индивидуальных двигательных возможностей дошкольника и является важным источником его активности и саморазвития. Содержанием самостоятельной двигательной деятельности являются разнообразные движения и игры. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности (по степени двигательной активности выделяют три группы детей: нормальные, гиперактивные, малоподвижные).

При планировании самостоятельной двигательной деятельности детей важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды (пространство, достаточное для движений, разнообразие и чередование пособий, игрушек, мелкого физкультурного инвентаря). Для стимулирования двигательной активности на территории детского сада можно создавать полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания (пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель, залезть на лестницу и др.).

Мероприятия по образовательной области «Физическая культура» в дошкольных образовательных организациях организуют и прово-

дят в соответствии с планом физкультурно-оздоровительной работы на учебный год (табл. 2.1). В разработке плана принимают участие руководитель (заведующий) дошкольной образовательной организации, руководитель физического воспитания, воспитатели групп, медицинский работник.

Таблица 2.1

**Примерный план физкультурно-оздоровительной работы на учебный год
в дошкольной образовательной организации**

№ п/п	Основные разделы и содержание физкультурно-оздоровительной работы	Сроки выполнения	Ответственные за выполнение
1	2	3	4
1. Организационная работа			
1	Составление перспективного и календарного плана физкультурно-оздоровительных мероприятий с воспитанниками	Август	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2	Составление расписания непосредственной образовательной деятельности по физической культуре с воспитанниками	Сентябрь	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
3	Составление комплексов упражнений: – для дыхательной гимнастики; – пальчиковой гимнастики; – гимнастики глаз; – формирования и укрепления правильной осанки – профилактики плоскостопия	Ежемесячно	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре
4	Оформление медицинских карт воспитанников	В течение года по показателям	Медицинский работник, воспитатели групп
5	Организация консультаций для воспитателей по вопросам физического воспитания дошкольников	В течение года	Инструктор по физической культуре
6	Анализ освоения воспитанниками образовательной области «Физическая культура» за первое полугодие и год	Декабрь, май	Инструктор по физической культуре, медицинский работник
7	Обновление и дополнение физкультурных уголков в группах, оборудования в физкультурном зале, на спортивной площадке и прогулочных участках	В течение года	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре
2. Физкультурно-оздоровительная работа			
1	Проведение утренней гимнастики (зарядки) с воспитанниками	Ежедневно	Воспитатели групп, музыкальный руководитель

Продолжение

1	2	3	4
2	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре с воспитанниками в групповых комнатах, физкультурном зале и на открытом воздухе	Три раза в неделю (согласно расписанию)	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре
3	Проведение подвижных игр и игровых упражнений во время прогулок воспитанников	Ежедневно, два раза в день	Воспитатели групп
4	Проведение гимнастики после дневного сна воспитанников	Ежедневно	Воспитатели групп
5	Проведение физкультминуток на занятиях образовательной направленности: – гимнастика для глаз; – пальчиковая гимнастика; – дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре
6	Проведение двигательных разминок (динамических пауз) во время большого перерыва между занятиями образовательной направленности	Ежедневно	Воспитатели групп
7	Проведение коррекционной гимнастики (исправление и профилактика нарушений осанки, плоскостопия, ожирения)	Ежедневно	Медицинский работник
8	Организация самостоятельной двигательной деятельности воспитанников в режиме дня ДОО	Ежедневно	Воспитатели групп
3. Дополнительные образовательные услуги			
1	Организация секционно-кружковых занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности	Два раза в неделю (по желанию родителей и детей)	Руководитель ДОО, инструктор по физической культуре
4. Организационно-медицинская и санитарно-гигиеническая работа			
1	Разработка плана профилактической и оздоровительной работы с воспитанниками	Август	Медицинский работник
2	Осмотр воспитанников во время утреннего приема в ДОО, опрос родителей	Ежедневно	Медицинский работник, воспитатели
3	Разработка комплексов физических упражнений по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, формированию у детей правильной осанки и предупреждению плоскостопия	В течение года	Медицинский работник, инструктор по физической культуре
4	Мониторинг и анализ состояния здоровья и физического развития воспитанников	Два раза в год (сентябрь, май)	Медицинский работник, инструктор по физической культуре, воспитатели групп

Продолжение

1	2	3	4
5	Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий, утренней гимнастики, закаливающих мероприятий	Ежедневно	Медицинский работник, руководитель ДОО
6	Наблюдение за самочувствием и физическим состоянием детей на физкультурных занятиях	Согласно расписанию	Медицинский работник
7	Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий физическими упражнениями и подвижных игр (физкультурный зал, прогулочный участок), физкультурного инвентаря и оборудования и др.	Ежедневно	Медицинский работник, руководитель ДОО, воспитатели групп
5. Сотрудничество ДОО с родителями воспитанников			
1	Ознакомление родителей с режимом дня и физкультурно-оздоровительными мероприятиями в ДОО	Сентябрь	Воспитатели групп
2	Консультационно-просветительская работа с родителями по вопросам физического воспитания детей в семье (организация двигательной активности ребенка, составление комплексов упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры и др.)	В течение года	Инструктор по физической культуре, медицинский работник
3	Встречи-дискуссии с родителями по вопросам физического воспитания дошкольников	В течение года	Инструктор по физической культуре
4	Интерактивное общение с родителями через сайт дошкольной образовательной организации (методические рекомендации по физическому воспитанию детей, составлению комплексов упражнений для физкультминуток, развития физических способностей и т.д.)	В течение года	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре
5	Привлечение родителей к участию в физкультурно-оздоровительных и массовых мероприятиях ДОО	В течение года	Инструктор по физической культуре
6. Физкультурно-массовая работа			
1	Проведение физкультурных досугов	Ежемесячно	Воспитатели, инструктор по физической культуре

Окончание

1	2	3	4
2	Проведение детских физкультурных праздников	Два раза в год (декабрь, июнь)	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
3	Проведение Дня здоровья	Ежемесячно	Инструктор по физической культуре, медицинский работник, музыкальный руководитель, воспитатели групп

2.1.3. Организация физкультурных праздников, досугов, дней здоровья в дошкольных образовательных организациях

Физкультурные праздники — массовое мероприятие показательного и развлекательного характера, демонстрация детьми четырех — пяти лет и старше в праздничной обстановке результатов, достигнутых в процессе занятий физическими упражнениями, играми за определенный промежуток времени. Проводятся не реже двух — трех раз в год, продолжительностью 45–60 мин.

Общее руководство проведением физкультурного праздника возлагается на заведующего дошкольной образовательной организацией. Непосредственное руководство подготовкой и проведением праздника возлагается на инструктора по физкультуре.

Успешность проведения детского физкультурного праздника во многом зависит от своевременной подготовки, тщательно продуманной его организации, творческого подхода педагогических работников к процессу его реализации и активного участия в нем родителей.

Подготовка физкультурного праздника предусматривает разработку положения о предстоящем мероприятии, составление сценария, распределение ролей и обязанностей между участниками, подбор музыкального сопровождения, оформление места проведения (площадки или зала), подготовку спортивной формы, инвентаря (детские мячи, скакалки, гимнастические обручи, флажки, гантели 0,5 кг и др.), эмблем, приглашений, определение форм поощрения детей за хорошее выполнение упражнений, победу в эстафетах, находчивость и ловкость, проявленные в аттракционах и играх-забавах (важно, чтобы на празднике не было побежденных, чтобы каждый ребенок почувствовал положительные эмоции от участия в нем) и т.п.

В *положении* о физкультурном празднике указываются: цель, задачи, место и время проведения, оргкомитет, участники, программа, условия проведения, определение победителей, награждение участников и команд.

Содержание программы праздника зависит от сезона года, от условий, в которых он будет проводиться, а также от подготовленности детей, от творчества и фантазии взрослых, принимающих участие в его подготовке.

Примерная последовательность проведения физкультурных праздников:

- 1) открытие праздника (торжественная часть): парад участников под музыкальное сопровождение, приветствие заведующего детским садом, представление команд;
- 2) показательные выступления команд: демонстрация разных композиций общеразвивающих упражнений, выполняемых детьми в разных построениях — колоннах, шеренгах, кругах, квадратах, с различными предметами (разноцветными флажками, мячами, обручами и др.);
- 3) участие всех детей в празднике (командные и индивидуальные выступления, в которых дети показывают свои умения в разных видах физических упражнений);
- 4) окончание праздника: подведение итогов, награждение.

У ведущего физкультурного праздника должны быть помощники из числа воспитателей, которые помогают расставлять и убирать инвентарь, обеспечивать музыкальное сопровождение, вручать призы и подарки.

Физкультурные досуги — организованная форма активного отдыха детей, проводятся один — два раза в месяц, продолжительностью 30–50 мин (в зависимости от возраста детей). Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, он строится на хорошо знакомом детям материале. Во время физкультурного досуга дети участвуют в интересных, увлекательных играх, забавах, аттракционах, соревнуются в ловкости, быстроте, силе, выносливости, танцуют, отгадывают загадки и др. При проведении досуговой деятельности в рамках физкультурно-оздоровительных мероприятий необходимо активное участие воспитателя. Он дает команды, подводит итоги, является судьей в соревнованиях. Значительную роль в создании положительного эмоционального настроения детей играет музыка, которая закрепляет умение ритмично двигаться, согласовывая свои движения с музыкальным сопровождением.

К проведению досугов следует готовиться заранее: отобрать содержание, составить программу, продумать организацию.

Дни здоровья — разнообразные физкультурные мероприятия, обеспечивающие активный отдых детей, укрепление их здоровья и повышение

функциональных возможностей организма воспитанников. Проводятся во всех возрастных группах в течение учебного года. Периодичность и дата проведения дня здоровья определяется планом работы ДОО. Программа проведения дня здоровья разрабатывается старшим воспитателем совместно с инструктором по физической культуре и утверждается приказом заведующего ДОО. В проведении дня здоровья принимает участие весь педагогический коллектив ДОО. В этот день с детьми проводятся экскурсии, походы, спортивные досуги, физкультурные занятия, несложные спортивные соревнования. День здоровья может быть посвящен разнообразной игровой практической деятельности (подвижные игры, игры с элементами спортивных игр, игры-эстафеты без предметов и с предметами, с преодолением препятствий и др.).

2.2. Организация физкультурно-спортивной работы с детьми дошкольного возраста в образовательных организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта

К образовательным организациям дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, относятся дворцы спорта для детей и юношества, спортивно-досуговые клубы (центры), детско-юношеские клубы физической подготовки, спортивные школы и др., реализующие дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта и программы спортивной подготовки, разработанные на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта. Основной формой работы с детьми в организациях физкультурно-спортивной направленности являются групповые тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся и спортивные мероприятия (соревнования по общей и специальной физической подготовке, подвижным играм, эстафетам др.).

Для каждого вида спорта существует свой возраст начала занятий. В соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки минимальным возрастом для зачисления детей в спортивные школы является возраст шесть — семь лет. Однако в образовательных организациях дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области

физической культуры и спорта, допускается (при соблюдении организационно-методических и медицинских требований) физкультурно-спортивная работа с детьми более раннего возраста (начиная с трех — четырех лет) в спортивно-оздоровительных группах при наличии утвержденной образовательной программы, в которой изложена методика физического воспитания детей раннего дошкольного возраста, учебной программы занятий и профессиональной подготовки тренера-преподавателя для работы с детьми данного возраста. Так, в спортивных школах начинают обучать детей четырех лет основам игровых видов спорта (теннис, хоккей с шайбой, футбол и др.), пяти лет — сложнокоординационным видам спорта (художественная гимнастика, спортивная гимнастика, акробатика, спортивные танцы, фигурное катание и др.) и интеллектуальным играм (шахматы¹, шашки), шести лет — спортивным единоборствам (айкидо, ушу, карате, дзюдо, тхэквондо).

Тренировочные занятия на спортивно-оздоровительном этапе подготовки проводятся в соответствии с дополнительными образовательными программами в области физической культуры и спорта. На этот этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать двух академических часов (90 мин), а максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю — 6 ч.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор перспективных детей для дальнейших занятий избранным видом спорта.

2.3. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста в фитнес-клубах (фитнес-центрах)

Фитнес (англ. *fitness*, от глагола *to fit* — «соответствовать, быть в хорошей форме») в более широком смысле — это общая физическая подготовленность человека.

Детский фитнес — общедоступные физкультурно-оздоровительные занятия разной направленности на добровольной основе в фитнес-клубах

¹ Ежегодно проводится юношеский чемпионат мира по шахматам (англ. World Youth Chess Championship), в котором с 2006 г. принимают участие мальчики и девочки в возрастной категории (группе) до семи лет.

(фитнес-центрах), исходя из интересов и склонностей занимающихся, и адаптированные для детского организма.

Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивно-игрового инвентаря: резиновых мячей разного диаметра, гантелей, гимнастических палок, плоских обручей, балансировочных дорожек и кочек, массажных мячей и кочек, фитбол-мячей, детских тренажеров и др.

Фитнес-клубы и фитнес-центры предлагают различные оздоровительные и спортивные программы, ориентированные на гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья детей, развитие мелкой моторики, памяти, речи занимающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей физического развития, включающие в себя общеразвивающие упражнения различной функциональной направленности, элементы хореографии, ритмики, танцев, йоги, двигательные действия (элементы) из восточных единоборств, подвижные игры и др.

Виды детского фитнеса:

- ◆ фитбол-гимнастика (занятия на больших упругих мячах);
- ◆ логоаэробика (занятия, в которых при выполнении некоторых физических упражнений дети декламируют специально подобранные стихи, нерифмованные фразы, скороговорки, что способствует не только гармоничному физическому развитию, но и развивает у детей речь и память);
- ◆ звероаэробика (занятия, в которых дети имитируют движения и поведение животных. Такое подражание способствует владению своим телом, развитию пластики, моторики, артистичности и гибкости);
- ◆ аквааэробика (занятия с выполнением физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение, упражнений дыхательной гимнастики, упражнений, подводящих к освоению базовых элементов спортивных способов плавания, с играми в воде) и др.

Занятия в фитнес-клубах и фитнес-центрах проводятся по программам, содержащим комплексы физических упражнений различной направленности и адаптированным под возможности и особенности детей разных возрастных групп: один — два года, два — три года, три — пять лет, пять лет и старше.

В группах, где занимаются дети от одного года до трех лет, все упражнения выполняются совместно (в парах) с одним из родителей. Продолжительность занятий 20–30 мин. Один — два раза в неделю. В группах детей среднего и старшего дошкольного возраста (четыре — шесть лет) продолжительность занятий в среднем 30–40 мин два — три раза в неделю.

В фитнес-клубах (фитнес-центрах) занятия с детьми дошкольного возраста проводят инструктор по детскому фитнесу, детский фитнес-инструктор ЛФК.

2.4. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста в семье

Здоровье дошкольников, их гармоничное физическое развитие во многом определяется отношением родителей к физическому воспитанию ребенка в семье. Основными формами организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в семье являются следующие.

1. Утренняя гимнастика (зарядка). Обеспечивает постепенный переход от сна к бодрствованию. Выполнение детьми физических упражнений (5–10 мин) на свежем воздухе или в помещении с открытыми окнами в сочетании с водными процедурами (обтирание, обливание, душ) дает наибольший оздоровительный эффект: улучшает общее состояние, укрепляет нервную систему, закаляет, вырабатывает иммунитет к простуде и инфекционным заболеваниям. Приучать детей к выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики можно уже с двух лет.

2. Занятия физическими упражнениями под руководством родителей. Проводятся на открытом воздухе и в домашних условиях с использованием детского спортивного комплекса, в который входят: перекладина, гимнастические кольца, веревочные лестницы, канат для лазания, качели и др., детских тренажеров (детской беговой дорожки, велотренажера и др.), гантелей 0,5–1 кг, гимнастических палок, дисков для переступания, балансировочной доски и другого физкультурного инвентаря.

3. Самостоятельная двигательная деятельность детей. В ее содержание входят: разнообразная игровая деятельность с друзьями; катание на велосипеде, самокате, санках, снегокате и др.; двигательная деятельность на физкультурно-игровых площадках, оснащенных специальным оборудованием и инвентарем (качели, качалки, карусели, пирамиды с вертикальными и горизонтальными перекладинами, лестницы со встроенными обручами, лестницы-стремянки, полусферы, горки с поручнями, горки с лесенкой и скатом и др.) и предназначенных для тренировки вестибулярного аппарата, ориентировки в пространстве, развития мышечной системы, для обучения равновесию, лазанию и т.д. Самостоятельная двигательная деятельность существенно расширяет двигательный опыт детей.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

ГЛАВА 3. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

3.1. Физкультурно-спортивная работа в общеобразовательных организациях

3.1.1. Организационно-управленческая деятельность по физическому воспитанию в общеобразовательных организациях

Общеобразовательная организация — образовательная организация, осуществляющая в качестве основной цели своей деятельности образовательную деятельность по образовательным программам начального общего, основного общего и (или) среднего общего образования.

Образовательная программа — комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), оценочных и методических материалов, иных компонентов.

Организация и содержание физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций регламентируется нормативными, инструктивными и методическими документами Министерства образования и науки РФ, Министерства здравоохранения РФ, Министерства спорта РФ. К таким документам относятся: Закон об образовании в Российской Федерации, Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации, Федеральные государственные образовательные стандарты начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, примерные учебные планы и учебные (рабочие) программы,

Положение о коллективе физической культуры общеобразовательной школы, Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) и др.

В Законе о физической культуре и спорте в Российской Федерации отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных организациях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Организация физического воспитания и образования в общеобразовательных организациях осуществляется директором, заместителями директора, учителем физической культуры, учителем ОБЖ, классными руководителями, медицинским работником школы.

Директор общеобразовательной организации:

- ◆ создает необходимые условия для проведения уроков физической культуры и общей организации физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы;
- ◆ организует приобретение современного физкультурного и спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с табелем для проведения всех форм физического воспитания;
- ◆ обеспечивает в соответствии с законодательством проведение регулярных медицинских осмотров и врачебно-педагогического контроля, проверок (тестирования) физического состояния обучающихся, выполнение всех гигиенических требований к санитарному состоянию и обслуживанию мест физкультурных занятий обучающихся;
- ◆ организует систематический контроль за процессом физического воспитания, эффективным использованием имеющейся базы, ежегодным рассмотрением на педагогическом совете с участием медицинского персонала итогов физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися и конкретных мер по укреплению их здоровья.

Заместители директора (по учебно-воспитательной, воспитательной, методической работе):

- ◆ совместно с учителями физической культуры обеспечивают выполнение учебных (рабочих) программ, плановость проведения учебных занятий по физической культуре на протяжении всего учебного года;

- ♦ обеспечивают условия для организации занятий физическими упражнениями с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и дополнительных занятий обучающихся со слабой физической подготовленностью и низким уровнем физического развития;
- ♦ осуществляют внутришкольный контроль (тематическое планирование, отслеживание результатов и т.д.) за преподаванием физической культуры;
- ♦ добиваются соблюдения гигиенического режима дня обучающихся, координирует деятельность педагогов школы по формированию у обучающихся гигиенических и других знаний, связанных с укреплением здоровья и формированием навыков здорового образа жизни.

Учитель физической культуры:

- ♦ планирует и осуществляет образовательный процесс в соответствии с образовательной программой образовательной организации, разрабатывает рабочую программу по предмету на основе примерных программ и обеспечивает ее выполнение;
- ♦ организует внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в школе;
- ♦ организует внутришкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;
- ♦ проводит соответствующую подготовку обучающихся к внешкольным спортивным соревнованиям;
- ♦ отвечает за выполнение приказов «Об охране труда и соблюдении правил техники безопасности» и «Об обеспечении пожарной безопасности»:
 - безопасное проведение образовательного процесса,
 - принятие мер по оказанию доврачебной помощи пострадавшему, оперативное извещение руководства о несчастном случае,
 - проведение инструктажа обучающихся по безопасности труда на учебных занятиях с обязательной регистрацией в классном журнале или Журнале инструктажа учащихся по охране и безопасности труда;
- ♦ осуществляет контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе за состоянием здоровья и физическим развитием обучающихся в течение всего периода обучения с использованием современных способов оценивания в условиях информационно-коммуникационных технологий;

- ♦ осуществляет подготовку обучающихся к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.

Учитель ОБЖ:

- ♦ организует работу секций и кружков по военно-прикладным видам спорта;
- ♦ участвует в организации и проведении внутришкольных соревнований по военно-прикладным видам спорта, военно-спортивным и военно-патриотическим играм («Зарница», «Юные защитники Отечества» и др.), военно-спортивных праздников, посвященных Дню защитника Отечества, Дню Победы и др.;
- ♦ осуществляет совместно с учителями физической культуры подготовку обучающихся к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Классный руководитель:

- ♦ принимает участие в планировании физкультурно-спортивной работы на учебный год;
- ♦ контролирует посещение обучающимися уроков физической культуры;
- ♦ содействует вовлечению обучающихся в занятия в кружках физической культуры и спортивных секциях;
- ♦ организует и представляет учебный класс во всех физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации;
- ♦ участвует в организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований, выполняет порученные ему обязанности.

Медицинский работник школы:

- ♦ организует и проводит медицинские осмотры обучающихся в соответствии с методическими рекомендациями по проведению диспансеризации детского населения, составляет комплексное заключение о состоянии здоровья каждого обучающегося (с учетом данных врачей-специалистов), обеспечивает своевременное распределение обучающихся по медицинским группам для занятий физической культурой и при необходимости назначает лечебно-оздоровительные мероприятия, заполняет листки здоровья в классных журналах;
- ♦ осуществляет контроль физического воспитания в общеобразовательной организации при посещении уроков физической культуры и занятий спортивных секций;
- ♦ участвует в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, контролирует их проведение.

Основными направлениями организации физкультурно-спортивной работы с детьми школьного возраста в общеобразовательных организациях являются:

- ♦ оздоровительное направление предусматривает целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости;
- ♦ спортивное направление предусматривает углубленное освоение обучающимися на ступени основного общего образования и среднего (полного) общего образования (базовый уровень) одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного и среднего (полного) образования по физической культуре (в том числе и национальных видов), а также летних и зимних олимпийских видов спорта, наиболее развитых и популярных в общеобразовательной организации или субъекте РФ, позволяющих активно включаться в соревновательную деятельность, использовать в организации активного отдыха и досуга;
- ♦ общеразвивающее направление предусматривает расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов действующих примерных программ начального, основного и среднего (полного) образования по предмету «Физическая культура».

В целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развития и популяризации школьного спорта общеобразовательными организациями могут создаваться школьные спортивные клубы. Условием открытия школьного спортивного клуба служат следующие критерии.

1. Наличие материально-технической спортивной базы (спортивные залы, тренажерные залы, спортивные площадки и т.д.), а также их оснащение спортивным инвентарем и спортивным оборудованием.
2. Наличие в школе не менее трех спортивных секций по видам спорта.
3. Активное участие в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.
4. Наличие квалификационных кадров.

Основными формами организации физкультурно-спортивной работы в общеобразовательных учреждениях являются: уроки физической культуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учеб-

ного дня; внеурочные занятия в спортивных секциях и кружках физической культуры; физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (ежемесячные дни здоровья и спорта, внутришкольные соревнования, туристские походы и слеты, физкультурные праздники и др.).

Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в общеобразовательной организации включает:

- ♦ разработку плана физкультурно-спортивной работы на учебный год;
- ♦ непосредственную практическую реализацию плана;
- ♦ анализ результативности физкультурно-спортивной работы за учебный год и ее коррекцию.

3.1.2. Планирование физкультурно-спортивной работы в общеобразовательных организациях

Составной частью общего плана мероприятий общеобразовательной организации на учебный год является план физкультурно-спортивной работы. Он разрабатывается учителем физической культуры перед началом учебного года при участии заместителей директора школы, медицинского работника школы, учителя ОБЖ, исходя из *нормативных* документов, регламентирующих образовательный процесс по учебному предмету «Физическая культура» (федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, основного общего и среднего (полного) общего образования, законы и др.), *распорядительных* документов (приказы, распоряжения и инструкции), *требований* действующих примерных образовательных и рабочих программ по физической культуре.

План физкультурно-спортивной работы составляется на учебный год и включает следующие разделы.

1. Организационная работа.
2. Учебная работа.
3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
4. Физкультурно-массовая и спортивная работа во внеурочное время.
5. Информационно-пропагандистская работа.
6. Врачебный контроль и медико-санитарный надзор.
7. Хозяйственная работа.

Примерное содержание разделов плана представлено в табл. 3.1.

Таблица 3.1

**Примерный план физкультурно-спортивной работы
на учебный год в общеобразовательной школе**

№ п/п	Основные разделы и содержание физкультурно-спортивной работы	Сроки проведения	Ответственные за выполнение
1	2	3	4
1. Организационная работа			
1	Составление и утверждение документов, определяющих порядок организации и планирования физкультурно-спортивной работы в школе: а) план организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе; б) рабочие программы по предмету «Физическая культура»; в) годовой план-график прохождения программного материала по предмету «Физическая культура»; г) тематические (рабочие) планы на учебные четверти (триместры) и др.	Август	Учитель физической культуры
2	Обсуждение на педсовете плана по организации и проведению утренней гимнастики до начала учебных занятий, физкультминуток на уроках, подвижных игр на удлиненных переменах.	Август	Администрация, учитель физической культуры
3	Проведение семинара для учителей начальных классов по вопросам организации оздоровительных мероприятий в режиме дня, планирования и проведения внеурочной работы с детьми младшего школьного возраста.	Первая неделя сентября	Учитель физической культуры и заместитель директора по начальной школе
4	Организация кружков физической культуры для детей младшего школьного возраста и секций по видам спорта.	Сентябрь — октябрь	Учитель физической культуры
5	Составление расписания занятий кружков физической культуры и секций по видам спорта.	Октябрь	Учитель физической культуры
6	Составление графика проведения соревнований внутри школы по видам спорта.	Август	Учитель физической культуры
7	Организация специальных медицинских групп.	Сентябрь	Медицинский работник школы
8	Подготовка физкультурный актив и инструкторов-общественников из числа обучающихся.	Октябрь	Учитель физической культуры
9	Формирование сборных команд школы по видам спорта для участия в соревнованиях всех уровней.	Согласно календарю соревнований	Учитель физической культуры
2. Учебная работа			
1	Проведение уроков физкультуры.	Согласно расписанию	Учитель физической культуры

Продолжение

1	2	3	4
	Осуществление контрольно-оценочной деятельности в образовательном процессе с использованием современных способов оценивания в условиях информационно-коммуникационных технологий (ведение электронных форм документации, в том числе электронного журнала и дневников обучающихся), учитывая требования ФГОС.	В течение года	Учитель физической культуры
	Проведение факультативов по физической культуре.	Согласно расписанию	Учитель физической культуры
3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня			
1	Проведение утренней гимнастики до начала учебных занятий по общеобразовательным предметам.	Ежедневно	Инструкторы-общественники
2	Проведение физкультурных минуток на общеобразовательных уроках.	Ежедневно	Учителя и инструкторы-общественники
3	Проведение подвижных игр и занятий физическими упражнениями на удлиненных переменах.	Ежедневно	Инструкторы-общественники
4	Проведение спортивного часа в группах продленного дня.	Согласно расписанию	Воспитатели групп продленного дня
4. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа во внеурочное время			
1	Разработка Положения о соревнованиях.	Согласно календарю соревнований	Учитель физической культуры
2	Проведение дней здоровья и спорта.	Ежемесячно	Учитель физической культуры, классные руководители, администрация
3	Организация и проведение спортивного праздника «Здравствуй, школа», посвященного началу учебного года.	Третья неделя сентября	Администрация и учитель физической культуры
4	Проведение занятий в спортивных секциях и кружках физической культуры.	Согласно расписанию	Учитель физической культуры
	Проведение внутришкольной спартакиады школьников.	Согласно календарю соревнований	Учитель физической культуры, классные руководители, администрация
5	Проведение школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры».	Декабрь — февраль	Учитель физической культуры

Представленные варианты документов планирования физкультурно-спортивной работы следует рассматривать только как примерные, в каждой общеобразовательной организации они составляются с учетом местных условий и традиций.

При составлении документов планирования физкультурно-спортивной работы следует учитывать:

- ♦ оснащенность учебно-материальной базы образовательной организации (наличие физкультурно-спортивных сооружений: спортивные и тренажерные залы, пришкольный стадион, комплексная спортивная площадка, зоны рекреации для организованных и самостоятельных занятий физической культурой и спортом и др.). Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре и физкультурно-спортивных мероприятий, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам;
- ♦ наличие спортивного инвентаря и оборудования;
- ♦ контингент обучающихся (возраст, пол, подготовленность);
- ♦ сроки школьных каникул, праздничные и выходные дни;
- ♦ сроки и программу проведения районных и городских физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;
- ♦ климатогеографические условия региона и др.

Документы планирования физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы согласовываются с администрацией общеобразовательной организации, чтобы запланированные мероприятия не совмещались в одно и то же время с другой деятельностью школьников.

Документы планирования физкультурно-спортивной работы утверждает руководитель (директор) общеобразовательной организации и доводит до сведения педагогического коллектива.

3.1.3. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня в общеобразовательных организациях направлена на решение следующих задач: активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт детей школьного возраста; поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности; укрепление здоровья и совершенствование

культуры движений; содействие гармоничному физическому развитию и улучшению двигательной подготовленности обучающихся; овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой.

Основными взаимосвязанными формами организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня в общеобразовательных организациях являются: утренняя гимнастика до начала учебных занятий, физкультурные минутки во время уроков, игры и физические упражнения на удлиненных переменах, спортивный час для детей, посещающих группу продленного дня.

Утренняя гимнастика до начала учебных занятий. Ее цель — способствовать повышению возбудимости нервной системы, активизации обменных процессов, улучшению самочувствия и настроения, ускорению вхождения обучающихся в учебный день, повышению активности психических процессов, лежащих в основе обучения (восприятие, внимание, память и др.). Основа утренней гимнастики до начала учебных занятий — это комплексы из 7–9 физических упражнений динамического характера, воздействующих на различные группы мышц, выполняемые в течение 6–7 мин (в младших классах не более 5–6 мин). Построение школьников при выполнении физических упражнений произвольное: в круг, шеренгу, колонну по три и т.д. При построении в колонну девочки становятся в задние ряды. Комплексы упражнений обновляют через две-три недели. Утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе при температуре не ниже +10 °С или в помещении общеобразовательной организации (в проветренных коридорах, рекреациях).

Для проведения гимнастики до учебных занятий (перед первым уроком) обучающихся можно объединить по группам классов: первые — вторые, третьи — четвертые, пятые — шестые, седьмые — восьмые, девятые — одиннадцатые. Однако в зависимости от конкретных условий и по усмотрению администрации общеобразовательной организации утренняя гимнастика может проводиться с каждым классом. Общее руководство проведением гимнастики до начала занятий осуществляет учитель физической культуры. В первых — четвертых классах гимнастику проводят учителя, а в пятых — одиннадцатых классах — физорги класса или инструкторы-общественники из числа обучающихся под наблюдением учителя, ведущего первый урок в данном классе. Инструктаж педагогов и отдельно физоргов и инструкторов-общественников проводит учитель физической культуры.

План по организации и проведению гимнастики до занятий разрабатывается перед началом нового учебного года учителем физической

культуры. Он обсуждается педагогическим коллективом, согласовывается с медицинским работником школы и утверждается директором.

Физкультурные минутки во время уроков. Их цель — снятие утомления, возникшего в результате учебной деятельности, активизация внимания обучающихся и повышение способности к восприятию учебного материала, предупреждение нарушения осанки. Учебные занятия в общеобразовательных организациях, сочетающие в себе психическую и статическую нагрузки на отдельные органы, системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроке физкультминуток для снятия локального утомления и физкультминуток общего воздействия, которые комплектуются из упражнений для разных групп мышц. Физкультминутки проводят на общеобразовательных уроках при появлении у обучающихся первых признаков утомления (нарушение внимания, снижение активности и т.п.). Упражнения в первых — четвертых классах проводит учитель, а в пятых — девятых классах — физорг. Время начала физкультминуток определяет педагог, проводящий урок. Комплексы физкультминуток состоят из трех — пяти упражнений, способствующих расслаблению больших групп мышц, выпрямлению позвоночника, расширению грудной клетки и устранению застойных явлений брюшной полости, таза, нижних конечностей (потягивания, прогибания туловища, наклоны и полунаклоны, полуприседы и приседы с различными движениями руками), повторяемые по четыре — шесть раз. Продолжительность выполнения комплекса упражнений 1–2 мин. В начальных классах рекомендуется проводить физкультминутки игрового характера, со стихами. По окончании выполнения упражнений рекомендуется принять положение правильной осанки и удерживать его в течение 5–6 с. Это позволит создать установку на сохранение правильной осанки в процессе учебных занятий. Для повышения эффективности физкультминуток целесообразно использовать музыкальное сопровождение.

Во время физкультминутки обеспечивается отдых центральной нервной системы, а также мышц, испытывающих статическое напряжение из-за длительного сидения за партой или компьютером (планшетом). Методическую помощь в составлении комплексов упражнений оказывает учитель физической культуры. Комплексы упражнений, входящие в физкультминутки, должны меняться каждые две — три недели, иначе они становятся фактором усиления монотонности. Для повышения эффективности физкультминуток целесообразно использовать музыкальное сопровождение.

В начальной общеобразовательной школе на уроках письма физкультминутки должны проводиться дважды за урок — на 15 и 25-й ми-

нута, причем на одной из физкультминуток выполняются упражнения для снятия напряжения с кисти.

Для того чтобы физкультминутка оказывала универсальный профилактический эффект, она должна включать не только упражнения на различные группы мышц, но и для улучшения мозгового кровообращения, снятия зрительного и слухового утомления.

Игры и физические упражнения на удлинённых переменах. Их цель — активный отдых обучающихся (переключение с учебной деятельности на двигательную), снятие утомления, вызванного учебными занятиями, сохранение высокого уровня умственной работоспособности на протяжении всего учебного дня, укрепление здоровья. Важными условиями проведения физических упражнений и игр на перемене являются наличие заранее хорошо подготовленных мест занятий, достаточное количество спортивного инвентаря и оборудования. Как правило, во всех играх обучающиеся участвуют добровольно, по желанию.

Общее руководство физкультурно-оздоровительным мероприятием осуществляют директор школы и его заместители. Непосредственное проведение возлагается на учителей-предметников, классных руководителей и физкультурный актив общеобразовательной организации. Важная роль при этом отводится учащимся старших классов — общественным инструкторам. Непосредственных руководителей регулярно инструктирует учитель физической культуры. Он знакомит их с очередными играми и упражнениями и с методическими особенностями их проведения. Он же систематически проверяет, как они проводятся, и дает практические советы и рекомендации руководителям физкультурных мероприятий на удлинённых переменах.

Игры и физические упражнения на удлинённых переменах проводятся на открытых площадках или в помещении школы (при ненастной погоде) с умеренной и средней интенсивностью. Игры большой интенсивности приводят к чрезмерному возбуждению детей, которое может неблагоприятно отразиться на дальнейшей учебной деятельности, поскольку обучающиеся не могут быстро успокоиться. Заканчивать игры следует за 5 мин до начала очередного урока.

Спортивный час в группах продлённого дня. Его цель — активный отдых, снятие утомления, вызванного учебной деятельностью, повышение двигательной активности и укрепление здоровья школьников, формирование умений и воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Спортивный час представляет собой ежедневные занятия физическими упражнениями с оздоровительной направленностью на открытом воздухе сразу после уроков (во второй половине дня) под руководством воспитателя группы продленного дня. Спортивно-оздоровительные занятия не регламентируются так строго по структуре, содержанию и времени, как уроки физической культуры. Распределение времени выполнения различных упражнений и игр зависит от климатических условий, оснащенности учебно-материальной базы общеобразовательной организации, подготовленности и возраста школьников. Содержание спортивного часа определяется планом воспитательной работы группы продленного дня на год, четверть (или триместр) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся группы и взаимосвязано с рабочей программой учебного предмета «Физической культуры».

Спортивный час состоит из трех функционально связанных составных частей. Первая часть — подготовительная (10–15 мин). Включает построение группы, разновидности ходьбы, медленного бега, общеразвивающие и подготовительные упражнения. Вторая часть — основная (30–60 мин, в зависимости от общего времени занятия). В содержание основной части спортивного часа входят подвижные игры и эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, спортивные развлечения, упражнения, изученные на уроках физической культуры при прохождении соответствующего раздела рабочей программы, простейшие соревнования (например, в беге на 25–30 м, прыжках в длину с места, метании малого мяча в цель), а также самостоятельная двигательная деятельность школьников (игры и развлечения) 15–20 мин исходя из их интересов и склонностей. Третья часть — заключительная (5–7 мин). Направлена на организованное окончание занятий, включает общее построение, спокойную ходьбу, малоинтенсивные подвижные игры, игровые задания и упражнения на внимание, дыхательные упражнения.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе или перенесшие острые заболевания, во время подвижных и спортивных игр выполняют упражнения, не связанные со значительной нагрузкой.

Для повышения результативности занятий физическими упражнениями и играми следует заранее планировать содержание спортивного часа, его организацию, необходимый инвентарь, придерживаться правила постепенного повышения физической нагрузки и снижения ее в конце занятия.

3.1.4. Организация проведения урока физической культуры

Урок физической культуры — это основная форма организации образовательного процесса, четко ограниченная временными рамками (обычно 45 мин), возрастным составом участников, планом и учебной (рабочей) программой. Учитель в течение установленного времени организует деятельность группы обучающихся (класса) и, используя различные методы и средства обучения, добивается того, чтобы обучающиеся усвоили определенный раздел учебного предмета и приобрели необходимые знания, двигательные умения и навыки.

Содержание уроков физической культуры определяется программами, разрабатываемыми общеобразовательными организациями самостоятельно на основе федеральных государственных образовательных стандартов начального общего (1–4-й классы), основного общего (5–9-й классы) и среднего (полного) общего образования (10–11-й классы) и примерных основных образовательных программ.

Урок физической культуры состоит из подготовительной, основной и заключительной частей, каждая из которых имеет свои задачи и содержание. *Подготовительная часть* необходима для начальной организации занимающихся, психической и функциональной подготовки организма, а также для подготовки опорно-двигательного аппарата к предстоящей основной работе. *Основная часть* обеспечивает решение основных педагогических задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), предусмотренных рабочей программой и планом-конспектом (технологической картой) данного урока. *Заключительная часть* предназначена для постепенного снижения двигательной деятельности и эмоционально-психического возбуждения занимающихся, подведения итогов урока и объяснения домашнего задания обучающимся.

Высокая эффективность каждого урока физической культуры во многом зависит от того, насколько учитель будет претворять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации деятельности занимающихся и методические приемы, продуктивно использовать имеющиеся оборудование, инвентарь, технические средства обучения, учитывая при этом специфику места проведения занятия (спортивный зал или пришкольная спортивная площадка, стадион или парк, ровная или пересеченная местность), температурные условия, подготовленность обучающихся, их возрастные и индивидуальные особенности.

Организация проведения урока физической культуры включает следующие виды профессиональной деятельности учителя.

1. Предварительную подготовку к уроку.
2. Реализацию на практике намеченного плана (проведение урока).
3. Самоанализ проведения урока.

Предварительная подготовка учителя к уроку направлена:

- ◆ на изучение научно-методической литературы по физической культуре;
- ◆ выявление образовательных возможностей учебников «Физическая культура» для учащихся начальной, основной и средней школы;
- ◆ проектирование урока физической культуры (составление плана-конспекта урока или технологической карты урока);
- ◆ подготовку организационных условий для проведения урока.

Организационное обеспечение урока физической культуры предусматривает:

- ◆ создание санитарно-гигиенических условий;
- ◆ материально-техническое обеспечение образовательного процесса (подготовка необходимого для урока инвентаря и оборудования и оптимальное расположение его в спортивном зале);
- ◆ подготовка предстоящих мест учебных занятий (организация безопасности мест занятий);
- ◆ выбор способов (методов) организации учебной деятельности занимающихся на уроке, которые позволят наилучшим образом выполнить поставленные учебные задачи.

Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения урока предусматривает комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями. В связи с этим санитарно-гигиеническое состояние мест занятий должно строго соответствовать требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29 декабря 2010 г.). Так, температура воздуха в спортивном зале для проведения учебных и секционных занятий должна составлять 17–20 °С. Уроки физической культуры следует проводить в хорошо аэрируемых спортивных залах.

Материально-техническое обеспечение урока предусматривает оснащение образовательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной моторной плотности занятий физической культурой.

Педагогическая деятельность учителя физической культуры при реализации на практике намеченного плана направлена на руководство учебно-практической и познавательной деятельностью обучающихся на уроке, в ходе которого выполняются программные требования по физическому воспитанию.

Руководство деятельностью обучающихся включает в себя:

- ◆ организационные мероприятия на уроке (рациональное размещение обучающихся, последовательность и очередность выполнения учебной работы обучающимися, приемы управления обучающимися и различные виды их сочетаний);
- ◆ непосредственно педагогические воздействия, направленные на обеспечение оптимальных условий для обучения и воспитания обучающихся;
- ◆ текущий контроль на уроке.

В преподавании учебного предмета «Физическая культура» применяются три формы организации учебной деятельности занимающихся на уроке: фронтальная, групповая, индивидуальная.

При *фронтальном обучении* весь класс выполняет одинаковое для всех задание под руководством учителя независимо от форм построения занимающихся (в колоннах, шеренгах, в круг). Ведущее место при этом отводится совместной работе. Все обучающиеся слушают объяснение учителя, или наблюдают за его действиями, или выполняют двигательные действия (физические упражнения) — возникают специфические коммуникативные отношения между учителем и классом. Учитель направляет двигательную деятельность обучающихся непосредственно или косвенно (опосредованно).

Эффективность фронтального обучения может быть только в том случае, если у учителя сформированы умения держать в поле своего внимания всех обучающихся класса, обеспечивать одновременную и активную деятельность каждого ученика, поддерживать рабочую дисциплину.

Эта форма организации широко используется во всех частях урока, но преимущественно в подготовительной и заключительной. Однако нужно стремиться как можно больше использовать фронтальное обучение и в основной части.

При этом обеспечивается высокая моторная плотность занятия (можно успеть больше сделать за счет увеличения времени непосредственно на двигательную деятельность обучающихся), что очень существенно.

Фронтальное обучение применяется при управлении однородной деятельностью занимающихся, не требующей страховки, например,

при разучивании и совершенствовании техники выполнения высокого и низкого старта в беге на короткие дистанции, ряда простейших акробатических упражнений (кувырков, перекатов и др.), при отработке технических приемов игры в волейбол в парах (передача и прием мяча и др.).

Важным требованием является такое расположение занимающихся, чтобы они не мешали друг другу, все видели учителя, а он, в свою очередь, учеников.

Групповая форма организации образовательного процесса предусматривает временное деление коллектива класса на несколько учебных групп и выполнение каждой из них своих заданий по указанию учителя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, по росту-весовым показателям на уроках баскетбола, борьбы). Этот метод используется преимущественно в средних и старших классах. Но его применение требует специальной подготовки помощников учителя из числа наиболее подготовленных учеников и их заблаговременного инструктирования по учебному материалу предстоящего урока.

При *индивидуальном обучении* занимающиеся получают индивидуальные задания, которые они должны выполнить самостоятельно на отведенном им рабочем месте. Такой способ организации деятельности отвечает способностям и возможностям отдельных обучающихся (и хорошо успевающих, и среднеуспевающих, и слабоуспевающих). Учитель наблюдает за деятельностью каждого, помогает определить рациональный способ достижения поставленной задачи. Педагогическая ценность данной формы в том, что она содействует активизации деятельности каждого обучающегося.

В 5–11 классах общеобразовательных школ применяется также *круговой метод* организации учебной деятельности обучающихся на уроке, который предусматривает последовательное прохождение станций (от трех до шести и более), как правило, распложенных по кругу спортивного зала или спортивной площадки, где выполняются упражнения с различной целевой направленностью (в основном для развития физических способностей). Весь круг проходят от одного до трех раз без интервалов или с интервалами отдыха между станциями.

После проведения урока педагогическая деятельность учителя направлена на анализ и оценку конкретных результатов обучения (удалось ли осуществить намеченный план), положительных и отрицательных сторон своего труда (удачи, недостатки, просчеты), выявление наиболее рациональных путей устранения замеченных недостатков, внесение необходимых уточнений, изменений в план проведения последующих учебных занятий.

3.1.5. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с обучающимися во внеурочное время

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений РФ организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений РФ в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное.

Основные задачи внеурочной физкультурно-спортивной работы со школьниками:

- ◆ представление обучающимся свободного выбора форм занятий физическими упражнениями с учетом их интересов, уровнем подготовленности и здоровья;
- ◆ содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию обучающихся;
- ◆ углубление знаний, закрепление двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- ◆ стимулирование умственной и двигательной активности обучающихся;
- ◆ приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, спортом и здоровому образу жизни.

Формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в общеобразовательной школе следующие.

1. Кружки физической культуры. Создаются для обучающихся начальной общеобразовательной школы. Основные задачи кружков:

- активизация двигательной деятельности детей, содействие гармоническому физическому развитию;
- формирование знаний о физической культуре и спорте;
- развитие физических способностей, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- подготовка к сдаче норм физкультурного комплекса ГТО;
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Основная направленность занятий — общая физическая подготовка. В занятия включаются физические упражнения и двигательные

действия школьной программы по физической культуре, выполняемые преимущественно в игровой форме. Кроме того, в кружках проводится подготовка к участию в физкультурно-спортивных праздниках, днях здоровья и спорта, показательных выступлениях.

Занятия проводятся два — три раза в неделю, их продолжительность 60–90 мин. Руководство занятиями в кружках осуществляют учителя физической культуры и педагоги дополнительного образования.

2. Секции общей физической подготовки (ОФП). Создаются для обучающихся, которые хотят заниматься физическими упражнениями, а также для детей, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе. Занятия проводятся два — три раза в неделю по 45–60 мин.

3. Спортивные секции. Создаются для обучающихся основной медицинской группы, желающих регулярно заниматься определенным видом спорта, прошедших медицинский осмотр и получивших разрешение медицинского работника школы. При создании спортивных секций необходимо учитывать имеющиеся в школе объекты и средства материально-технического оснащения (спортивные залы, пришкольный стадион и площадки, спортивные инвентарь и оборудование) и наличие специалистов по физической культуре, которым можно поручить проведение тренировочных занятий. Общее руководство работой секций возлагается на учителя физической культуры.

Основные задачи спортивных секций:

- приобщение детей школьного возраста к систематическим занятиям спортом;
- содействие спортивному совершенствованию в избранном виде спорта;
- повышение уровня двигательной подготовленности;
- подготовка занимающихся к участию во внешкольных соревнованиях;
- выполнение занимающимися разрядных нормативов единой всероссийской спортивной классификации на спортивных соревнованиях;
- содействие приобретению знаний и навыков инструкторской работы и судейства соревнований.

Занятия в секции проводятся с сентября по июнь два — три раза в неделю по 60–90 мин.

Количество кружков физической культуры и спортивных секций по предложению учителя физической культуры определяется администрацией общеобразовательной организации.

Содержание занятий в различных формах организации внеурочной физкультурно-спортивной работы определяется рабочими программами организации внеурочной деятельности обучающихся, разработанными педагогом с учетом пола, возраста и интересов обучающихся и утвержденными директором общеобразовательной организации.

В определении содержания рабочих программ внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности общеобразовательная организация руководствуется педагогической целесообразностью и ориентируется на запросы и потребности обучающихся и их родителей.

4. Туристские походы и слеты (см. параграф 3.1.7. Организация туристской работы в общеобразовательной школе).

5. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Цель этих мероприятий — пропаганда физической культуры и спорта, приобщение обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых. К ним относятся: дни здоровья и спорта, физкультурные праздники, внутришкольные и муниципальные соревнования, мероприятия по программе Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры», «Фестиваль ГТО» и др.

Дни здоровья и спорта. Включают в себя массовые показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, включенных в школьную программу по физической культуре, и другие мероприятия активного отдыха. По своему содержанию дни здоровья и спорта направлены:

- ♦ на укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- ♦ повышение интереса школьников к занятиям физической культурой;
- ♦ активный отдых обучающихся.

Главным критерием дней здоровья и спорта является их массовость. По продолжительности они не должны превышать трех часов для первых — четвертых классов, четырех часов для учащихся 5–9 классов, пяти часов для учащихся 10–11 классов.

Организуют и проводят дни здоровья и спорта ежемесячно одновременно для всех обучающихся школы или по группам классов. Проведение дней здоровья требует совместных усилий всего педагогического коллектива. Положение о дне здоровья и спорта готовит учитель физической культуры.

Физкультурные праздники. Комплексное мероприятие, проводимое, как правило, в связи с началом или окончанием учебного года, Днем Победы, новогодним праздником, юбилейными датами.

В соответствии с планом физкультурно-спортивной работы на учебный год в общеобразовательной школе директор школы издает приказ о проведении физкультурного праздника. Для его подготовки и проведения создается организационный комитет с распределением обязанностей среди его членов: содержание спортивной части праздника (главный судья); оформление места проведения мероприятия; медицинское обеспечение; музыкальное обеспечение; фото- и видеосъемка; показательные выступления и концертная программа; награждение; проведение инструктажа по технике безопасности с участниками праздника и др.

В зависимости от того, чему посвящается праздник, составляют его тематическую программу. Программа праздника обычно включает: торжественное открытие и закрытие (парад участников, награждение и пр.); спортивно-показательную (показательные выступления, соревнования) и массово-затейную (игры, аттракционы, конкурсы) части.

В положении о празднике указывается: знаменательная дата, событие, которому посвящается праздник, цель и задачи; время и место проведения; распределение обязанностей среди членов оргкомитета по подготовке и проведению праздника; порядок открытия и закрытия; программа показательных выступлений; программа соревновательной и массово-затейной части; форма заявок на участие в физкультурном празднике.

На следующий день после праздника проводится расширенное итоговое заседание оргкомитета, на котором даются анализ и оценка работы всех привлеченных к подготовке и проведению праздника. Отмечаются успехи и недостатки. Директор школы издает приказ, в котором поощряются лица, отличившиеся при подготовке и проведении праздника.

Внутришкольные соревнования. В общеобразовательной школе проводят соревнования внутри классов, между командами классов (первенство школы), в спортивных секциях, кружках физической культуры. По системе зачета соревнования бывают личными, командными и лично-командными.

К системе школьных спортивных соревнований предъявляется ряд следующих требований (В.И. Лях, 2014).

1. Спортивные соревнования для обучающихся проводят прежде всего по тем видам упражнений, которые входят в государственные программы по физическому воспитанию (физической культуре) для общеобразовательных организаций, а также по наиболее массовым видам спорта.

2. Каждое соревнование следует рассматривать как итог учебно-педагогического процесса. Оно должно завершать занятия на уроках физической культуры или в спортивных секциях. Программа и сроки проведения соревнований должны соответствовать последовательности прохождения разделов учебной программы на уроках или в спортивных секциях.
3. Соревнования следует назначать на такие сроки, чтобы обучающиеся имели возможность подготовиться к ним. Проведение внеплановых соревнований без предварительной подготовки недопустимо.
4. Участвовать в соревнованиях могут ученики основной медицинской группы, прошедшие осмотр у врача и получившие от него разрешение. Ученики подготовительной медицинской группы могут участвовать в соревнованиях, но только в тех видах спорта, к которым не имеют противопоказаний. Недопустимо участие в соревнованиях учеников, недостаточно к ним подготовленных, и особенно после болезни.

Соревнования должны равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами рабочей программы, разнообразными по масштабу, составу участников и условиям проведения, традиционными по срокам, месту проведения. Начинать соревнования надо со второй половины сентября, чтобы обучающиеся смогли адаптироваться к физическим нагрузкам.

На каждое соревнование составляется *положение о спортивных соревнованиях*. Оно является главным документом, на основе которого организуются соревнования. Места проведения соревнований следует тщательно подготавливать, украшать их лозунгами, плакатами, вымпелами. Руководит соревнованиями главный судья.

Для обучающихся начальных классов продолжительность соревнований не должна превышать 1,5 ч, для средних школьников — 2 ч и для старших учеников — 3 ч.

3.1.6. Организация физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья

Для занятий физической культурой обучающихся распределяют на медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

Комплектование медицинских групп осуществляется на основании заключения о состоянии здоровья, физического развития, оценки функ-

ционального состояния основных систем организма, уровня физической подготовленности, нервно-психического развития обучающихся, наличия или отсутствия хронических заболеваний (в том числе врожденной патологии) и должно быть завершено не позднее 1 сентября. Списки обучающихся, отнесенных к разным медицинским группам, утверждаются локальным актом общеобразовательной организации.

Медицинская группа для занятий физической культурой каждого обучающегося вносится в «Листок здоровья» классного журнала. Второй экземпляр «Листка здоровья» с указанием характера заболевания должен быть передан учителю физической культуры.

К специальной медицинской группе относят обучающихся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующих существенного ограничения физических нагрузок, определенных специальной учебной (рабочей) программой по физической культуре.

Группы обучающихся, отнесенных к спецмедгруппе, комплектуются для занятий физической культурой по заключению врачебной комиссии детской поликлиники (больницы) и заявлению родителей (законных представителей), оформляются приказом директора школы к началу нового учебного года.

Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две — группа «А» (оздоровительная группа), группа «Б» (реабилитационная группа).

К специальной *группе «А»* относят обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленных в связи с различными заболеваниями и после травм.

К специальной *группе «Б»* относят обучающихся с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (пороки сердца и другие поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, печени, высокая степень нарушения рефракции зрения с изменением глазного дна и др.).

Обучающимся, отнесенным к специальной группе «А», разрешаются занятия оздоровительной физической культурой в общеобразовательных организациях по специальным программам (программам по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы общеобразовательных организаций) под руководством учителя физической культуры.

При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей обучающихся.

Обучающимся, отнесенным к специальной группе «Б», рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физической культурой в медицинской организации (в кабинетах лечебной физической культуры (ЛФК) детской поликлиники, врачебно-физкультурном диспансере и др.), а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации, способных оказывать как терапевтическое, так и профилактическое воздействие на отдельные органы и системы тела и на весь организм в целом.

В физическом воспитании обучающихся специальной медицинской группы «А» применяются разнообразные формы организации занятий: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями по заданию учителя.

Основной формой занятий является урок физической культуры, который имеет целевую направленность, конкретные оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи и проводится в соответствии со специальными программами физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Основными задачами физического воспитания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются:

- ◆ укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, закаливание организма, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- ◆ постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей систем организма;
- ◆ освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- ◆ развитие физических способностей, лежащих в основе общей физической подготовленности;
- ◆ обучение рациональному дыханию при выполнении физических упражнений;
- ◆ формирование волевых качеств личности;
- ◆ воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- ◆ овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;

- ♦ обучение способам самоконтроля во время занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности (за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленностью);
- ♦ воспитание потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях укрепления здоровья и отдыха;
- ♦ формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

В зависимости от характера заболеваний обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, рекомендуется разделять на подгруппы: с болезнями сердца, верхних дыхательных путей и легких, с аномалиями рефракции глаз, с ожирением, с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Уроки физической культуры с обучающимися с отклонениями в состоянии здоровья имеют стандартную структуру: подготовительная, основная и заключительная части. Однако они имеют свои принципиальные особенности. В отличие от обычного урока физической культуры продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается. В *подготовительной части* (от 10 до 20 мин) выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе) в чередовании с дыхательными упражнениями. Физическая нагрузка повышается постепенно; применяются такие упражнения, которые обеспечивают плавную подготовку функциональных систем организма к выполнению основной части урока. Подбор упражнений в *основной части* урока (от 15 до 25 мин) предусматривает решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических способностей. Наиболее широко используются общеподготовительные и корригирующие упражнения с дозированной физической нагрузкой, избирательно воздействующие на отдельные органы и системы, мышечные группы и суставы. Применяются также подвижные и спортивные игры малой интенсивности. После игр выполняется медленная ходьба и дыхательные упражнения. Полностью исключаются акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями. В *заключительной части* урока (3–5 мин) выполняются упражнения на расслабление мышц, ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения, способствующие увеличению экскурсии грудной клетки, определяется ЧСС, даются домашние задания для самостоятельного выполнения.

Двигательные режимы для обучающихся с ослабленным здоровьем (*группа «А»*) рекомендуется выполнять в аэробном режиме при ЧСС 120–130 уд./мин, с постепенным увеличением интенсивности физических нагрузок в основной части урока и частоты пульса до 140–150 уд./мин.

Выполнение физических упражнений при ЧСС 130–150 уд./мин является оптимальным для кардиореспираторной системы и дает хороший тренировочный эффект, т.е. повышение функциональных возможностей различных органов и систем.

Для обучающихся, отнесенных к *группе «Б»*, двигательные режимы проводят при ЧСС не более 120–130 уд./мин в течение всего учебного года. По данным физиологов, такие двигательные режимы способствуют (адекватной) работе сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата и других органов и систем детского организма.

Учитель физической культуры контролирует нагрузку (продолжительность и интенсивность физических упражнений) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления занимающихся.

Оценка эффективности занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья проводится в конце учебного года на основании сравнительного анализа показателей, регистрируемых в начале и конце учебного года, в целях внесения корректировки при установлении неблагоприятных изменений в состоянии организма детей.

Состояние организма обучающихся оценивают на основании анализа ЧСС, АД, ЖЕЛ, устойчивости организма к гипоксии (проба Штанге), силы мышц ведущей руки (кистевая динамометрия), способности поддерживать статическое равновесие (проба Ромберга).

Уровень физической подготовленности обучающихся оценивают по уровню развития физических способностей на основе анализа результатов выполнения следующих двигательных тестов (контрольных упражнений): прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности); медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, обследуемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием (общая выносливость); броски одной рукой и ловля двумя руками теннисного мяча в максимальном темпе с расстояния 1 м от стены в течение 30 с (координация движений, ловкость, быстрота).

Для уточнения уровня физической подготовленности могут быть использованы дополнительные контрольные упражнения.

Учебные занятия с обучающимися, отнесенными к специальной медицинской группе, планируются отдельно от основного расписания.

Посещение занятий обучающимися является обязательным. Ответственность за их посещение возлагается на учителя, ведущего эти занятия, классного руководителя и контролируется заместителем директора школы по учебно-воспитательной работе и школьным медицинским работником.

Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовленности. Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

Организация, основная направленность и содержание занятий физической культурой с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, регламентируется нормативными документами и программами по физической культуре, рекомендованными Министерством образования и науки РФ, модифицированными, адаптированными программами, разработанными учителем и утвержденными директором общеобразовательной организации.

Основными документами планирования учебной работы в спецмедгруппах являются:

- ◆ годовой план прохождения программного материала в учебном году;
- ◆ план на учебную четверть (триместр);
- ◆ конспекты и планы отдельных уроков;
- ◆ журнал учета занятий со школьниками.

Дополнительными документами образовательного процесса учебного предмета «Физическая культура» в спецмедгруппах являются:

- ◆ планы проведения врачебно-педагогических мероприятий;
- ◆ паспорт здоровья школьника;
- ◆ комплексы физических упражнений, рекомендуемых обучающимся для самостоятельных занятий;
- ◆ комплексы физических упражнений, рекомендуемых для проведения физкультминуток;
- ◆ правила проведения коррекционных подвижных игр;

- ◆ тематический план проведения бесед со школьниками;
- ◆ тематический план проведения бесед с родителями;
- ◆ программы спецкурсов для детей и родителей по адаптивной физической культуре.

3.1.7. Организация туристской работы в общеобразовательной школе

Детско-юношеский туризм — это путешествия организованных туристских групп детей в возрасте от 7 до 14 лет, юношей и девушек в возрасте от 14 до 18 лет в сопровождении руководителя группы по туристским маршрутам с познавательными, учебными, рекреационными, оздоровительными, физкультурно-спортивными и иными целями.

Руководитель группы — физическое лицо (гражданин), имеющее специальную подготовку и навыки, организующее путешествие, сопровождающее туристскую группу.

Количество руководителей групп несовершеннолетних туристов определяется в зависимости от их возраста:

- ◆ для детей в возрасте от 7 до 14 лет — один руководитель группы на 10 несовершеннолетних туристов;
- ◆ для юношества в возрасте от 14 до 18 лет — один руководитель группы на 15 несовершеннолетних туристов.

Туризм является важной составляющей внеурочной работы с обучающимися общеобразовательных организаций в связи с многообразием его функций, оказывающих влияние на становление личности школьника. Он имеет большое образовательное и прикладное значение. Участие в туристских походах способствует формированию таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли, смелость, выдержка и высокая дисциплинированность.

Многие туристские умения и навыки (ориентирование на местности, преодоление естественных препятствий и др.) являются элементами профессионально-прикладной и военно-прикладной подготовки школьников.

Основные формы организации туристских мероприятий со школьниками:

- 1) теоретические и практические занятия по туристской подготовке в условиях общеобразовательной организации (кабинет для проведения аудиторных занятий, спортивный зал, пришкольная спортивная площадка) и в природных условиях;
- 2) туристские слеты;

- 3) туристские походы (пешеходные, лыжные, водные и др.);
- 4) туристские соревнования:
 - спортивные туристские многоборья;
 - туристские полосы препятствий;
 - ориентирование на маркированной трассе и др.

Организация туристского похода школьников включает следующие основные направления деятельности учителя физической культуры (руководителя похода).

1. Подготовительная работа к туристскому походу.
2. Проведение похода с проверкой туристских знаний, умений и навыков.
3. Подведение итогов похода.

Подготовительная работа к туристскому походу. Подготовка походов осуществляется в соответствии с Инструкцией по организации и проведению туристических походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ, введенной в действие приказом Министерства образования и науки РФ. Включает следующие виды организационной работы учителя физической культуры: определение цели похода, определение состава туристской группы, разработка маршрута, составление плана-графика движения группы по маршруту, составление сметы похода, оформление документов, необходимых для проведения похода, проведение теоретических и практических занятий с участниками похода, распределение обязанностей среди участников похода, подготовка личного и группового снаряжения.

Цель похода. Каждый поход, даже самый небольшой, необходимо заранее продумать и наметить план его проведения. Прежде всего надо точно определить цель похода, район его проведения, а затем приступить к разработке маршрута. Цели у похода бывают разные: оздоровительные (прогулки по лесу), учебные (обучение технике туризма), тренировочные (подготовка к более сложным походам, подготовка к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО по туристской подготовке), спортивные (повышение туристской квалификации), пропагандистско-агитационные (пропаганда здорового образа жизни, самодеятельного туризма), экскурсионные (посещение музеев, мест, интересных историческими событиями), военно-патриотические (походы по местам воинской славы России) и др.

Определение состава туристской группы. Составляется список участников похода из школьников одного класса или параллельных классов одного возраста. Каждый участник должен пройти медицинский осмотр и получить разрешение медицинского работника общеобразовательной организации.

Разработка маршрута. При определении маршрута (пути следования) необходимо учитывать возраст, физическую подготовленность и специальные туристические навыки, которыми уже владеют школьники. Маршрут похода должен быть интересным и способствовать формированию у школьников жизненно важных прикладных двигательных качеств, умений и навыков. Для однодневных походов важно, чтобы можно было добраться в намеченный район и так же легко вернуться из конечного пункта похода. Можно воспользоваться уже известными маршрутами похода или самостоятельно разработать собственный. Маршруты движения в зависимости от положений их начальных и конечных пунктов подразделяются на сквозные и замкнутые. В сквозных маршрутах начальные и конечные пункты не совпадают, т.е. движение идет от одного пункта в другой. В замкнутых маршрутах начальные и конечные пункты совпадают, т.е. движение осуществляется с возвращением в тот же пункт.

Составление плана-графика движения группы по маршруту. Составляется на основе разработанного маршрута. В нем указываются: продолжительность похода, расписание маршрута в часах, места предполагаемых остановок и их продолжительность (для отдыха и досуга, включая проведение познавательных, оздоровительных, физкультурно-спортивных мероприятий) и ночевки.

Копия плана-графика и схемы маршрута передаются администрации образовательного учреждения, организующего поход.

Общая продолжительность однодневного туристского похода со школьниками должна составлять до 8 ч.

В многодневном туристском походе продолжительность времени в пути на маршруте не должна превышать 6–7 ч в день.

Составление сметы похода. В нее входят: расходы на приобретение продуктов питания, стоимость билетов на проезд к началу маршрута и из конечной точки домой, приобретение билетов в музеях (если такие посещения запланированы), непредвиденные расходы и др.

Оформление документации, необходимой для проведения похода. В нее входят: подготовка и утверждение приказа по общеобразовательной организации о проведении туристского похода со школьниками; маршрутный лист (или маршрутная книжка) установленного образца, в котором указывается план-график и схема маршрута; список участников похода с медицинским допуском и отметкой о том, что они прошли подробный инструктаж по мерам безопасности при подъездах и на маршруте (с подписью каждого участника похода).

**Примерная форма приказа по общеобразовательной
школе о проведении туристского похода**

ГБОУ СОШ № _____

ПРИКАЗ

Дата _____ № _____

О проведении туристского похода

В соответствии с планом работы школы

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. С _____ по _____ 20 ____ г. провести туристский _____ поход
(вид туризма) по маршруту: _____

2. Утвердить состав туристской группы _____ класса в количестве
_____ человек. Список прилагается.

3. Назначить руководителем туристской группы _____
(должность, Ф.И.О.),

возложив на него (нее) ответственность за сохранение жизни и здоровья детей.

4. Назначить заместителем руководителя туристской группы (помощником ру-
ководителя) _____ (Ф.И.О.).

5. Руководителю группы _____ провести
с участниками похода инструктаж по правилам безопасности на маршруте, под-
готовке личного и группового снаряжения, организации питания.

6. Установить место сбора группы: _____

время сбора: _____ время возвращения группы: _____.

7. Туристскому организатору школы _____ (Ф.И.О.)
выдать группе маршрутный лист.

Директор школы: _____ подпись _____ (расшифровка подписи)
М.П.

С приказом ознакомлены:

Форма списка участников похода

Список участников туристского похода с _____ по _____ 20 ____ г.
по маршруту: _____

№ п/п	Фамилия, имя	Класс	Инструктаж по технике безопасности	Виза врача

Всего к походу допущено _____ человек.

Медицинский работник школы: _____ подпись _____ (расшифровка подписи)

Руководитель группы: _____ подпись _____ (расшифровка подписи)

Директор школы: _____ подпись _____ (расшифровка подписи)

М.П.

Проведение теоретических и практических занятий с участниками похода. Цель: формирование туристских знаний и специальных туристских умений и навыков, подготовка к выполнению нормативов и требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование: компас, разномасштабные географические карты, туристическое снаряжение, набор веревок для вязания узлов, туристские палатки, туристские рюкзаки, комплект для приготовления пищи, медицинская аптечка, перевязочные средства и др.

Примерная тематика теоретических занятий по туристской подготовке с образовательно-познавательной направленностью: «Виды туризма. Особенности пешеходных походов», «Организация и подготовка похода», «Топографическая подготовка», «Туристское снаряжение (личное и групповое)», «Туристский бивак. Основные требования к месту привала и бивака», «Питание в туристском походе», «Обеспечение безопасности в походе», «Сигналы бедствия», «Оказание первой доврачебной помощи в походе при различных травмах», «Транспортировка пострадавшего», «Туризм в физкультурно-спортивном комплексе ГТО», «Физическая подготовка к туристским походам».

Практические учебные занятия по туристской подготовке имеют образовательно-обучающую и образовательно-тренировочную направленность, проводятся в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке и включают следующие виды деятельности обучающихся: укладка рюкзака, установка палаток разного типа, ориентирование карты по компасу, определение сторон горизонта по компасу, солнцу и часам, по признакам местных предметов (муравейникам, камням-валунам, пням, деревьям и др.), определение на карте своего месторасположения относительно окружающих местных предметов и форм рельефа, движение по заданным азимутам, действия в случае потери ориентировки, раскладка и разведение различных типов костров («шалаш», «колодец», «звездный», «таежный», «нодья», «камин», «полинезийский», «ночной»), отработка навыков завязывания различных туристских узлов (для связывания двух веревок одинакового и разного диаметра, привязывания веревок к опоре, узлы для петель и обвязки), отработка навыков преодоления препятствий, формирование походной медицинской аптечки, отработка способов переноски пострадавшего, спортивно-туристские игры, тренировки по спортивному туристскому многоборью и др.

Полученные школьниками туристские знания и специальные туристские умения и навыки вначале проверяются при помощи топографического диктанта, тестовых заданий, а затем непосредственно на практике

в условиях моделирующих походов и в самом походе: в соревновательно-игровых заданиях, эстафетах, поисково-спасательных работах, при прохождении специально оборудованного участка местности (маршрута) с выполнением различных заданий прикладной направленности и др.

Распределение обязанностей среди участников похода. Для того чтобы поход прошел организованно, интересно, с пользой для школьников, надо определить круг обязанностей каждого, поставить посильные для них задачи. Постоянные обязанности (помощник руководителя, завхоз по снаряжению, завхоз по питанию, фотограф, санитарный инструктор, краевед, корреспондент, метеоролог, костровой, шеф-повар и др.) распределяются с учетом подготовленности и склонностей участников похода. Временные обязанности (на один день) — дежурные по кухне, заготовители дров, проводник (штурман) и др. — участники во время похода исполняют по очереди.

Походное снаряжение. При подготовке снаряжения следует руководствоваться гигиеническими нормами физической нагрузки школьников в туристском походе. Оно должно быть легким, прочным, удобным в употреблении и универсальным, позволяющим использовать один предмет для разных целей, а количество его — минимальным. Главное — не забыть ничего нужного и не брать лишнего. Походное снаряжение подразделяется на личное и групповое.

Все групповое снаряжение — палатки, топографические карты района похода, компасы, фотовидеоаппаратура, костровое хозяйство (спички, котелки, крючки), медицинские аптечки, снаряжение для проведения соревнований по туризму и др. — по списку закрепляется за определенными школьниками. Руки должны быть свободными от груза для того, чтобы во время движения по маршруту пользоваться компасом, картой, чтобы придерживаться или страховаться при преодолении встречающихся в походе препятствий, а также при необходимости подать руку помощи.

Проведение похода с проверкой туристских знаний и навыков. Поход начинается с построения, проверки экипировки туристов (ее соответствие погоде и виду туризма) и короткого инструктажа. Перед началом движения определяется походный порядок. Определяются направляющий, замыкающий и порядок связи между ними.

Движение группы по маршруту. Наиболее удобным считается движение в колонне по одному. Опытных и физически сильных участников похода назначают в голову колонны и замыкающими. Руководитель похода должен задавать темп исходя из правила: равнение по слабейшему. Скорость передвижения пешей группы зависит от местности,

погодных условий, физической подготовленности участников и составляет 3,5–4,5 км/ч. Обычный режим движения — 45–50 мин хода и 10–15 мин отдыха. Через первые 10–15 мин после начала движения целесообразно сделать кратковременную остановку для устранения неполадок в одежде, вещах, снаряжении.

В пути надо следить за темпом движения. Ритмичность движения — одно из условий сохранения сил туристов и их работоспособности. Поэтому первое требование к направляющему — уметь держать ровный темп. Если группа очень устала, лучше сделать внеочередной привал, чем переходить на неравномерный темп.

Через два-три перехода следует остановиться на большой обеденный привал, продолжительность которого занимает около 4 ч.

Организация привалов и разбивка лагеря. Организация привала заключается в том, чтобы правильно выбрать для него место, хорошо подготовить площадку, развести костер и обеспечить безопасность лагеря от стихийных сил природы.

Место для привала выбирается на достаточно ровных и сухих площадках, на полянах, опушках. Желательно, чтобы рядом находился источник питьевой воды — ключ, родник или чистый ручей. В ветреную погоду место привала должно быть укрыто от порывов ветра полосой леса, зарослями кустарника, пригорком или береговым откосом. Однако там, где имеются комары и мошки, для остановки рекомендуется выбирать наветренные участки рельефа.

Костер следует разводить на уже вытопанных площадках, или на старых кострищах, или на выбранном месте, предварительно сняв дерн. Все сухие листья, ветви, хвою, сухую траву следует отгрести от кострища на расстояние 1–1,5 м. Нельзя разводить костер ближе чем в 4–6 м от деревьев, смолистых пней или корней. Над костром не должны нависать ветви деревьев. При заготовке топлива для костра надо иметь в виду, что сырые и гнилые дрова дают много дыма, но мало тепла; мелкий хворост прогорает в первые 2–3 мин; осиновые дрова плохи тем, что слишком сильно «стреляют искрами». Для приготовления пищи лучше использовать валежник березы и ольхи, который горит ровно и почти без дыма. Если нужно развести большой жаркий костер, наилучшими будут дрова из соснового и елового сухостоя.

Во время привалов не допускается удаление детей от места привала, после привала обязательно проверяется наличие детей по количеству.

При многодневном походе на месте ночлега туристы должны быть не позднее чем за 2 ч до наступления темноты.

Проверка туристских умений и навыков. Занимает важное место в подготовке школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО и включает выполнение следующих заданий.

1. Определение топографических знаков.
2. Ориентирование: в течение времени до 3 мин определить азимут на заданный предмет с точностью до 10° .
3. Укладка рюкзака.
4. Установка палатки (группой не более четыре-пять человек).
5. Разведение костра (без учета времени на заготовку дров) с кипячением воды 1 л в котелке или с пережиганием нити, расположенной на 20 см выше уложенных дров.
6. Вязка узлов: два — три узла из следующих шести: прямой, встречный, проводник, схватывающий, брам-шкотовый, восьмерка.
7. Переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки (длина бревна от 5 до 10 м, диаметр 20–30 см).
8. Переправа по параллельным веревкам.
9. Транспортировка (переноска) «пострадавшего» — на спине, руках или на импровизированных носилках.

Возможна проверка и других умений и навыков в зависимости от наличия природных и организационных условий, вида туризма.

Организация досуга в походе. Включает проведение культурно-познавательных, оздоровительных, физкультурных мероприятий, экскурсий, спортивно-туристских и подвижных игр, конкурсов (например, укладка рюкзака вслепую, «Узелок завяжется — узелок развяжется»), викторин (например, «Предсказывание погоды по народным приметам») и др.

Подведение итогов похода. Итоги туристского похода подводит руководитель похода в форме анализа проведенного мероприятия, финансового отчета (сдается руководителем только в том случае, если он получал на проведение похода какие-то подотчетные суммы), отчета на педсовете общеобразовательной организации и в виде презентации. Материалы похода оформляются на информационном стенде общеобразовательной организации, а также размещаются в электронном виде на сайте школы.

3.2. Организация физкультурно-спортивной работы с детьми школьного возраста в спортивных школах

Спортивная школа — образовательное учреждение, осуществляющее учебно-тренировочный процесс, в том числе подготовку спортивного резерва, в соответствии с требованиями Закона о физической культуре

и спорте в Российской Федерации. Основными видами образовательных учреждений дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры, являются детско-юношеские спортивные школы и спортивные школы олимпийского резерва.

Спортивные школы организуют работу с обучающимися в течение календарного года. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием.

Организация спортивной подготовки осуществляется в соответствии с законодательством РФ, в том числе Законом о физической культуре и спорте в Российской Федерации, нормативными правовыми актами Министерства спорта РФ, федеральными стандартами спортивной подготовки по соответствующим видам спорта, Уставом спортивной школы, санитарными правилами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Спортивные школы организуют образовательный и тренировочный процесс в соответствии с научно разработанной системой многолетней спортивной подготовки, обеспечивающей преемственность задач, средств и методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

В соответствии с Законом о физической культуре и спорте в Российской Федерации при осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы многолетней спортивной подготовки.

1. Спортивно-оздоровительный этап. Основные задачи: привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом. Зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, а также те, кто уже занимается спортом, но не имеет по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки. Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе.

2. Этап начальной подготовки. Основные задачи: систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленные на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации. Зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. При невозможности зачисления в группы начальной подготовки всех желающих рекомендуется производить отбор по результатам сдачи контрольных нормативов. Порядок проведения отбора устанавливается спортивной школой и доводится до сведения общественности. Продолжительность этапа — один — три года.

3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Основные задачи: улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта. Зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года занятий, при выполнении ими требований по общей и специальной подготовленности. Перевод по годам обучения происходит при условии положительной динамики общей и специальной физической подготовленности и спортивных результатов в соответствии с требованиями образовательных программ. Продолжительность этапа — четыре — пять лет.

4. Этап совершенствования спортивного мастерства. Основные задачи: специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд РФ, субъектов РФ. Зачисляются спортсмены, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта (по игровым видам спорта — не ниже первого спортивного разряда); перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Продолжительность этапа — три года.

5. Этап высшего спортивного мастерства. Основные задачи: специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд РФ, субъектов РФ. Зачисляются перспективные спортсмены, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды субъекта РФ и выполнившие (подтвердившие) норматив мастера спорта и мастера

спорта международного класса. Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми учреждениями в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Если на одном из этапов спортивной подготовки (кроме спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранному виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Занимающиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- ◆ в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки первого года обучения двух часов;
- ◆ в группах начальной подготовки свыше года и в учебно-тренировочных группах — трех часов;
- ◆ в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, четырех часов, при двухразовых тренировках в день — трех часов.

Рекомендуемый максимальный возраст обучающихся в спортивных школах — 18 лет.

Отделения детско-юношеских спортивных школ формируются из групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. При высоких спортивных показателях выпускников учебно-тренировочных групп и наличии необходимых условий для их дальнейшего спортивного роста в спортивных школах могут создаваться группы спортивного совершенствования. Открытие групп спортивного совершенствования производится решением вышестоящей организации, в ведении которой находится данная спортивная школа.

В спортивных школах олимпийского резерва создаются группы начальной подготовки, учебно-тренировочные и группы спортивного совершенствования. Кроме этих групп могут создаваться группы высшего спортивного мастерства.

Основными формами организации тренировочного процесса в спортивных школах являются:

- ◆ практические (тренировочные) и теоретические занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- ◆ индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися (на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, команду, экипаж;
- ◆ самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- ◆ тренировочные сборы (проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства);
- ◆ участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий;
- ◆ инструкторская и судейская практика (проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе);
- ◆ тренировочные занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- ◆ медико-восстановительные мероприятия (проводятся с целью восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена);
- ◆ тестирование, промежуточная и итоговая аттестация спортсменов (контрольно-нормативные мероприятия включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований);
- ◆ медицинский контроль.

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий.

Процесс спортивной подготовки в спортивных школах носит комплексный характер и включает в себя:

- ◆ организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программ спортивной подготовки;

- ◆ систему отбора и спортивной ориентации, представляющие собой процесс, направленный на выявление предрасположенности к занятиям определенным видом спорта (спортивной дисциплиной), и выявление индивидуальных возможностей (способностей) в этом виде деятельности;
- ◆ тренировочный процесс, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства;
- ◆ соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и др.

Основным документом, регламентирующим работу спортивной школы в течение учебного года, является годовой план работы спортивной школы. Включает: цель работы спортивной школы (СШ), задачи, приоритетные направления деятельности, ожидаемые результаты по итогам учебного года. Примерные разделы плана и их содержание представлены в табл. 3.3.

Таблица 3.3

Примерный годовой план работы спортивной школы на учебный год

№	Основные разделы и содержание работы	Сроки исполнения	Ответственные за выполнение
1	2	3	4
1. Организационная работа			
1	Набор детей в спортивную школу в спортивно-оздоровительные группы и группы начальной подготовки	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
2	Составление и утверждение общего плана работы СШ на учебный год	Июль	Директор
3	Утверждение списков обучающихся по группам подготовки	До 1 октября	Директор
4	Составление и утверждение учебного плана СШ	Сентябрь	Директор
5	Утверждение плана работы тренерского совета СШ	Сентябрь	Директор

Продолжение

1	2	3	4
6	Составление и утверждение календарного плана соревнований и спортивно-массовых мероприятий	Август	Директор
7	Утверждение штатного расписания СШ	Сентябрь	Директор
8	Составление и утверждение расписания занятий учебных групп	Сентябрь	Замдиректора по организационно-методической работе (ОМР)
9	Подготовка документации тренеров-преподавателей на предстоящий учебный год	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
10	Составление и утверждение списка тарифицирования тренеров-преподавателей	Август	Директор
11	Подготовка к проведению тренировочных сборов спортсменов СШ	По плану	Директор
12	Подготовка к проведению соревнований и спортивно-массовых мероприятий	В течение года	Замдиректора по спортивной подготовке (СП), тренеры-преподаватели
13	Составление плана работы летнего спортивно-оздоровительного лагеря	Апрель	Замдиректора по ОМР
14	Организация тренировочного процесса в условиях спортивно-оздоровительного лагеря	Июнь	Директор, замдиректора по ОМР
15	Подготовка статистических отчетов	Декабрь	Инструктор-методист
16	Подготовка и оформление необходимой документации по присвоению воспитанникам спортивных званий и разрядов	Август	Директор, замдиректора по СП
17	Составление и утверждение графика отпусков	Декабрь	Директор
18	Проведение собраний по организационным вопросам	В течение года	Директор
2. Работа тренерского совета			
1	Отчет об итогах работы спортивной школы за прошедший учебный год, задачи и приоритетные направления работы на очередной учебный год	Август	Директор
2	Закрепление обучающихся по группам за тренерами-преподавателями	Август	Директор
3	Рассмотрение календарного плана спортивных соревнований на учебный год	Август	Директор
4	Обсуждение дополнительных общеобразовательных программ и рабочих программ тренеров-преподавателей СШ по видам спорта и отделениям на учебный год	Август	Инструктор-методист

Продолжение

1	2	3	4
5	Инструктаж тренеров-преподавателей по оформлению и ведению учебной документации	Август	Инструктор-методист
6	Обсуждение мероприятий по безопасности спортивной школы (пожарная безопасность, антитеррористическая безопасность, безопасность организации тренировочного процесса)	Август	Директор
7	Подведение итогов и анализ работы СШ: - за первое полугодие учебного года; - второе полугодие и год	Декабрь Июнь	Директор Инструктор-методист
8	Заслушивание отчетов тренерско-преподавательского состава по реализации рабочих программ спортивной подготовки, о результатах выступлений воспитанников на соревнованиях, подготовке спортсменов-разрядников	В течение года	Директор
9	Анализ состояния тренировочного процесса в СШ	Декабрь	Инструктор-методист
10	Рассмотрение итогов административного контроля за проведением тренировочных занятий и ведением учебной документации тренерско-преподавательским составом	Февраль	Инструктор-методист
11	Обсуждение организации и проведения воспитательной работы в учебных группах отделений СШ	Февраль	Тренеры-преподаватели
12	Анализ и оценка результатов выступления спортсменов на соревнованиях различного уровня за прошедший период	По плану	Замдиректора по СП, тренеры-преподаватели
13	Анализ выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов и перевод обучающихся на следующий год обучения	По плану	Тренеры-преподаватели
14	Подведение итогов смотра-конкурса «Лучшие спортсмены спортивной школы», «Лучшие тренеры-преподаватели»	по плану	Директор, замдиректора по СП
3. Методическая работа			
1	Анализ методической работы за прошедший учебный год. Обсуждение и утверждение плана методической работы на предстоящий учебный год	Сентябрь	Администрация
2	Оказание методической помощи тренерам-преподавателям в разработке рабочих программ спортивной подготовки, методических материалов	В течение года	Замдиректора по ОМР
3	Подготовка методических рекомендаций для тренеров-преподавателей по совершенствованию тренировочного процесса	В течение года	Инструктор-методист

Продолжение

1	2	3	4
4	Консультирование и оказание методической помощи молодым тренерам-преподавателям	В течение года	Замдиректора по ОМР
5	Выступление тренеров-преподавателей с докладами по вопросам методики спортивной тренировки	По плану	Тренеры-преподаватели
6	Проведение и анализ открытых тренировочных занятий по видам спорта (спортивным дисциплинам)	В течение года	Тренеры-преподаватели
7	Обобщение передового педагогического опыта тренеров-преподавателей. Внедрение инновационных технологий в тренировочный процесс по подготовке спортсменов	В течение года	Инструктор-методист
4. Учебно-спортивная работа			
1	Организация и проведение тренировочного процесса в течение года согласно рабочей программе спортивной подготовки и расписанию занятий учебных групп	В течение года	Замдиректора по СП, тренеры-преподаватели
2	Организация и проведение контрольных и переводных экзаменов для воспитанников	Сентябрь, май	Замдиректора по СП, тренеры-преподаватели
5. Спортивно-массовая работа			
1	Проведение весенних и осенних спортивных эстафет и легкоатлетических кроссов	Май, октябрь	Тренеры-преподаватели
2	Проведение спортивно-массовых мероприятий по ОФП для обучающихся спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки спортивной школы «Спортивные надежды»	В течение года	Тренеры-преподаватели
3	Участие в районных, муниципальных, окружных, городских, региональных, всероссийских соревнованиях, матчевых встречах	По календарю соревнований	Тренеры-преподаватели
6. Информационно-пропагандистская работа			
1	Оформление информационных стендов: – «Спорт, спорт, спорт»; – «Наши чемпионы и рекордсмены»; – «Лучшие тренеры-преподаватели спортивной школы»	В течение года	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
2	Оформление и систематическое обновление собственного сайта СШ в сети Интернет	В течение года	Директор, тренеры-преподаватели
3	Организация показательных выступлений, спортивных вечеров, мастер-классов в общеобразовательных организациях	В течение года	Замдиректора по СП, тренеры-преподаватели
7. Воспитательная работа			
1	Составление плана проведения воспитательной работы с воспитанниками	Сентябрь	Тренеры-преподаватели

Продолжение

1	2	3	4
2	Проведение тематических бесед с воспитанниками	В течение года	Тренеры-преподаватели
3	Участие воспитанников в спортивно-массовых мероприятиях и праздниках	В течение года	Тренеры-преподаватели
4	Организация коллективного посещения воспитанниками музеев, выставок и т.п.	В течение года	Тренеры-преподаватели
8. Работа с родителями обучающихся			
1	Проведение родительских собраний	В течение года	Тренеры-преподаватели
2	Приглашение родителей воспитанников на тренировочные занятия и соревнования	По календарю соревнований	Тренеры-преподаватели
3	Проведение индивидуальных бесед с родителями воспитанников	В течение года	Тренеры-преподаватели
9. Врачебный контроль и медико-санитарный надзор			
1	Проведение планового комплексного медицинского обследования обучающихся спортивной школы. Подведение итогов диспансеризации воспитанников	Два раза в год (сентябрь, май)	Директор школы, администрация и специалисты врачебно-физкультурного диспансера
2	Проведение медицинского обследования обучающихся перед участием в спортивных соревнованиях	В соответствии с календарем соревнований	Медицинский работник школы
3	Осуществление контроля за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий	В течение года	Медицинский работник школы
4	Проведение бесед с обучающимися по вопросам гигиены, спортивной медицины, предотвращения допинга в спорте	В течение года	Медицинский работник школы
10. Финансово-хозяйственная работа			
1	Материально-техническое обеспечение и оснащение тренировочного процесса (приобретение необходимого спортивного инвентаря и оборудования). Обеспечение спортивной экипировкой спортсменов	В течение года	Замдиректора по финансово-хозяйственной деятельности (ФХД)
2	Приобретение хозяйственного инвентаря, канцелярских товаров, медикаментов	В течение года	Замдиректора по ФХД
3	Проведение инвентаризации и списание имущества	В течение года	Инвентаризационная комиссия

Окончание

1	2	3	4
4	Обеспечение своевременного и качественного ремонта спортивного инвентаря и оборудования для тренировочных занятий и соревнований	Ежемесячно	Замдиректора по ФХД
5	Проведение работ по уборке и благоустройству территории, принадлежащей СШ	В течение года	Замдиректора по ФХД

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года на основе следующих документов планирования, регламентирующих профессиональную деятельность тренера-преподавателя.

1. Рабочие программы спортивной подготовки (на каждую учебную группу). Разрабатываются на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта и примерных (типовых) программ по виду спорта и включают в себя:

- нормативная часть:
- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта,
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта,
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта,
- режимы тренировочной работы,
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку,
- предельные тренировочные нагрузки,
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности,
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию,
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки,
- объем индивидуальной спортивной подготовки,
- структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);
- методическая часть:
- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований,

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок,
- рекомендации по планированию спортивных результатов,
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля,
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки,
- рекомендации по организации психологической подготовки,
- планы применения восстановительных средств,
- планы антидопинговых мероприятий,
- планы инструкторской и судейской практики;
- система контроля и зачетные требования:
- конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта,
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки,
- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля,
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования;
- перечень информационного обеспечения;
- список литературных источников,
- перечень аудиовизуальных средств,
- перечень интернет-ресурсов;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируемый организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципальных образований.

2. Перспективный план (на ряд лет) подготовки спортсмена (команды), позволяющий определить этапы реализации программы спортивной подготовки. Он составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа. Для спортсменов юношеских спортивных разрядов целесообразно составлять групповые перспективные планы на два — три года. Для квалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать как групповые (общие), так и индивидуальные планы на четыре года и более.

В перспективный план включают лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годовые планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает в себя разделы:

- краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды);
- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году;
- контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов;
- общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки;
- общие и специфические параметры тренировочной нагрузки;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации;
- график тренировочных сборов и места занятий.

Специфика вида спорта определяет содержание отдельных разделов перспективного плана. Содержание многолетнего перспективного плана более детально раскрывается в годовом плане подготовки спортсменов.

3. Годовой план подготовки спортсменов (команды). Является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам (подготовительный, соревновательный, переходный), месяцам на протяжении годичного цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по месяцам и неделям в течение года.

Годовой план включает обычно следующие разделы: краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды); цель и основные задачи на год; основные и дополнительные средства тренировки, их примерное распределение в каждом месяце; примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности; распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха; контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты); педагогический и врачебный контроль и др.

Тренировочные занятия в отделениях по видам спорта спортивной школы проводят в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели: 46 рабочих недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно шесть недель — в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

4. Месячный (мезоцикловой) и недельный (микроцикловой) план. Составляется на основе годового плана. Определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (на месяц, неделю). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями рабочей программы и годового план-графика подготовки спортсменов (команды). В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия.

5. План-конспект тренировочного занятия (поурочное планирование). Составляется на основе месячного или недельного плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

6. План подготовки к отдельным соревнованиям (командный, индивидуальный). Моделирует программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включает средства для достижения максимальной работоспособности (на данный период тренировки) и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах.

3.3. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с детьми школьного возраста в семье

Основными формами организации занятий физическими упражнениями с детьми школьного возраста в семье являются следующие.

1. Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка). Представляет собой комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход

от сна к бодрствованию. Она необходима для ликвидации застойных явлений после сна, активизации сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма. Утренняя гимнастика состоит из общеразвивающих упражнений, которые можно выполнять без предметов или с предметами: гантелями, резиновыми бинтами, скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, эспандерами и т.д.

При проведении утренней гимнастики необходимо соблюдать организационные, гигиенические, педагогические требования.

Организационные требования. Для проведения утренней гимнастики необходимо предварительно разработать комплексы физических упражнений, определить последовательность выполнения упражнений, их дозировку и предварительно опробовать эти комплексы. Предпочтительны динамические упражнения, а статические и натуживающие нежелательны. Число упражнений комплекса обычно колеблется от 8 до 12, каждое из них выполняется 8–12 раз и более.

Комплексы упражнений для утренней гимнастики надо периодически обновлять. Примерная продолжительность применения одного комплекса — 12–15 дней.

Примерная продолжительность утренней гимнастики: для обучающихся 1–4-го классов — 8–10 мин, 5–8-го классов — 10–15 мин, 9–11-го классов — 15–20 мин.

Гигиенические требования. Выполнять утреннюю гимнастику следует в проветренной комнате или на открытом воздухе. Для упражнений на полу нужно использовать коврик.

После утренней гимнастики необходима водная процедура (обтирание, обливание, душ), выполняющая не только тонизирующую, но и закаливающую функцию.

Педагогические требования. Важно выполнять упражнения утренней гимнастики в определенной последовательности: вначале упражнения на потягивание, затем спокойная ходьба (до 1 мин), медленный бег (не менее 2–3 мин). В квартире — бег на месте, босиком на полу или на массажном коврике с шипами. Ходьба и бег увеличивают частоту и глубину дыхания, улучшают кровообращение. Далее следуют упражнения для мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание, отведение и приведение, рывки, круговые движения согнутыми и прямыми руками и др.), для мышц туловища (наклоны вперед, назад и в стороны, повороты, круговые движения туловищем вправо и влево и др.), для мышц ног (сгибание и разгибание, отведение и приведение, махи, полуприседания и приседания, выпады, подскоки и прыжки на месте).

Утренняя гимнастика должна заканчиваться упражнениями с оптимальной нагрузкой и дыхательными упражнениями. Для этого можно использовать прыжки и бег, переходящий в ходьбу с замедлением темпа и успокоением дыхания.

Нагрузка в утренней гимнастике должна быть такой, чтобы после нее ощущалась бодрость, а не усталость. При выполнении упражнений пульс может учащаться в 1,5 раза, после чего в течение 5–10 мин должен нормализоваться. Это свидетельствует об оптимальной физической нагрузке, т.е. о том, что упражнения и способы их выполнения выбраны правильно.

2. Физкультурные минутки и физкультурные паузы. Кратковременные сеансы физических упражнений, которые проводятся для активного отдыха и поддержания работоспособности во время выполнения домашних заданий по учебным предметам.

На общеобразовательных уроках в школе и при выполнении домашних учебных заданий у учащихся проявляется три вида утомления: утомление глаз, утомление мышц кисти при письме, общее утомление мышц при длительной статической сидячей работе. Упражнения активизируют дыхание, кровообращение и обмен веществ в организме, снимают общее утомление.

Физкультурные минутки и паузы следует проводить: при появлении первых признаков утомления: нарушении внимания, снижении сосредоточенности и т.п.; со школьниками младшего возраста через 30–35 мин непрерывной сидячей работы; со школьниками среднего и старшего возраста через 40–45 мин такой работы.

Вынужденные во время учебной работы сгибания в тазобедренных и коленных суставах, сгибание спины и сведение плеч, наклоны головы вперед должны сменяться во время физкультминуток и физкультпауз выпрямлением ног и туловища, разведением плеч, подниманием головы; напряжением мышц кисти — их расслаблением; статические положения — движениями с достаточно большой, насколько позволяют условия помещения, амплитудой. Упражнения выполняются в среднем темпе, преимущественно стоя.

Физкультминутки: продолжительность — 1–2 мин; четыре — шесть упражнений: потягивания, прогибания туловища, наклоны и полунаклоны, полуприседы и приседы с различными движениями рук;

Физкультпаузы: продолжительность — 2–3 мин; пять — семь упражнений: для мышц рук, туловища, спины, ног; затем бег (на месте), прыжки, подскоки с переходом на ходьбу и дыхательные упражнения.

3. Домашняя самостоятельная работа по учебному предмету «Физическая культура» (самоподготовка). Она должна начинаться с осознания

обучающимися цели действия и способов действий. Цель: подготовка обучающихся к выполнению требований программы по физической культуре, развитие физических способностей и приобщение обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Самостоятельная учебная работа, выполняемая в домашних условиях, направлена:

- на усвоение новых знаний, закрепление, расширение и совершенствование усвоенных знаний о физической культуре по учебнику «Физическая культура» (бумажному или электронному) для общеобразовательных организаций;
- подготовку к восприятию и освоению нового материала на предстоящих уроках физической культуры;
- закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков материала базовых видов спорта;
- укрепление здоровья и профилактику заболеваний (коррекция осанки, телосложения, профилактика плоскостопия и т.д.) с учетом особенностей своего физического развития, физической подготовленности и характера имеющихся заболеваний;
- измерение функциональных резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб (самоконтроль за реакцией организма на физическую нагрузку) и др.

По форме выполнения домашние учебные задания могут быть как теоретического, так и практического характера. Они должны быть связаны с рабочей программой учебного предмета «Физическая культура».

4. Индивидуальные занятия физическими упражнениями в домашних условиях. Проводятся главным образом с целью повышения функциональных возможностей организма и физической подготовленности.

5. Активный отдых (физкультурно-оздоровительные мероприятия и спортивные развлечения) на открытом воздухе в свободное от уроков и выполнения домашних учебных заданий время. Он включает в себя (исходя из интересов и склонностей детей школьного возраста) игры и физические упражнения на физкультурно-игровых площадках, упражнения на уличных тренажерах и тренажерных устройствах, катание на коньках, сноуборде, лыжах, велосипеде, роликовых коньках и др.

6. Семейные туристские походы (пешие, лыжные, велосипедные, водные) в выходные дни и в каникулярное время.

7. Участие с родителями в различных спортивных конкурсах (типа «Мама, папа, я — спортивная семья») и викторинах по физической культуре и спорту.

Физкультурно-спортивная работа с детьми в семье требует от родителей определенных знаний, опыта, терпения и непосредственного участия. Родители должны:

- периодически проводить беседы со своими детьми на темы здорового образа жизни;
- приобщать их к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом;
- участвовать в совместных с детьми занятиях оздоровительной физической культурой;
- следить за состоянием физического развития, осанкой, здоровьем детей.

3.4. Организация физкультурно-спортивной работы в детских оздоровительных лагерях

Детский лагерь — организация отдыха детей и оздоровления, в которую направляются дети в период каникул или иной период, предусмотренный режимом функционирования организации.

Отдых детей и их оздоровление — совокупность мероприятий, направленных на развитие творческого потенциала детей, охрану и укрепление их здоровья, профилактику заболеваний у детей, занятие их физической культурой, спортом и туризмом, формирование у детей навыков здорового образа жизни, соблюдение ими режима питания и жизнедеятельности в благоприятной окружающей среде при выполнении санитарно-гигиенических и санитарно-эпидемиологических требований и требований обеспечения безопасности жизни и здоровья детей (Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» в ред. Федерального закона от 2 декабря 2013 г. № 328-ФЗ).

Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в детском оздоровительном лагере регламентируется Конвенцией ООН о правах ребенка, Федеральными законами «Об образовании в Российской Федерации», «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», постановлениями и распоряжениями Правительства РФ, законами и нормативными правовыми актами субъектов РФ, муниципальными правовыми актами, СанПиН 2.4.4.3155-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей», Типовым положением о детском оздоровительном лагере, решениями учредителей лагеря и др.

Продолжительность смен в детском оздоровительном лагере в период летних каникул составляет:

- ♦ санаторной смены — не менее 24 дней, для организации отдыха, оздоровления, закаливающих и лечебно-профилактических процедур;
- ♦ оздоровительной смены — не менее 21 дня, для организации отдыха, оздоровления и закаливающих процедур.

Продолжительность смен в осенние, зимние и весенние каникулы рекомендуется на срок не менее 7 дней.

Формы организации и проведения физкультурно-спортивной работы в детских оздоровительных лагерях довольно разнообразны. Это утренняя гимнастика (зарядка), подвижные и народные игры, эстафеты, командные игры на спортивной площадке, занятия в кружках физической культуры и спортивных секциях, прогулки, туристские походы, спортивные соревнования, физкультурные праздники, дни здоровья и спорта, конкурсы, физкультурные викторины и т.д.

Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, проводимые в течение смены, должны:

- ♦ быть неотъемлемой частью общего распорядка дня лагеря;
- ♦ проводиться ежедневно с максимальным охватом детей;
- ♦ соответствовать возрастным особенностям, физическому развитию и уровню физической подготовленности детей;
- ♦ быть разнообразными, доступными, зрелищными, эмоциональными;
- ♦ отвечать правилам безопасности.

В детских оздоровительных лагерях создается педагогический совет в составе начальника лагеря, педагогов-воспитателей, инструкторов по физической культуре и плаванию, медицинского работника, отрядных вожатых и др. Все члены педсовета имеют отношение к решению вопросов физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Начальник лагеря. Осуществляет общее руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной работой в лагере. До выезда в лагерь помогает физруку и инструктору по плаванию наметить основные направления плана работы по физическому воспитанию детей. Организует и контролирует работу по созданию материально-технической базы для занятий в лагере физической культурой, спортом и туризмом (строительство и оборудование площадок, мест для купания и обучения плаванию, приобретение спортивного инвентаря и т.д.). В период отдыха детей в лагере осуществляет общее руководство физкультурно-спортив-

ной работой, создает условия для активных и разнообразных занятий физической культурой и спортом, осуществляет общий контроль за проведением физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Инструктор по физической культуре. Осуществляет непосредственное руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной работой в лагере. В своей деятельности руководствуется приказами начальника лагеря, Положением о детском оздоровительном лагере, Положением об охране труда в оздоровительном лагере, общим планом работы лагеря, утвержденными инструкциями. Составляет план физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на лагерьный сезон и на каждую смену лагеря. Руководит работой вожатых и детей по оборудованию спортивных площадок; составляет перечень необходимого инвентаря и участвует в его приобретении. Организует и проводит утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку) в масштабе всего лагеря и в отдельных отрядах. Организует и помогает отрядным вожатым проводить ежедневные часы физической культуры. Проводит совместно с медицинским работником занятия с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе. Организует работу общелагерных секций по отдельным видам спорта, организует и проводит с участием педагогических работников общелагерные игры на местности, общелагерные спортивные мероприятия: спартакиаду, физкультурно-спортивные праздники, соревнования по различным видам спорта и т.п. Оказывает помощь в проведении соревнований по отрядам. Комплекует сборные команды лагеря, организует их тренировку и участие в межлагерных спортивных соревнованиях. Организует и проводит общелагерные походы и слеты, туристские соревнования, игры с ориентированием на местности. Помогает отрядным вожатым в организации и подготовке отрядных туристских походов. Проводит теоретические занятия с образовательно-познавательной направленностью по физической культуре и спорту. Организует встречи с известными спортсменами.

Инструктор по плаванию. Участвует в планировании, подготовке и проведении физкультурно-спортивных мероприятий в лагере. Организует и проводит занятия по обучению детей плаванию, приемам спасания и оказания первой помощи тонущим. Совместно с медицинским персоналом лагеря следит за выполнением вожатыми и детьми гигиенических требований, техники безопасности во время занятий по плаванию. Организует и проводит соревнования по плаванию, физкультурно-массовые мероприятия на воде «День Нептуна», «Веселые старты» и др.

Вожатый отряда. Организует деятельность детей согласно режиму лагеря. Планирует и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия (утреннюю гимнастику в отряде, игры, прогулки, ежедневные отрядные часы физической культуры, купание детей); занятия спортом, внутриотрядные соревнования, конкурсы; комплектует команды для участия в лагерной спартакиаде; проводит совместно с инструктором физической культуры туристские походы.

Педагог-воспитатель. Принимает активное участие в проведении всех физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в отряде.

Медицинский работник. В своей деятельности руководствуется Типовым положением о детском оздоровительном лагере, СанПиН 2.4.4.3155–13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей». Распределяет детей на медицинские группы для занятий физической культурой, информирует сотрудников (начальника лагеря, воспитателей, инструкторов по физической культуре) о состоянии здоровья детей, проводит медицинские осмотры отдыхающих, оказывает комплекс медицинских услуг детям, осуществляет контроль за организацией физического воспитания, проведением спортивных занятий, оздоровительных процедур, купанием детей, принимает участие в проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, корректирует режим и нагрузки для детей с отклонениями в состоянии здоровья, проводит работу по формированию здорового образа жизни с персоналом и детьми, организацию дней здоровья, игр, викторин на медицинскую тему, контролирует санитарное состояние мест занятий физической культурой и др.

К началу работы лагерной смены инструктор по физической культуре разрабатывает и составляет следующие документы планирования, на основе которых осуществляется физкультурно-спортивная работа в детском оздоровительном лагере: общий план физкультурно-спортивной работы; календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; положение об общелагерной спартакиаде. Документы планирования согласовываются с администрацией лагеря, чтобы запланированные мероприятия не совмещались в одно и то же время с другой деятельностью детей.

Общий план **физкультурно-спортивной** работы. Является составной частью общего плана мероприятий детского оздоровительного лагеря. Включает следующие разделы.

1. Организационная работа.
2. Физкультурно-оздоровительная работа.
3. Спортивно-массовая работа.
4. Информационно-пропагандистская и просветительно-образовательная работа.
5. Врачебный контроль и медико-санитарный надзор.
6. Хозяйственная работа.

Примерное содержание плана физкультурно-спортивной работы в детском оздоровительном лагере представлено в табл. 3.4.

Таблица 3.4

Примерный план физкультурно-спортивной работы в летнем детском оздоровительном лагере

№	Основные разделы и содержание физкультурно-спортивной работы	Сроки проведения	Ответственные за выполнение
1	2	3	4
1. Организационная работа			
1	Проверка и подготовка материально-технического оснащения лагеря для проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий	До открытия лагеря	Инструктор по физической культуре
2	Составление и утверждение документов, определяющих проведение физкультурно-спортивной работы в лагере: а) календарный план физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; б) календарный план спортивно-массовых мероприятий отрядов; в) положения об общелагерной спартакиаде и др.	До открытия лагеря	Инструктор по физической культуре
3	Приобретение грамот, дипломов, медалей и призов для награждения, видеофильмов по физической культуре и спорту	До открытия смены	Инструктор по физической культуре
4	Организация кружков физической культуры (для детей младшего школьного возраста) и секций по видам спорта	В начале смены	Инструктор по физической культуре
5	Составление расписания учебно-тренировочных занятий в кружках физической культуры, спортивных секциях, команд по разным видам спорта	В начале смены	Инструктор по физической культуре
6	Подготовка физкультурного актива инструкторов-общественников, выборы физоргов отрядов	В первые два — три дня	Инструктор по физической культуре, воспитатели, отрядные вожатые

Продолжение

1	2	3	4
7	Составление плана физкультурно-спортивных мероприятий в отрядах на случай плохой погоды	До открытия смены	Инструктор по физической культуре, воспитатели, вожатые
8	Инструктаж физоргов, капитанов команд, ответственных за утреннюю гимнастику	В течение всей смены	Инструктор по физической культуре
9	Подготовка необходимой учетной документации по физкультурно-спортивной работе в лагере	До открытия смены	Инструктор по физической культуре
2. Физкультурно-оздоровительная работа			
1	Проведение утренней гимнастики (зарядки)	Ежедневно	Инструктор по физической культуре
2	Проведение оздоровительных мероприятий в отрядах (купание, закаливающие процедуры и т.д.)	Ежедневно	Инструктор по плаванию, вожатые, воспитатели
3	Проведение физкультурных занятий (час физкультуры) в отрядах	Ежедневно	Отрядные вожатые, воспитатели
4	Проведение однодневных туристских походов, экскурсий	Согласно календарному плану	Инструктор по физической культуре, вожатые, воспитатели, медицинский работник
3. Спортивно-массовая работа			
1	Проведение занятий в кружках физической культуры, спортивных секциях, тренировок сборных команд отрядов и лагеря по видам спорта	Согласно расписанию	Инструкторы по физической культуре и плаванию
2	Проведение в отрядах спортивных конкурсов, соревнований «Веселые старты», соревнований по подвижным играм и различным видам спорта	Согласно календарному плану	Инструктор по физической культуре, вожатые, воспитатели
3	Проведение товарищеских встреч по футболу (мальчики) и волейболу (девочки) с командами и отрядами других (соседних) оздоровительных лагерей	Согласно календарному плану	Инструктор по физической культуре
4	Подготовка детей различных возрастных групп к выполнению нормативов и требований первой — пятой ступеней физкультурного комплекса ГТО	Согласно расписанию	Инструктор по физической культуре
5	Проведение отрядных спартакиад	Согласно календарному плану	Инструктор по физической культуре, вожатые, воспитатели

Продолжение

1	2	3	4
6	Проведение общелагерной спартакиады	Согласно календарному плану	Инструкторы по физической культуре и плаванию, вожатые, воспитатели
7	Проведение водного представления (праздника) «День Нептуна»	Согласно календарному плану	Инструкторы по физической культуре и плаванию, вожатые, воспитатели
4. Информационно-пропагандистская и просветительно-образовательная работа			
1	Оформление лагерных информационных стендов «Спортивная жизнь лагеря», «Лучшие спортсмены лагеря» и др. Оформление в отрядах уголков «Физкультура и спорт»	В течение смены	Инструкторы по физической культуре и плаванию, вожатые, физорги
2	Проведение спортивных вечеров, спортивных викторин, спортивного КВН	Согласно календарному плану	Инструкторы по физической культуре и плаванию, вожатые, физорги
3	Встречи с мастерами спорта, гроссмейстерами	Согласно календарному плану	Инструктор по физической культуре
4	Беседы о физической культуре и спорте. Показ художественных и документальных фильмов о спорте	В течение смены	Инструктор по физической культуре
5. Врачебный контроль и медико-санитарный надзор			
1	Проведение медицинского обследования детей и распределение их по медицинским группам	В начале смены	Медицинский работник
2	Мониторинг состояния здоровья детей	Ежедневно	Медицинский работник
3	Медицинское обследование детей перед участием в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану	Медицинский работник
4	Осуществление контроля за соблюдением санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН) в отношении условий и мест проведения занятий физической культурой.	Ежедневно	Медицинский работник
5	Контроль за организацией купания и обучения детей плаванию	Ежедневно	Медицинский работник, вожатые

Окончание

1	2	3	4
6. Хозяйственная работа			
1	Подготовка и оборудование объектов на территории лагеря, предназначенных для занятий детей физическими упражнениями, спортом и проведения спортивных зрелищных мероприятий	Первая неделя смены	Инструкторы по физической культуре и плаванию
2	Проверка наличия и состояния спортивного инвентаря, приведение его в надлежащий порядок	До открытия смены	Инструктор по физической культуре
3	Содержание в исправном состоянии и текущий ремонт спортивного инвентаря и оборудования	В течение смены	Инструктор по физической культуре

При разработке и составлении плана следует учитывать реальность его выполнения. Для этого инструктор по физической культуре должен заранее ознакомиться с наличием и состоянием материально-технической базы лагеря (плоскостные физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения, примерный состав, количество и площади должны соответствовать санитарным нормам и правилам), ее оснащенностью спортивным инвентарем и оборудованием, количеством и контингентом детей, географическими условиями оздоровительного лагеря, со сложившимися в лагере физкультурно-спортивные традициями, встретиться с начальником и педагогическим коллективом лагеря и согласовать с ними возможность выполнения отдельных пунктов плана.

Календарный план **физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий**. Составляется на каждую смену на основе общего плана физкультурно-спортивной работы. При составлении календарного плана физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий следует учитывать возраст детей, наличие физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, сложившиеся традиции лагеря, государственные праздники, знаменательные и исторические даты, климатические и погодные условия, участие педагогических работников и др.

Сначала в план включают общелагерные мероприятия, в которых в той или иной степени отряд принимает участие (например, лагерная спартакиада), а затем — внутриотрядные физкультурно-спортивные мероприятия. При составлении календарного плана следует иметь в виду, что по расписанию дня в лагере на физическую культуру и спорт отводятся часы в первой половине дня с 11.00 до 13.00 и второй половине дня с 16.30 до 19.00.

На случай плохой погоды в плане рекомендуется предусмотреть дополнительные мероприятия. В него можно включить: показ видеофильмов

по физической культуре и спорту, спортивный КВН, шахматно-шашечные турниры, соревнования по настольным спортивным играм и т.д.

Календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий лагеря размещают на информационном стенде.

В режиме дня на физкультурные и оздоровительные мероприятия следует отводить не менее трех часов.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в лагере согласуется с медицинским работником и включает следующие мероприятия, направленные на улучшение здоровья, физического развития и физической подготовленности детей: утренняя гимнастика (зарядка); подвижные игры на воздухе; занятия физической культурой и спортом в отрядах; купание и обучение детей плаванию; прогулки, экскурсии, походы с играми на местности; занятия в спортивных секциях по видам спорта; спортивные соревнования и физкультурно-спортивные праздники; агитационно-пропагандистские мероприятия.

Организация проведения утренней гимнастики (зарядки). Утренняя гимнастика является неотъемлемым элементом распорядка дня лагеря и обязательна для всех детей (кроме освобожденных медицинским работником лагеря). Проводится ежедневно непосредственно после пробуждения (через 5–7 мин) в течение не менее 15 мин под руководством инструктора по физической культуре (общелагерная зарядка) или вожатого отряда (отрядная зарядка). За каждым отрядом закрепляются постоянные места. Наиболее удобно строить детей в линию отрядных колонн, разомкнутых по фронту и в глубину на два шага. Строй отряда может состоять из трех — четырех колонн: колонны мальчиков и девочек отдельно или по колоннам. Построение колонн лицом на север или запад, чтобы утреннее солнце не слепило в глаза. Зарядку следует проводить под музыкальное сопровождение. Дети должны быть в спортивной одежде и обуви. На зарядке обязательно присутствие медицинского работника лагеря.

Каждый комплекс упражнений утренней гимнастики состоит из 7–10 упражнений, повторяемых 6–10 раз, и составляется для детей разных возрастных групп. Начинается с ходьбы и легкого бега на месте (1 мин), упражнений в потягивании, затем следуют упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног, комбинированные упражнения. Заканчивается комплекс прыжками, ходьбой на месте и упражнениями на дыхание. Дозировка нагрузки должна быть такой, чтобы дети испытывали бодрость, а не усталость.

Чтобы избежать однообразия, которое может привести к потере желания ребят выполнять зарядку, нужно разнообразить ее содержание, изменяя и усложняя отдельные упражнения (или комплексы). Целе-

сообразно ежедневно заменять одно — два упражнения в комплексе. Продолжительность утренней гимнастики не менее 15 мин.

Организация проведения **подвижных игр на воздухе**. Игры планируются с учетом распорядка лагерного дня в сочетании с другими занятиями по физической культуре. Они могут проводиться как отдельные мероприятия между несколькими отрядами. Подвижные игры должны занимать в режиме дня детей основной и подготовительной групп 40–60 мин — для младших (6–11 лет) и 1,5 часа — для старших (с 12 лет). Детям специальной медицинской группы по разрешению и под контролем врача рекомендуется до 50 мин в день участвовать в играх малой и средней подвижности.

В методике организации и проведения подвижных игр руководителю следует существенное внимание уделять:

- ◆ выбору игры;
- ◆ подготовке к проведению игры;
- ◆ объяснению игры;
- ◆ организации и руководству процессом игры.

При выборе игры прежде всего следует учитывать возраст играющих, уровень их физической подготовленности, состояние здоровья, количество участников, наличие игрового инвентаря и место проведения игры (размеры игровой площадки, на воздухе или в помещении будет проводиться игра, погодные условия и т.д.).

При подготовке к проведению игры существенное значение имеет подготовка игровой площадки, необходимого игрового инвентаря. Во внимание следует также принимать:

- ◆ размещение всех играющих и весь ход игры;
- ◆ основной вид движений, входящих в игру;
- ◆ те физические способности, которые преимущественно развиваются в игре, и те двигательные навыки (бег, прыжки, метания и т.д.), которые в ней можно совершенствовать;
- ◆ характер двигательных действий играющих (статические, динамические, циклические, ациклические);
- ◆ степень физических нагрузок (малой, средней или большой интенсивности, объем), система оценки победителей;
- ◆ возможности игр для решения таких задач, как воспитание коллективизма, инициативы, смелости, дисциплинированности, внимания, памяти.

Объяснение игры должно быть кратким (не более 2–3 мин), эмоциональным, доступным, наглядным, логичным. Необходимо использовать следующую последовательность объяснения: назвать игру и ее замысел, предельно кратко изложить содержание, подчеркнуть правила, напом-

нить движения (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия.

Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить с ними отдельные важные моменты.

При организации и руководстве процессом игры серьезное внимание следует уделять:

- ◆ выбору помощников и водящих;
- ◆ комплектованию команд;
- ◆ слежению за активностью играющих и уровнем физических и эмоциональных нагрузок;
- ◆ организации объективного судейства;
- ◆ определению продолжительности игры и своевременному предупреждению о ее окончании;
- ◆ соблюдению мер безопасности.

Наряду с подвижными играми на местности рекомендуется проводить и игры на воде на неглубоком месте открытого водоема или в бассейне.

Организация **занятий в спортивных секциях и кружках физической культуры**. Спортивные секции по различным видам спорта и кружки физической культуры организуются в первые дни заезда в лагерь с учетом интересов ребят и исходя из профессиональной подготовленности инструктора по физической культуре, материально-технической базы лагеря, наличия спортивного инвентаря и оборудования. В секции и кружки детского оздоровительного лагеря принимают всех желающих, прошедших медосмотр и имеющих допуск врача к занятиям.

Занятия проводятся согласно расписанию не реже двух — трех раз в неделю с 10 до 12 ч или после дневного сна с 16 ч 30 мин до 18 ч 30 мин. Продолжительность занятий для детей семи лет — 35 мин, для детей старше семи лет — 45 мин. В секции (кружке) по туризму допускается продолжительность занятий до 1,5 ч.

Оптимальная наполняемость групп при организации кружковой и секционной работы — не более 15 человек, допустимая — 20 человек.

После кружковой деятельности с ограниченной двигательной активностью (шахматы, шашки и т.п.) необходимо предусматривать активный отдых, физические упражнения, спортивные развлечения на воздухе.

Организация купания и обучения детей плаванию. Является обязательным ежедневным мероприятием, предусмотренным планом физкультурно-спортивной работы в летнем детском оздоровительном лагере. Проводится в специально отведенных и оборудованных местах

с соблюдением всех мер безопасности, определенных специальными инструкциями. Включает следующие мероприятия.

1. Купание (по отрядам).
2. Учебно-тренировочные занятия в секции по плаванию.
3. Занятия по обучению детей, не умеющих плавать.

Перед началом занятий с детьми проводится инструктаж по правилам поведения на воде и технике безопасности (запрещается заплывание за ограждения, самостоятельный вход и выход из воды, подавать ложные знаки о помощи и кричать, топить друг друга и т.д.).

Купание проводится один раз в день — в часы между завтраком и обедом в присутствии вожатых отрядов или воспитателей, медицинского работника лагеря и инструкторов по плаванию и физической культуре. Один из инструкторов обязательно находится в воде. Одновременно разрешается пребывание в воде не более одной группы (10 детей). В жаркие дни детям основной медицинской группы разрешается повторное купание во второй половине дня, после 16 ч.

На берегу необходимо иметь аптечку для оказания первой помощи пострадавшим и средства для спасения утопающих в соответствии с минимальными требованиями безопасности: спасательные круги, спасательный «конец Александра» (представляет собой плавучий линь из полипропилена, длиной около 30 м, с петлей диаметром 40–50 см на конце и двумя — тремя поплавками ярко-оранжевого (сигнального) цвета), плавающие шесты с крюком или кольцом на конце, плотик (плавающие носилки) для помощи на воде (рис. 3.1).



Рис. 3.1. Средства для оказания первой помощи и спасения утопающих

Место для купания должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям. Его лучше всего выбрать у пологого песчаного берега, обращенного на юг (так удобнее принимать солнечные ванны), с небольшой скоростью течения воды (не более 0,3 м/с). Дно естественного водоема должно быть ровным, плотным (лучше песчаным), постепенно понижающимся к середине реки, очищенным от коряг, камней, водорослей и других посторонних предметов, представляющих опасность для детей. Глубина водоема в местах занятий должна достигать до уровня груди или пояса, но не превышать 120 см. Место купания должно быть ограждено поплавками (буйками), окрашенными в яркие и хорошо заметные цвета (рис. 3.2).

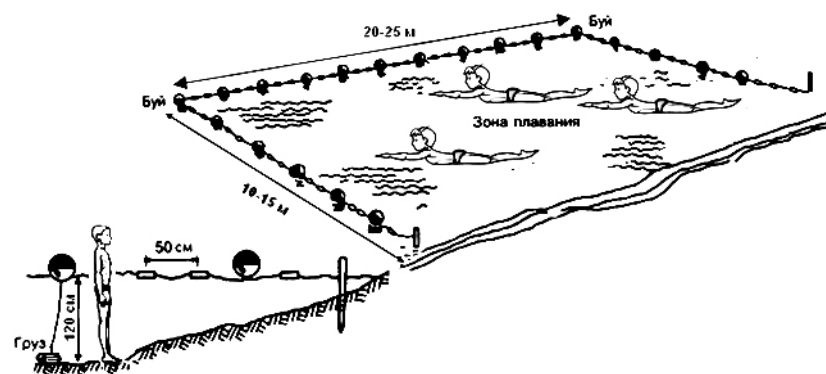


Рис. 3.2. Вариант ограждения зоны купания (плавания)

Занятия по обучению детей плаванию проводит инструктор по плаванию, имеющий специальную подготовку, совместно с вожатыми, воспитателями ежедневно утром с 10 до 13 ч и вечером с 17 до 19 ч. На занятиях обязательно присутствие медицинского работника лагеря. Купание детей в открытых водоемах рекомендуется проводить в солнечные и безветренные дни, при температуре воздуха не ниже +23 °С и температуре воды не ниже +20 °С. Желательно, чтобы вода была достаточно прозрачной: это позволяет инструктору наблюдать за правильностью выполнения двигательных действий учеников во время обучения способам плавания, а также вовремя предотвращать несчастные случаи. Перед купанием (входом в воду), во время купания и после купания (при выходе из воды) инструктор по плаванию (вожатый, воспитатель) обязательно должен пересчитать детей.

На информационном стенде вывешивают расписание 30–45-минутных занятий по плаванию, учебные плакаты по технике и методике обучения способам плавания, правила безопасного поведения на воде и описание приемов помощи тонущему.

За два-три дня до окончания смены или закрытия лагеря проводятся соревнования по плаванию и общелагерное водное представление (праздник) «День Нептуна».

Соревнования должны стать ярким, зрелищным мероприятием для участников и для зрителей, имеющим большое агитационно-пропагандистское и воспитательное значение.

Организация и непосредственная подготовка к празднику включает:

- ◆ создание оргкомитета и назначение ответственных за отдельные виды программы праздника;
- ◆ составление подробного сценария праздника и разучивание его с действующими лицами: Нептун (бог морей), Звездочет, Золотая рыбка, Заморский гость, Восточная красавица, Черномор, черти, русалки, водяные, богатыри и др.;
- ◆ подготовку костюмов, масок и «оружия» для свиты Нептуна;
- ◆ подготовку записки с сообщением о прибытии Нептуна и его приказа: «Всем детям научиться плавать», вложить их в бутылку и спрятать на месте для купания или в бассейне в условленном месте. Во время общелагерного купания кто-то из вожатых или ребят старших отрядов «случайно» найдет бутылку и ознакомит всех участников праздника с ее содержанием;
- ◆ комплектование судейской коллегии и распределение обязанностей между судьями;
- ◆ подготовку места для проведения соревнований;
- ◆ информацию о проведении праздника с целью привлечения большого числа зрителей;
- ◆ организацию спасательной службы и медицинского контроля за ходом соревнований;
- ◆ проведение репетиции праздника.

Существует множество интерпретаций и сценариев праздника «День Нептуна». Примерный план проведения праздника следующий.

1. Торжественное построение, посвященное началу праздника.
2. Прибытие Нептуна со свитой.
3. Рапорт Нептуну об итогах лагерной смены и мероприятиях по плаванию.

4. «Наказание» тех, кто не выполнил приказ Нептуна и не научился плавать.
5. Знакомство Нептуна и его свиты с лагерем.
6. Соревнования по плаванию.
7. Игры и развлечения на воде.
8. Подведение итогов праздника.
9. Прощание с Нептуном, уплывающим в «свои владения».

Праздник «День Нептуна» проводится как итог работы по плаванию в течение каждой лагерной смены.

Организация туристской работы. Туристская работа в лагере включает занятия по технике туризма в отрядах, отрядные походы, общелагерный поход, туристские соревнования, участие в туристских слетах среди детских оздоровительных лагерей.

Туристские походы включаются в план работы лагеря и проводятся через одну — две недели после заезда детей, не чаще двух раз в смену для каждого ребенка.

Директор лагеря издает распоряжение (приказ), в котором указывается руководитель похода, список детей, направляемых в поход, время отправления, маршрут и время возвращения группы из похода.

Руководитель похода несет ответственность за жизнь и здоровье детей, за правильную подготовку и проведение похода. Он лично изучает маршрут предстоящего похода, организует тренировки его участников, обучает детей ориентированию на местности, знакомит их с ядовитыми растениями и грибами, учит ставить палатки, правилам разведения костра, распределяет обязанности среди участников похода.

Все участники похода должны пройти медицинский осмотр (получить разрешение врача) и инструктаж по правилам поведения в походе. Медицинский работник лагеря за один — два дня до отправления детей в поход подписывает маршрутный лист.

В поход отряды отправляются в сопровождении взрослых из расчета: два взрослых на 15 детей. В туристическом походе отряд должен строго придерживаться маршрута, не допуская никакого отклонения. При движении во главе и в конце колонны должны идти взрослые. При неблагоприятных метеоусловиях, возникших во время похода, руководитель похода решает вопрос о прекращении или изменении маршрута.

Протяженность похода для младших школьников (7–11 лет) — не более 5 км, для старших — от 8 до 10 км в день. Скорость передвижения — не более 3 км/час. Через каждые 45–50 мин следует делать остановки на 10–15 мин.

При организации купания в походе необходимо проверить место купания. Ответственный за организацию купания детей должен находиться на берегу, а помощник в воде, показывая расстояние от берега до места, за которое нельзя заплывать.

Организация спортивных мероприятий. Все виды спортивных мероприятий (соревнования в отрядах по различным видам спорта, физкультурно-спортивные праздники, общелагерная спартакиада, межлагерные соревнования и т.п.) планируются и проводятся на основе календарного плана физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с учетом возраста, физической подготовленности и здоровья детей. Успех спортивных мероприятий во многом зависит от тщательной их организации и содержания.

Подготовка и проведение спортивных мероприятий требует участия всего педагогического коллектива лагеря и включает следующие виды организационной работы инструктора по физкультуре и инструктора по плаванию.

1. Проведение совещания с физорганами и вожатыми отрядов.
2. Проведение инструктивных занятий с судьями и членами жюри.
3. Оформление мест соревнований: флаги, плакаты, пьедестал для награждения победителей и призеров и др.
4. Обновление разметки беговых дорожек и спортивных площадок.
5. Проверка и обеспечение исправности спортивного инвентаря и оборудования.
6. Подготовка грамот, дипломов, медалей, лент, сувениров для награждения победителей и призеров, больших красочных таблиц для внесения в них результатов участников соревнований.
7. Сбор заявок от отрядов на участие в соревнованиях.
8. Подготовка протоколов соревнований.
9. Проведение жеребьевки участников соревнований.
10. Подбор музыкальной программы и др.

Для проведения спортивных соревнований разрабатывается *положение*, а для физкультурно-спортивных праздников — *сценарий* или *сценарный план*.

В положении о соревнованиях раскрываются следующие пункты.

1. Вид спорта, по которому проводятся соревнования и их характер (личные, лично-командные, командные).
2. Цель и задачи соревнований.
3. Время (сроки) и место проведения соревнований.
4. Руководство соревнованиями.

5. Состав участников (возраст, пол, количественный состав команд).
6. Содержание программы соревнований.
7. Порядок и условия зачета.
8. Порядок и условия награждения.
9. Порядок и сроки представления заявок.
10. Требования к форме и экипировке участников.

Продолжительность спортивных мероприятий, как правило, не должна превышать одного — двух часов для детей 7–11 лет и двух — трех часов для детей 12–17 лет.

Программа и сценарий физкультурно-спортивного праздника включает: торжественное открытие (парад и построение всего лагеря или только участников торжественного шествия); шествие участников парада; приветственное слово и выступление гостей; показательные физкультурные выступления; номера художественной самодеятельности; игры, конкурсы, аттракционы и др.; награждение победителей и призеров соревнований; торжественное закрытие праздника, марш-парад.

Продолжительность физкультурно-спортивных праздников не более 2 ч.

На спортивных мероприятиях обязан присутствовать медицинский работник лагеря и при необходимости оказывать медицинскую помощь.

Не рекомендуется проводить массовые физкультурные и спортивные мероприятия при температуре окружающего воздуха выше +28 °С.

К участию в спортивных мероприятиях привлекаются практически все отдыхающие дети, в том числе отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры. Данный контингент детей привлекается к оформлению мест соревнований, участию в мероприятиях в качестве членов жюри, судейству соревнований, а также участию в различных конкурсах (например, конкурс рисунков на спортивную тему), викторинах («Здоровый образ жизни», «Знатоки спорта» и др.). Не допускаются к участию в соревнованиях дети, не прошедшие медицинский осмотр.

ГЛАВА 4. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ РАБОТА СО СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖЬЮ

4.1. Физкультурно-спортивная работа в образовательных организациях среднего профессионального образования

Профессиональная образовательная организация — образовательная организация, осуществляющая в качестве основной цели своей деятельности образовательную деятельность по образовательным программам среднего профессионального образования и (или) по программам профессионального обучения.

Образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» является обязательным в течение установленного периода обучения в образовательных организациях среднего профессионального образования и осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО).

До начала практических учебных занятий по физической культуре на первом курсе студенты проходят медицинский осмотр (повторно на последующих курсах в начале каждого учебного года). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем организма позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься физической культурой обучающимся. В соответствии с приказом Минздрава России от 21 декабря 2012 г. № 1346н «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них» в зависимости от состояния здоровья обучающиеся относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой и спортом: основная, подготовительная и специальная.

К **основной медицинской группе** (I группа) относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточным уровнем физической подготовленности. Им разрешаются занятия в полном объеме по программе физической культуры, а также тренировочные занятия и участие в соревнованиях по различным видам спорта.

К **подготовительной медицинской группе** (II группа) относятся студенты, имеющие незначительные временные отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, а также недостаточную (слабую) физическую подготовленность. Они занимаются по образовательной программе учебной дисциплины «Физическая культура» для основной медицинской группы при условии исключения некоторых видов физических упражнений (в зависимости от характера и степени отклонений в состоянии здоровья) и дифференцированного дозирования нагрузки (по объему и интенсивности). При улучшении состояния здоровья и физической подготовленности студенты переводятся в основную медицинскую группу.

Выполнение обязательных контрольных упражнений по общей и профессионально-прикладной физической подготовке, а также участие в физкультурно-массовых мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях обучающиеся, отнесенные к подготовительной медицинской группе, не допускаются. Для повышения уровня общей физической подготовленности им рекомендуются дополнительные занятия физическими упражнениями в образовательной организации или в домашних условиях.

Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

К **специальной подгруппе «А»** (III группа) относятся студенты с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу. Занятия физической культурой строятся по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии) с учетом характера и степени отклонений в состоянии здоровья обучающихся и со значительными ограничениями физических нагрузок.

К **специальной подгруппе «Б»** (IV группа) относятся студенты, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Эти нарушения являются противопоказанием к занятиям физическими упражнениями по обра-

зательной программе учебной дисциплины «Физическая культура». Рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физической культурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Лица, отнесенные к III и IV специальным группам, подлежат дополнительному медицинскому обследованию не реже одного раза в три месяца.

Физкультурно-спортивная работа с обучающимися образовательных организаций среднего профессионального образования организуется и проводится в следующих формах.

1. Учебные занятия (обязательные) в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном федеральными государственными образовательными стандартами.
2. Дополнительные (факультативные) занятия физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.
3. Занятия во внеучебное время (в режиме свободного времени): в спортивных клубах, спортивных секциях и группах по интересам.
4. Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебы время.
5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.

Планирует и непосредственно организует физкультурно-оздоровительную и спортивную работу в образовательных организациях среднего профессионального образования руководитель физического воспитания (проведение учебных, факультативных и внеучебных занятий по физической культуре и спорту, спортивных соревнований внутри образовательной организации, руководство сборными командами по видам спорта в спортивных соревнованиях на первенство района, города, руководство работой преподавателей физической культуры, организацию проведения медицинского обследования и тестирования обучающихся по физической подготовке и др.).

Основными документами планирования учебной работы по физическому воспитанию студентов образовательных организаций среднего профессионального образования являются: учебный план (по специальности / профессии СПО); план работы по физической культуре на учебный год; примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рабочая программа по физической культуре,

разрабатываемая руководителем физического воспитания; годовой план-график прохождения программного материала в учебном году; календарно-тематический план (документ, обеспечивающий методически правильное планирование учебного занятия в строгой последовательности с рабочей программой); контрольно-измерительные материалы для аттестации студентов по учебной дисциплине «Физическая культура»; рекомендации по выполнению обучающимися самостоятельной работы по физической культуре; план-конспект (на каждое учебное занятие).

Документом учета результатов учебной работы по физическому воспитанию является групповой журнал, в котором отражаются текущие и итоговые показатели успеваемости студентов по учебной дисциплине «Физическая культура».

В целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развития и популяризации студенческого спорта образовательными организациями среднего профессионального образования могут создаваться студенческие спортивные клубы (в том числе в виде общественных объединений).

4.1.1. Организация физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня

Основной формой организации физического воспитания студентов являются учебные занятия, которые проводятся в соответствии с учебными планами и рабочими программами по учебной дисциплине «Физическая культура». Они обеспечивают общую физическую и профессионально-прикладную подготовленность занимающихся. Подразделяются на теоретические, практические и контрольные занятия.

Теоретические занятия направлены на формирование у обучающихся необходимых специальных знаний, обеспечивающих сознательное и методически правильное использование средств физической культуры для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, здорового образа жизни.

Практические занятия направлены на укрепление здоровья обучающихся, обучение различным двигательным действиям из базовых видов спорта, развитие основных физических способностей, повышение функциональных возможностей организма, развитие прикладных умений и навыков и психофизических качеств с учетом требований будущей профессиональной деятельности.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, практических умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента, а также о степени готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (пятая и шестая ступени). В качестве критериев результативности учебных занятий выступают зачетные требования и обязательные контрольные задания (упражнения, двигательные тесты) для определения физической подготовленности студентов основной медицинской группы и контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы, изложенные в примерной программе общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для образовательных организаций среднего профессионального образования. Двигательные тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания (с учетом специфики профессий специальностей) профессионального образования.

По усмотрению администрации образовательной организации среднего профессионального образования на физическую культуру могут быть выделены **факультативные часы**, которые включаются в расписание занятий по темам, предложенным предметной (цикловой) комиссией. Основная цель факультативных (дополнительных) занятий — повышение уровня общей физической подготовленности, развитие профессиональных психомоторных способностей студентов.

4.1.2. Организация занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья — физическое лицо, обучающееся в образовательной организации и имеющее физические и (или) психические недостатки, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие освоению образовательных программ без создания специальных условий.

Образовательные организации среднего профессионального образования при наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечивают проведение занятий по физи-

ческой культуре с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для обучающихся с ограниченными возможностями могут быть организованы в следующих формах.

1. Подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе.
2. Занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.
3. Занятия малоподвижными видами спорта (дартс, армрестлинг и др.).
4. Лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.
5. Подготовка реферативных работ по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания.
6. Проведение исследовательской или проектной работы по проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры.

Занятия по физической культуре с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку в области адаптивной физической культуры.

Занятия могут проходить как в групповой, так и в индивидуальной форме с преподавателем, а также в виде самостоятельной работы (практической и теоретической).

4.1.3. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы со студентами во внеучебное время

Формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях среднего профессионального образования во внеучебное время следующие.

1. Секции общей физической подготовки с оздоровительной направленностью. Организуются для занятий со студентами, имеющими низкий уровень физической подготовленности. Предусматривают содействие гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Занятия проводятся с сентября в соответствии с рабочей программой «Общая физическая подготовка». Содержания занятий составляют

упражнения из различных видов спорта (в зависимости от времени года), упражнения атлетической гимнастики и др.

2. Спортивные секции. Организуются для обучающихся основной медицинской группы, желающих регулярно заниматься определенным видом спорта. В спортивных секциях студенты повышают свое спортивное мастерство, готовятся к выполнению разрядных норм и требований в избранном виде спорта и к участию в спортивных соревнованиях как внутри учебного заведения, так и в проводимых вышестоящими спортивными организациями. Тренировочные занятия в спортивных секциях проводятся два — три раза в неделю по 1,5 часа.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия.

Общее руководство деятельностью спортивных секций осуществляет руководитель физического воспитания. Непосредственное руководство осуществляет тренер.

В секции должен быть Журнал учета работы спортивной секции, в котором присутствуют следующие разделы: наименование секции; график работы секции; руководитель спортивной секции и его помощники; список занимающихся в секции; учет посещения секции студентами; дата и краткое содержание занятий; учет проведения инструктажа по технике безопасности (ТБ) студентов; спортивные достижения занимающихся в секции.

Спортивная секция должна иметь информационно-методический стенд, на котором размещают:

- график работы секции по виду спорта;
- календарь спортивных мероприятий на учебный год;
- положения о спортивных мероприятиях;
- краткие методические советы спортсмену;
- спортивные новости по избранному виду спорта.

3. Секция туризма. Предусматривает проведение практических занятий со студентами по обучению приемам туристической техники, туристические соревнования, зачетные и тренировочные походы.

4. Физкультурно-оздоровительные группы по интересам. Студенты занимаются аэробикой, танцевальной аэробикой, степ-аэробикой, атлетической гимнастикой и др.

5. Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. Проводятся согласно Всероссийскому сводному календарному плану физкультурных и спортивных мероприятий, направленных на развитие физической культуры в общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, а также календарного плана физкультурно-спортивной работы профессиональных образовательных организациях на учебный год. Включают:

- дни здоровья и спорта, спортивные праздники, в которых участвует весь контингент образовательной организации;
- соревнования по видам спорта: соревнования по программе спартакиады учащихся профобразования; спортивные мероприятия внутри профессиональных образовательных организаций по программе Всероссийского фестиваля спорта, массовые соревнования под девизом «Стартуют все!», соревнования по спортивным играм; соревнования по летним и зимним видам спорта; соревнования по прикладным видам спорта и др.;
- спортивно-оздоровительный и спортивно-прикладной туризм: туристские походы, туристские слеты и соревнования по туристским навыкам, по туристской технике и ориентированию на местности (например, туристское многоборье, туристские полосы препятствий).

6. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Способствуют активному отдыху, укреплению и восстановлению здоровья, развитию физических способностей, совершенствованию в спортивных движениях, формированию здорового образа жизни.

4.2. Организация физкультурно-спортивной работы в образовательных организациях высшего образования

Образовательная организация высшего образования — образовательная организация, осуществляющая в качестве основной цели ее деятельности образовательную деятельность по образовательным программам высшего образования и научную деятельность.

Образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» является обязательным в течение установленного периода обучения в образовательных организациях высшего образования и осуществляется в соответствии с федеральными государственными образо-

вательными стандартами высшего образования (ФГОС ВО). Организует и осуществляет образовательный процесс по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту, а также управление спортивно-массовой работой кафедры физического воспитания. В своей деятельности кафедра руководствуется законодательством РФ, постановлениями Правительства РФ, Министерства образования РФ и другими нормативными актами, приказами ректора и распоряжениями проректоров и декана (директора института).

Для практических занятий физической культурой и спортом обучающихся распределяют по учебным отделениям: *основное, специальное, спортивное и отделение адаптивной физической культуры*. Распределение осуществляется в начале учебного года с учетом состояния здоровья (медицинского заключения — справка 086-У), пола, физического развития, уровня физической и спортивно-технической подготовленности. Каждое отделение имеет определенное содержание и целевую направленность занятий. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование с оформлением медицинского заключения о принадлежности к медицинской группе для занятий физической культурой, к практическим занятиям не допускаются.

В **основное учебное отделение** зачисляются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной и подготовительной медицинским группам, т.е. не имеющие отклонений в состоянии здоровья или незначительные отклонения в состоянии здоровья.

В **специальное учебное отделение** зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную группу, т.е. имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, не являющиеся противопоказанием к выполнению производственной и учебной работы, но требующие ограничения физических нагрузок. Образовательный процесс регламентируется рабочей программой, в которой определен объем и структура физической нагрузки, требования к уровню освоения учебного материала. Практический материал для специального учебного отделения разрабатывается преподавателями с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания.

Студенты специального учебного отделения в зависимости от характера заболевания делятся на четыре группы: А, Б, В и лечебную.

Группа А комплектуется из студентов с заболеванием сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем. Поэтому основным

содержанием занятий в этой группе являются дыхательные упражнения, строго индивидуально дозируемые упражнения (бег в аэробном режиме, плавание, передвижение на лыжах и др.), позволяющие совершенствовать аэробные возможности занимающихся.

Группа Б формируется из студентов с заболеваниями органов пищеварения, печени, мочеполовой системы, эндокринной системы, а также тех, кто имеет нарушения зрения (в основном это миопия, т.е. близорукость от 5,0 до 7,0 D). В этой группе преимущественно используются упражнения основной гимнастики, включенные в программы лечения конкретных заболеваний. Студенты с миопией имеют ограничения в выполнении прыжковых упражнений, упражнений, связанных с сопротивлением и натуживанием.

Группа В состоит из студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата. В этой группе преобладают упражнения, совершенствующие осанку, опорно-двигательный аппарат, а также общеразвивающие и направленно корректирующие физические упражнения.

Лечебная группа комплектуется из студентов с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия в этой группе проводятся исключительно по индивидуальным лечебным программам и методикам.

Физическая нагрузка во всех четырех группах строго и индивидуально регламентируется, исключаются упражнения с натуживанием и жесткими интервалами отдыха. Моторная (двигательная) плотность занятий невысока, отдых между отдельными нагрузками должен быть достаточен для восстановления. Циклические упражнения выполняются с умеренной интенсивностью в аэробном режиме.

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный срок, при сдаче зачета должны выполнить письменную тематическую контрольную работу, связанную с анализом характера их заболевания, его причинами и возможностями профилактики и лечения с использованием средств физической культуры. Они сдают зачет по теоретическому разделу программы.

В **спортивное учебное отделение**, сформированное из учебных групп по видам спорта, зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность (спортивные разряды) и проявившие желание углубленно заниматься и совершенствовать свое мастерство в одном из видов спорта, организованных в учебном заведении. Содержание работы спортивного отделения определяется рабочими программами по видам спорта.

В отделение адаптивной физической культуры зачисляются обучающиеся, отнесенные по данным медицинского обследования к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями. Для данной категории студентов устанавливается особый порядок освоения практической части физической подготовки на основе принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

Студенты всех учебных отделений обязаны сдать зачет по физической культуре, отражающий уровень их подготовленности по трем разделам:

- 1) теоретико-методическая подготовленность;
- 2) общая физическая и спортивно-техническая подготовленность;
- 3) сформированность профессионально-значимых умений и навыков.

Физическое воспитание обучающихся регламентируется учебными планами образовательной организации, рабочими программами дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту, разработанными кафедрой физвоспитания с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных (академических) занятий по физической культуре и спорту в образовательных организациях высшего образования, а также кадрового обеспечения и материально-технической оснащенности образовательного процесса.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа с обучающимися образовательных организаций высшего образования (уровень бакалавриата) организуется и проводится в учебное и внеучебное время в течение установленного периода обучения в следующих формах.

1. Обязательные учебные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» в объеме не менее 72 академических часов в очной форме обучения. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания студентов и проводятся в виде теоретических, методико-практических, практических, учебно-тренировочных и контрольных занятий. Все студенты до начала занятий обязаны пройти вводный инструктаж по технике безопасности, проводимый кафедрой физвоспитания.

Согласно ФГОС ВО дисциплина «Физическая культура и спорт» предусматривает еженедельно два часа обязательных аудиторных занятий и два часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях по видам спорта и др.).

2. Обязательные учебные занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в объеме не менее 328 академических часов. Элективные курсы (курсы по выбору) имеют различную направленность (физкультурно-оздоровительную, спортивную,

профессионально-прикладную и др.) и разрабатываются кафедрами физвоспитания с учетом местных условий, материально-технических возможностей образовательных организаций (учебно-спортивной базы), интересов, потребностей и склонностей обучающихся.

Организационная работа по элективным курсам по физической культуре и спорту:

- 1) информация о перечне элективных курсов размещается на сайте образовательной организации (университета, академии, института и др.), информационных стендах кафедры физвоспитания и деканатов факультетов до начала первого семестра учебного года;
 - 2) в течение первой недели обучения заведующий и преподаватели кафедры физвоспитания доводят до сведения всех студентов информацию о перечне элективных курсов и порядке их выбора;
 - 3) до 15 сентября учебного года заведующий кафедрой и преподаватели формируют списки студентов, согласно их личным заявлениям (по установленному образцу), на имя ректора образовательной организации;
 - 4) кафедра физвоспитания подает в деканат списки студентов в соответствии со сформированными группами по изучению элективных курсов;
 - 5) деканаты на основании полученных от кафедры физвоспитания списков издают приказы о распределении студентов по группам.
3. Тренировочные занятия в спортивных клубах, спортивных секциях по видам спорта. Спортивные секции организуются по тем видам спорта, для которых в вузе имеется материальная спортивная база и возможность обеспечить занятия квалифицированным тренерским составом. Комплекуются они по полу и по уровню спортивной квалификации занимающихся (по наличию спортивных разрядов и званий).
4. Занятия в секциях адаптивной (корректирующей) физической культуры для лиц с ослабленным здоровьем. Образовательный процесс направлен на избирательность средств (подбор упражнений и дозирование нагрузки) с учетом имеющихся показаний и противопоказаний, освоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры при заболевании, по контролю физического и функционального состояния организма, укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, расширение функциональных возможностей, повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и др.
- Занятия по физической культуре при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями

здоровья проводятся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья формируются специальные учебные группы для освоения дисциплин (модулей) по физической культуре. Вовлечение студентов-инвалидов в занятия физической культурой направлено на повышение их двигательной активности, восстановление функций организма, организацию здорового досуга и является неременным условием реабилитации и адаптации. Занятия проводятся в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура (адаптивная физическая культура)».

5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями по заданию и под контролем преподавателя.

6. Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебы время: спартакиады, спортивные праздники, внутри- и вневузовские соревнования по отдельным видам спорта и др.

7. Мероприятия, посвященные Международному дню студенческого спорта (отмечается ежегодно 20 сентября).

8. Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в студенческих летних и зимних оздоровительно-спортивных лагерях. *Физкультурно-оздоровительная работа* включает: проведение утренней гигиенической гимнастики (зарядки); организацию туристских походов и экскурсий; обучение плаванию и приемам спасания на воде; занятия со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе; подготовку студентов к выполнению норм и требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО; организацию физкультурно-массовых мероприятий (физкультурных праздников, вечеров, показательных выступлений спортсменов). *Спортивная работа* предусматривает проведение тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта, спартакиад, комбинированных эстафет, повышение спортивного мастерства и подготовку студентов-спортсменов к выполнению норм Единой всероссийской спортивной классификации в избранном виде спорта. Для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в лагере организуются физкультурно-оздоровительные группы, спортивные секции, команды по видам спорта в зависимости от состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности студентов. Участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях обязательно для всех отдыхающих в лагере.

Формы занятий физической культурой и спортом, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой и спортом образовательные организации определяют самостоятельно с учетом местных условий и интересов обучающихся.

В целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развития и популяризации студенческого спорта образовательными организациями высшего образования могут создаваться студенческие спортивные клубы (в том числе в виде общественных объединений).

4.3. Студенческий спорт и его организационные формы

Студенческий спорт — часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных и спортивных мероприятиях.

Базовые основы студенческого спорта закреплены Законом об образовании в Российской Федерации и Законом о физической культуре и спорте в Российской Федерации.

В настоящее время студенческий спорт объединяет два взаимосвязанных направления деятельности — развитие физкультурной, спортивной и оздоровительной работы в образовательных организациях высшего образования и профессиональных образовательных организациях и подготовку спортивного резерва для представления Российской Федерации на международной спортивной арене.

Массовый студенческий спорт — часть массового спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях.

Студенческий спорт высших достижений — часть спорта высших достижений, направленная на достижение студентами-спортсменами высоких спортивных результатов на всероссийских зимних и летних универсиадах, всемирных зимних и летних универсиадах.

Студент-спортсмен — студент, входящий в сборные команды среднего специального и высшего учебного заведения для подготовки и участия в соревнованиях субъектов РФ, всероссийских и международных соревнованиях.

Система студенческого спорта — совокупность государственных, муниципальных и негосударственных юридических субъектов, а также физических лиц, осуществляющих взаимодействие в сфере физической культуры и спорта, деятельность которых направлена на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся.

Организацией и развитием студенческого спорта занимаются соответствующие федеральные органы исполнительной власти (Министерство спорта РФ, Министерство образования и науки РФ), а также общественные организации: студенческие спортивные клубы образовательных организаций; Ассоциация студенческих спортивных клубов России; студенческие спортивные лиги по видам спорта; общероссийские спортивные федерации по видам спорта; студенческий спортивный союз.

Спортивный клуб в качестве структурного подразделения образовательной организации осуществляет спортивно-массовую работу с обучающимися, в том числе входящими в составы сборных команд, обеспечивает деятельность спортивных секций по видам спорта, осуществляет селекционный спортивный отбор обучающихся и обеспечивает учебно-тренировочный и соревновательный процессы сборных команд по видам спорта.

Ассоциация студенческих спортивных клубов России (АССК) — общероссийская молодежная общественная организация, создана в 2013 г. Основным направлением деятельности является содействие созданию и расширению сети спортивных клубов, популяризации здорового образа жизни и создания оптимальных условий для развития и функционирования массового студенческого спорта, всеобщей и равнодоступной формы общественной жизни молодежи, обучающейся на базе образовательных учреждений среднего и высшего профессионального образования. АССК России организует и проводит соревнования, спартакиады, фестивали, лагеря, просветительские, обучающие мероприятия и другие культурно-массовые мероприятия и осуществляет деятельность в образовательных организациях посредством взаимодействия некоммерческих организаций АССК России с молодежными объединениями образовательных организаций: спортивно-массовые органы студенческого самоуправления, студенческие спортивные клубы и т.д.

Студенческие спортивные лиги по видам спорта. Основным направлением деятельности является содействие в популяризации студенче-

ского спорта и развитию одного или нескольких видов спорта, подготовка спортивного резерва, организация и проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий среди студентов.

Общероссийские спортивные федерации учреждают студенческие спортивные лиги по видам спорта, включают студенческие соревнования различного уровня в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта РФ и др.

Российский студенческий спортивный союз (РССС) — общероссийская общественная организация, создана в 1993 г. Осуществляет руководство студенческим спортом в нашей стране. Основная цель деятельности РССС: содействие государству в реализации стратегии молодежной политики посредством эффективной организации системы студенческого спорта в Российской Федерации и развития международного сотрудничества в данной области. РССС организует свою деятельность в тесном взаимодействии с государственными, общественными и спортивными организациями, с органами управления образовательных организаций высшего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, администрацией, кафедрами и руководителями подразделений физического воспитания, спортивными клубами образовательных организаций, профсоюзными и другими организациями. Под эгидой РССС ежегодно проводятся Всероссийские соревнования среди студентов и чемпионаты РССС по многим видам спорта.

Российский студенческий спортивный союз представляет Россию в Международной федерации студенческого спорта (*FISU*), которая выступает организатором Всемирной Универсиады — самого крупного соревнования среди студентов всего мира и в Европейской ассоциации студенческого спорта (*EUSA*).

Структура студенческих спортивных соревнований:

- ◆ локальные: межфакультетские спартакиады, спартакиады общешкольных и т.д.;
- ◆ местные (муниципальные): фестивали, студенческие соревнования по видам спорта т.д.;
- ◆ региональные: региональные универсиады, фестивали, региональные этапы студенческих спортивных лиг и т.д.;
- ◆ межрегиональные: фестивали, студенческие спартакиады, межрегиональные дивизионы студенческих спортивных лиг и т.д.;

- ♦ всероссийские: универсиады, Всероссийский фестиваль студенческого спорта, первенства среди студентов, чемпионаты РССС, чемпионаты АССК России;
- ♦ международные: чемпионаты Европы среди студентов, чемпионаты мира среди студентов и Всемирные летние и зимние Универсиады.

Министерство спорта РФ, Министерство образования и науки РФ, АССК, РССС, Общероссийские спортивные федерации принимают участие в ежегодном формировании Всероссийского сводного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта в общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования.

Основными задачами формирования Всероссийского сводного календарного плана являются:

- ♦ создание целостной системы физкультурных, спортивных и иных мероприятий РФ на всероссийском, региональном, муниципальном уровнях, а также на уровне образовательных организаций, способствующих привлечению обучающихся общеобразовательных организаций, профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования к систематическим занятиям массовой физической культурой и спортом;
- ♦ определение уровня физической подготовленности и физического развития обучающихся;
- ♦ совершенствование подготовки спортивного резерва, включая совершенствование системы отбора талантливых спортсменов.

Всероссийский сводный календарный план состоит из следующих разделов.

1. Физкультурные и спортивные мероприятия среди обучающихся общеобразовательных организаций, профессиональных образовательных организаций, образовательных организаций высшего образования, в том числе комплексные мероприятия и соревнования по видам спорта.
2. Информационно-просветительные мероприятия, направленные на популяризацию здорового образа жизни среди обучающихся общеобразовательных организаций, профессиональных образовательных организаций, образовательных организаций высшего образования.

ГЛАВА 5. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ РАБОТА С ЛИЦАМИ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМИ ТРУДОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

5.1. Формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы на предприятиях, в учреждениях и организациях

Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа на предприятиях, в учреждениях и организациях определяется содержанием конкретного профессионального труда, условиями, в которых он осуществляется, наличием рекреационных зон, физкультурно-спортивных сооружений и их материально-технической оснащённостью.

Планируют и организуют физкультурно-оздоровительную и спортивную работу в трудовых коллективах физкультурно-спортивные клубы, инструкторы-методисты по производственной гимнастике и физкультурно-оздоровительной работе, общественные физкультурные работники. В содержание физкультурно-оздоровительной и спортивной работы входит:

- ♦ организация и проведение гимнастики на производстве;
- ♦ организация смотров-конкурсов на лучшую постановку производственной гимнастики в структурных подразделениях предприятия (учреждения);
- ♦ организация занятий в спортивных секциях и группах физкультурно-оздоровительной направленности;
- ♦ организация физкультурных и спортивных мероприятий по подготовке лиц, осуществляющих трудовую деятельность, к выполнению нормативов и требований физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (6–11-е возрастные ступени);
- ♦ организация и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий внутри предприятия между его отделами, подраз-

делениями, филиалами (дни спорта и здоровья, физкультурно-оздоровительные праздники, спартакиады, соревнования по различным видам спорта и др.);

- ♦ подготовка спортсменов из числа работников предприятия (учреждения, организации) для участия в различных соревнованиях среди трудовых коллективов;
- ♦ пропаганда производственной гимнастики, массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий (лекции, беседы, консультации, мастер-классы и т.п.);
- ♦ совершенствование форм организации физкультурно-спортивной работы в трудовом коллективе и др.

Основными формами организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в режиме труда и отдыха в трудовых коллективах являются следующие.

1. Гимнастика на производстве. Содержит комплексы специально подобранных физических упражнений, выполняемых в режиме рабочего дня с целью активного включения в профессиональную деятельность, поддержания оптимального уровня общей и профессиональной работоспособности во время работы, снижения утомляемости (физической, умственной, сенсорной, эмоциональной), которая возникает при интенсивной и длительной работе и сопровождается ощущением усталости. Видами (формами) занятий производственной гимнастикой являются: вводная гимнастика, физкультурные паузы, физкультурные минутки, микропаузы активного отдыха (20–30 с) с использованием физических упражнений. Каждая из разновидностей форм производственной гимнастики имеет конкретное целевое назначение.

Вводная гимнастика — организованное, систематическое выполнение специально подобранных физических упражнений перед началом работы с целью быстрого встраивания организма к предстоящей трудовой деятельности. Примерная продолжительность проведения вводной гимнастики 5–7 мин. Типичный комплекс вводной гимнастики состоит из шести-восьми упражнений, по структуре движений близких к профессиональным двигательным действиям (рабочим движениям) и оказывающих разностороннее влияние на организм.

Физкультурная пауза — выполнение физических упражнений в течение рабочего дня с целью достижения срочного активного отдыха для профилактики снижения работоспособности. Число и периодичность включений физкультурных пауз зависят от особенностей трудового процесса, прежде всего от его напряженности. Упражнения должны

подбираться так, чтобы они обеспечивали переключение деятельности на группы мышц, не участвующие в основной работе и в меньшей степени не участвующие в трудовом процессе.

Физкультурные минуты представляют собой кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 мин с выполнением двух-трех физических упражнений. Основное назначение физкультминуток — расслабить работающие мышечные группы, усилить деятельность сердечно-сосудистой системы и устранить застойные явления в слабнонагруженных звеньях тела, т.е. дать кратковременный отдых организму.

Микропаузы активного отдыха представляют собой очень короткие перерывы длительностью в несколько секунд между трудовыми операциями. Цель микропауз — ослабить общее или локальное утомление путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы. С этим связано снижение утомления отдельных анализаторных систем, нормализация мозгового и периферического кровообращения. В микропаузах используются мышечные напряжения и расслабления, которые можно многократно применять в течение рабочего дня.

При составлении комплексов упражнений для различных форм производственной гимнастики необходимо учитывать:

- рабочую позу (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное);
- рабочие движения (быстрые или медленные, амплитуда движения, их симметричность или асимметричность, однообразие или разнообразие, степень напряженности движений);
- характер трудовой деятельности (нагрузка на органы чувств, психическая и нервно-мышечная нагрузка, сложность и интенсивность мыслительных процессов, эмоциональная нагрузка, необходимая точность и повторяемость движений, монотонность труда);
- степень и характер усталости по субъективным показателям (рассеянное внимание, головная боль, ощущение болей в мышцах, раздражительность);
- возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплексов производственной гимнастики;
- санитарно-гигиеническое состояние места занятий (упражнения, как правило, выполняются на рабочих местах).

2. Занятия физическими упражнениями рекреационного характера вне рамок процесса труда, т.е. во время обеденного перерыва (прогулочная ходьба с глубоким дыханием, непродолжительные игры в настольный теннис, бадминтон, дартс, общеразвивающие упражнения в сочетании

с дыхательными упражнениями и т.д.) с целью поддержания высокой работоспособности, активизации восстановительных процессов и профилактики негативных профессиональных факторов (электромагнитные поля и излучения, производственные шумы, вибрация, чрезмерная нагрузка на зрительный и другие анализаторы и т.д.).

3. Физкультурно-оздоровительные занятия и занятия спортом в послерабочее время до выхода с территории предприятия, учреждения, организации с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей отдельных систем организма в следующих формах: группы оздоровительной направленности (группы оздоровительной физической культуры, группы общей физической подготовки), спортивные секции по видам спорта, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Группы оздоровительной направленности. Создаются в трудовых коллективах для желающих заниматься физическими упражнениями, но не проявивших склонности к занятиям определенным видом спорта. Группы комплектуются по возрастному и половому признакам. Занятия проводятся два — три раза в неделю в среднем по 1,5–2 ч. и направлены на укрепление здоровья, поддержание и повышение общей и профессиональной работоспособности трудящихся и служащих. Средствами являются самые разнообразные физические упражнения общеразвивающей и оздоровительно-профилактической направленности. Эти средства легко поддаются дозировке и в то же время эффективно воздействуют на жизненно важные функции организма.

В рамках непосредственно физической подготовки предпочтение отдается развитию общей выносливости и силы основных групп мышц двигательного аппарата.

Занятия в спортивных секциях. Занятия различными видами спорта трудящихся и служащих организуются коллективами физической культуры, функционирующими при предприятиях, учреждениях и организациях. При коллективах физической культуры создаются спортивно-оздоровительные и спортивные секции по видам спорта, в которых круглогодично могут заниматься все желающие при наличии разрешения врача и хорошей физической подготовленности. Занятия в спортивных секциях проводятся не менее трех раз в неделю с учетом закономерностей спортивной тренировки и предполагают участие в соревнованиях. Численный состав одной группы зависит от вида спорта и уровня спортивной квалификации.

Занятия профессионально-прикладной физической культурой. Направлены на развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств трудящихся и служащих, к которым

предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также на выработку функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда. Основными средствами профессионально-прикладной физической культуры являются физические упражнения, соответствующие особенностям конкретной профессиональной деятельности, а также средства общей физической подготовки.

Самостоятельные физкультурно-рекреативные занятия. Основная направленность занятий — профилактика влияния на организм неблагоприятных факторов профессионального труда, послерабочее восстановление работоспособности, повышение функциональных возможностей основных систем организма и уровня физической подготовленности. Средствами самостоятельных занятий являются: атлетическая гимнастика, плавание 30–50 мин, калланетика, стретчинг, упражнения на кардиотренажерах, восточные оздоровительные системы гимнастики (ушу, цигун, тайцзицюань) и др.

5.2. Формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в условиях повседневного быта и отдыха трудящихся и служащих

К основным формам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в быту трудящихся и служащих относятся: занятия физическими упражнениями в организациях, оказывающих физкультурно-оздоровительные услуги населению, самостоятельные занятия физической культурой и спортом, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, проводимые в основном в выходные и праздничные дни, а также в отпускное время.

Организованные формы занятий физической культурой и спортом. Проводятся специалистами (организованно) с целью развития физических способностей, совершенствования двигательных навыков, активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности. Выбор конкретной формы занятий определяется интересами и склонностями занимающихся.

1. Групповые занятия физическими упражнениями рекреационно-оздоровительной направленности в организациях, оказывающих физкультурно-оздоровительные услуги населению:

- в фитнес-центрах, фитнес-клубах, физкультурно-оздоровительных комплексах (центрах, клубах) и т.п.;
- санитарно-курортных учреждениях, домах отдыха, пансионатах в группах оздоровительной физической культуры, на туристических базах.

Основная направленность занятий — снятие кумулятивного утомления, восстановление работоспособности, профилактика и лечение заболеваний, укрепление здоровья, физкультурно-оздоровительный и спортивный досуг лиц, осуществляющих трудовую деятельность.

2. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-реабилитационной направленности:

- в группах ЛФК при поликлиниках, больницах, врачебно-физкультурных диспансерах и т.д. Занятия носят специально направленный лечебный характер с учетом специфики заболевания;
- группах оздоровительной физической культуры в коллективах физической культуры, при физкультурно-спортивных сооружениях и т.д. Занятия носят общеоздоровительный характер для людей, не имеющих серьезных отклонений в состоянии здоровья.

Использование движений, специальных физических упражнений и упражнений общеразвивающей направленности наряду с физиотерапевтическими процедурами (гидрокинезотерапия, аппаратный массаж, гидромассаж и др.) и фармацевтическими методиками позволяет быстрее и эффективнее восстанавливать здоровье лиц, осуществляющих трудовую деятельность.

3. Занятия спортом в организациях, осуществляющих деятельность в области спорта (спортивные секции для взрослых, спортивные клубы, физкультурно-спортивные общества и т.п.). Выбор вида спорта определяется индивидуальными интересами и способностями занимающихся.

4. Занятия в группах спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности на дворовых спортивных площадках по месту жительства под руководством инструктора-методиста физкультурно-спортивных организаций.

Самостоятельные (индивидуальные) формы занятий физической культурой и спортом. Они решают ряд задач — от простой профилактики и послерабочего восстановления работоспособности до достижения высокой физической подготовленности. Качество построения и эффективность занятий зависят от уровня физической образованности занимающихся.

1. Утренняя гигиеническая гимнастика. Является самой массовой и наиболее распространенной формой физкультурных занятий в быту различных контингентов трудящихся, особенно людей умственного труда.

Ее основное назначение — перевод организма от пассивного состояния к деятельному, рабочему, снятие сонного торможения.

Количество упражнений в комплексе обычно колеблется от 8 до 12, каждое из них повторяется 10–12 и более раз. Примерная последовательность выполнения упражнений: ходьба, потягивание, дыхательные упражнения, затем упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, брюшного пресса, ног, упражнения общего воздействия и в заключение — спокойная ходьба, сочетаемая с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление мышц. Продолжительность зарядки составляет 10–15 мин. Комплекс упражнений периодически обновляется.

Темп выполнения упражнений и общее количество движений определяются самими занимающимися в зависимости от возраста, уровня физической подготовленности, состояния здоровья.

Гигиенический эффект утренней гимнастики возрастает при проведении водных процедур, выполняющих не только тонизирующую, но и закаляющую функцию.

2. Занятия физкультурно-кондиционной направленности с учетом специфики трудовой (профессиональной) деятельности. Кондиционная (оздоровительная) тренировка — это система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до должного уровня. Важнейшей целью кондиционной тренировки для людей среднего и пожилого возраста является профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Методика построения занятий зависит от уровня подготовленности занимающихся, возрастных, индивидуальных и других особенностей. Для повышения уровня физического состояния необходимо заниматься три раза в неделю, а для сохранения уровня физического состояния — два раза в неделю.

3. Занятия физическими упражнениями восстановительно-профилактической направленности. Направлены на оптимизацию и ускорение послерабочего восстановления, коррекцию отрицательного влияния факторов производственной среды (профилактику профессиональных заболеваний), устранению негативных сдвигов в физическом состоянии. Продолжительность занятий 25–30–45–60 мин, ЧСС — 110–130 уд./мин.

4. Физкультурно-спортивные занятия. По характеру использования спорта в сфере активного отдыха, досуга и развлечений выделяют физкультурно-кондиционный спорт и оздоровительно-рекреативный спорт. *Физкультурно-кондиционный спорт* служит средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, принимающих участие в массовых официальных

соревнованиях. *Оздоровительно-рекреативный спорт* является средством активного отдыха, восстановления, оздоровления организма и сохранения определенного уровня общей и специальной работоспособности.

Занятия могут быть как дополнительными к секционным, так и полностью самостоятельными.

5. Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

6. Самостоятельный спортивно-оздоровительный туризм. Включает в себя путешествия с использованием активных способов передвижения (пешком, на велосипеде, лыжах, байдарках), организуемые туристами самостоятельно. Туристские маршруты подразделяются на *оздоровительные маршруты*, при прохождении которых турист не испытывает чрезмерные физические нагрузки и которые в большинстве случаев преследуют экскурсионно-познавательные цели и предназначаются для широких слоев населения; маршруты выходного дня — путь следования с туристско-экскурсионными целями в период выходного дня, конца рабочей недели, небольшие по протяженности (от 5 до 25 км) походы и экскурсии; *спортивные маршруты*, которые предназначены для хорошо физически подготовленных людей и которые различаются по категориям спортивной классификации в зависимости от их сложности.

7. Физкультурно-оздоровительные занятия по предписанной врачами (методистами ЛФК) программе и методике с учетом характера имеющихся заболеваний.

В молодом и зрелом возрасте рекомендуется заниматься физической культурой и спортом не реже трех раз в неделю с дополнительным занятием оздоровительной и рекреационной направленности. Продолжительность занятия не должна превышать 2 ч для лиц молодого возраста и 1,5 ч для людей зрелого возраста. Оптимальный по количеству часов в неделю объем физической нагрузки для лиц 21–30 лет составляет семь-восемь часов, а для лиц 31–60 лет — пять-шесть часов.

5.3. Организация физкультурно-массовых и спортивных мероприятий с трудящимися и служащими

Физкультурно-спортивное мероприятие — это состязательная деятельность, проводимая в присутствии зрителей, участники которой с учетом их возраста, пола и подготовленности имеют примерно равные возможности добиваться победы в доступных им упражнениях.

Формы организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований для трудящихся различных профессий следующие.

1. Дни здоровья и спорта, физкультурно-оздоровительные праздники, спартакиады, соревнования, турниры по отдельным видам спорта организуемые внутри предприятия, учреждения, организации между цехами, отделами, подразделениями, филиалами.

2. Отраслевые соревнования (городские, окружные, областные, краевые, республиканские) среди команд предприятий, учреждений и организаций независимо от форм собственности и ведомственной принадлежности по наиболее популярным и доступным видам спорта для трудящихся и служащих (волейбол, стритбол, плавание, настольный теннис, гиревой спорт, шахматы, быстрые шахматы, шашки, дартс, армрестлинг и т.д.).

3. Межотраслевые соревнования и турниры. Они делятся на многоэтапные (спартакиады), разовые (первенства, матчевые соревнования, отборочные соревнования), дни спорта и здоровья, физкультурно-оздоровительные праздники и фестивали.

4. Всероссийская спартакиада среди трудящихся. Проводится в три этапа:

I этап — апрель — май — спартакиады трудовых коллективов в муниципальных образованиях (районах, городах);

II этап — июнь — август — спартакиады трудовых коллективов в субъектах РФ.

Сроки проведения первого и второго этапов определяются органами исполнительной власти субъектов РФ в области физической культуры и спорта;

III этап — финальные соревнования Спартакиады — сентябрь.

К участию в Спартакиаде допускаются работники трудовых коллективов (предприятий, учреждений и организаций), в которых созданы коллективы физической культуры или спортивные клубы. Возраст участников Спартакиады — 25 лет и старше.

Общее руководство организацией и проведением соревнований I и II этапов Спартакиады осуществляют органы исполнительной власти субъектов РФ в области физической культуры и спорта, территориальные объединения организаций профсоюзов и отделения общероссийских физкультурно-спортивных организаций.

Общее руководство организацией соревнований III этапа Спартакиады осуществляют Министерство спорта РФ, Федерация независимых профсоюзов России.

5. Всероссийский смотр-конкурс на лучшую постановку физкультурно-спортивной работы среди предприятий, учреждений и организаций. Проводится с целью укрепления здоровья и привлечения работников предприятий, учреждений и организаций РФ к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Общее руководство проведением Конкурса осуществляется Министерством спорта РФ. Непосредственное проведение Конкурса возлагается на органы исполнительной власти субъектов РФ в области физической культуры и спорта.

6. Чемпионаты (первенство) России по отдельным видам спорта в возрастных категориях 35–39, 40–49, 50–59 лет (бадминтон, баскетбол, волейбол, пляжный волейбол, настольный теннис и др.).

7. Международные спортивные мероприятия: Международные спортивные игры трудящихся, международный спортивный фестиваль CSIT (Международная конфедерация спорта трудящихся) и др.

8. Соревнования и комплексные мероприятия по основным видам спортивно-оздоровительного туризма (пешеходный, лыжный, горный, водный, вело и т. п.).

Массовые физкультурно-спортивные мероприятия проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории РФ и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при условии наличия актов готовности спортивных сооружений к проведению мероприятий, утвержденных в установленном порядке.

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия проводятся на основании *календарного плана*, представляющего собой плановый документ, который регламентирует перечень планируемых к проведению в предстоящий период физкультурно-спортивных мероприятий и их виды, определяет сроки и места их проведения, состав участвующих организаций, участников и судей, а также предполагаемые финансовые затраты на проведение запланированных мероприятий.

Календарный план физкультурно-массовых и спортивных мероприятий составляется, как правило, на год или на сезон проводящей организацией и включает в себя:

- 1) физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- 2) комплексные мероприятия (спартакиады по летним и зимним видам спорта);
- 3) соревнования по видам спорта.

ГЛАВА 6. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНАЯ РАБОТА С ЛИЦАМИ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

6.1. Физкультурно-оздоровительная работа с лицами пожилого и старческого возраста

Пожилой возраст по классификации Всемирной организации здравоохранения попадает в диапазон от 60 до 75 лет. Вслед за ним начинается старческий возраст 75–90 лет. Люди старше 90 лет называются долгожителями. В пожилом возрасте происходят необратимые существенные анатомо-физиологические изменения в органах и системах организма, которые следует учитывать при организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Один из самых типичных признаков старения — потеря мышечной массы, и предупредить ее можно с помощью физической активности.

Физкультурно-спортивная работа с лицами пожилого и старческого возраста имеет оздоровительную, рекреационную, лечебную, реабилитационную и спортивную направленность и проводится в следующих формах: организованные групповые занятия физической культурой и спортом, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Организованные формы занятий физической культурой и спортом. К ним относятся следующие.

1. Занятия в физкультурно-оздоровительных группах (группах оздоровительной физической культуры, группах общей физической подготовки и др.) два — три раза в неделю в оздоровительном (ЧСС до 120 уд./мин) и поддерживающем (ЧСС от 121 до 140 уд./мин) режимах нагрузки под руководством специалиста по физической культуре по определенным (адаптированным) программам с учетом возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности

занимающихся. Продолжительность занятий в начальном периоде не должна превышать 45 мин, в последующем продолжительность занятий увеличивается до 60–90 мин и более. Для проведения занятий используются спортивные сооружения организаций, на базе которых они созданы, а также рекреационные зоны (парки культуры и отдыха, городские и загородные зоны отдыха, естественные водоемы, кроссовые и лыжные трассы, физкультурные городки и т.д.).

Организация и планирование занятий в физкультурно-оздоровительных группах осуществляется с учетом материально-технической базы, климатических условий, возраста, пола занимающихся и их физической подготовленности.

2. Занятия оздоровительной физической культурой в спортивно-досуговых центрах.

3. Занятия в фитнес-центрах (клубах) и физкультурно-оздоровительных комплексах (центрах) реализующих физкультурно-оздоровительные услуги населению:

- в залах групповых занятий (программ): оздоровительная аэробика, пилатес, различные виды восточной гимнастики (ушу, цигун, тайцзицюань), йога (сочетание статических и динамических асан, дыхательных упражнений, релаксации и стретчинга) и др.;
- в тренажерных залах: аэробные тренировки на кардиотренажерах (велотренажеры, «беговые дорожки», степперы, имитирующие шаги по лестнице и др.), укрепляющие сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, а также мышцы нижних конечностей; тренировки на силовых тренажерах в сочетании с упражнениями на расслабление;
- в бассейне: аквааэробика, оздоровительное плавание;
- индивидуальные занятия с персональным фитнес-тренером.

4. Физкультурно-рекреативные занятия в санаториях, домах отдыха, пансионатах в группах оздоровительной физической культуры.

5. Занятия оздоровительной и лечебной физической культурой в условиях стационарных учреждений социального обслуживания населения (дом-интернат для престарелых и инвалидов, дом-интернат для ветеранов войны и труда, специальный дом для одиноких престарелых, центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, геронтологический центр, социально-оздоровительный центр, центр дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов и др.) при постоянном строгом врачебно-педагогическом контроле. Занятия включают в себя комплексы упражнений, адекватные уровню

здоровья, физическим и функциональным возможностям занимающихся и не предъявляющие высоких требований к опорно-двигательному аппарату: дозированная ходьба в чередовании с медленным бегом, дыхательные и общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками) и др.

6. Занятия с оздоровительно-рекреативной направленностью в секциях по отдельным видам спорта (использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха, получения удовольствия от двигательной деятельности, переключения с одного вида деятельности на другой). Проводятся два — три раза в неделю, средняя продолжительность 60–90 мин.

7. Занятия индивидуально-игровыми и интеллектуальными видами спорта (бадминтон, бильярдный спорт, боулинг, гольф, дартс, настольный теннис, шахматы и др.).

8. Туристские походы с рекреационно-оздоровительной направленностью (пешие, лыжные, велосипедные, лодочные, конные и др.) однодневные (в пределах 5–15 км), двухдневные и многодневные с дозированной физической нагрузкой.

9. Занятия лечебной гимнастикой при медицинских учреждениях (поликлиниках, медико-реабилитационных центрах и др.). Имеют узкую специфическую направленность в зависимости от характера заболевания. Врач назначает необходимый комплекс физических упражнений в соответствии с заболеванием пациента и его функциональными возможностями. Выполняются упражнения строго под присмотром врача или инструктора ЛФК.

Самостоятельные (индивидуальные) формы занятий физической культурой и спортом. К ним относятся:

- ◆ ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) 10–20 мин, включающая 8–12 упражнений на основные группы мышц и суставы. Предназначена для усиления крово- и лимфотока, активизации метаболизма, ликвидации застойных явлений после ночного сна;
- ◆ дыхательная гимнастика (выполнение специфических упражнений в сочетании с ходьбой, движением рук, туловища с определенным дыхательным циклом и направленными на развитие дыхательной мускулатуры);
- ◆ занятия аэробными упражнениями циклического характера умеренной интенсивности не менее 30 мин, при которых не возникает резкого усиления кровообращения и дыхания: оздоровительная

(ускоренная) ходьба при ЧСС 90–120 уд./мин (научными исследованиями доказано, что человек, который ежедневно ходит не менее одного часа, продлевает свою жизнь на 7–11 лет); оздоровительный бег или бег трусцой, выполняемый в медленном темпе с равномерной скоростью при ЧСС 130–140 уд./мин; оздоровительное плавание при ЧСС 130 уд./мин; скандинавская ходьба; лыжные прогулки и др.;

- ◆ физкультурно-рекреативные занятия в лесопарковых зонах оборудованных «тропами (дорожками) здоровья», велодорожками, прогулочными лыжными трассами и т.п.;
- ◆ физкультурно-рекреативные занятия в домашних условиях на кардиотренажерах, способствующих тренировке преимущественно сердечно-сосудистой и дыхательной систем (беговая дорожка, эллиптический тренажер, велотренажер, степпер и др.), имитирующих естественные движения человека (бег, ходьба, езда на велосипеде, подъем по ступенькам лестницы) и оснащенных компьютерами, оперативно анализирующими состояние занимающегося во время выполнения физических упражнений. В соответствии с предварительно заложенной программой компьютер контролирует интенсивность и время тренировки и не позволяет сердечно-сосудистой системе выйти за пределы аэробных нагрузок (ЧСС в интервале 60–75% от максимально допустимого для занимающего показателя пульса);
- ◆ занятия физическими упражнениями на физкультурно-спортивных площадках по месту жительства, оборудованных уличными тренажерами;
- ◆ РАЗЛИЧНЫЕ спортивные игры по упрощенным правилам (городской спорт, бадминтон, волейбол, дартс, бильярд, гольф и др.);
- ◆ спортивно-оздоровительные занятия с ограничением тренировочных нагрузок;
- ◆ физкультурные занятия с оздоровительной и личностно ориентированной направленностью с использованием упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Основная направленность занятий — повышение уровня физической подготовленности и подготовка (на добровольных началах) к выполнению и непосредственному выполнению установленных для соответствующей возрастной группы нормативов испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- ◆ самостоятельный рекреационный туризм и др.

Все эти разновидности занятий служат целям активизации, улучшения и поддержания на оптимальном уровне физического состояния.

По содержанию индивидуальные физкультурно-оздоровительные занятия могут быть однонаправленными, включающими, например, только скандинавскую ходьбу или ходьбу на лыжах, и комплексными, включающими различные виды физических упражнений. Комплексные занятия дают больший тренировочный (оздоровительный) эффект. Дозировка нагрузки при самостоятельных занятиях зависит от самочувствия. Допустимой границей учащения пульса для пожилых людей является 130–140 уд./мин.

Оптимальная двигательная активность лиц пожилого и старческого возраста должна составлять 8–10 ч в неделю.

Правильно организованная физкультурно-спортивная работа с лицами пожилого и старческого возраста способствует замедлению инволютивных изменений, улучшению функционального состояния органов и систем организма.

6.2. Организация физкультурно-массовых и спортивных мероприятий с лицами пожилого и старческого возраста

Массовые физкультурно-спортивные мероприятия занимают важное место в системе физкультурно-оздоровительной работы с лицами пожилого и старческого возраста. К участию в физкультурно-спортивных мероприятиях допускаются занимающиеся в спортивных секциях и командах, в физкультурно-оздоровительных группах или самостоятельно при условии отсутствия у них медицинских противопоказаний.

Основными целями и задачами массовых физкультурно-спортивных мероприятий с лицами пожилого и старческого возраста являются: пропаганда здорового образа жизни; вовлечение пожилых людей в активные занятия физической культурой; повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении физического и психического здоровья; активный отдых.

Формы организации физкультурно-массовых и спортивных мероприятий следующие.

1. Спортивные праздники, посвященные знаменательным датам: Международному дню пожилых людей (отмечается ежегодно 1 октября), Всероссийскому дню физкультурника (отмечается ежегодно во вторую субботу августа) и др.

2. Соревнования «Веселые старты для пожилых людей» (комплексные эстафеты, включающие виды двигательной деятельности и элементы видов спорта в соответствии с возрастом и физической подготовленностью участников), различные физкультурно-спортивные конкурсные мероприятия и т.п.

3. Оздоровительно-рекреативный спорт (волейбол, бадминтон, большой теннис, городошный спорт, рыбная ловля и др.). Главной его целью является организация спортивной досуговой деятельности (активный отдых, удовольствие от движений и т.п.) в интересах укрепления здоровья, а не достижение предельных показателей в двигательной деятельности.

4. Соревнования для ветеранов спорта (спорт ветеранов). В пожилом возрасте нередко продолжают заниматься избранным видом спорта (спортсмены-ветераны) и участвовать в соревнованиях различного уровня: Спартакиада пенсионеров России (участники: мужчины — 60 лет и старше, женщины — 55 лет и старше); массовые соревнования проводимые в рамках всероссийских дней (открытая Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России», Всероссийский день бега «Кросс нации» и др.); Всероссийские массовые соревнования «Оздоровительный спорт — в каждую семью», первенство города, страны, чемпионаты континентов и мира по отдельным видам спорта среди ветеранов (в своей возрастной группе). В настоящее время согласно общепринятым международным правилам в России действует следующая групповая классификация спортсменов-ветеранов *55 лет* и старше (лыжников, пловцов, легкоатлетов), как мужчин, так и женщин (с градацией в пять лет): 55–59, 60–64, 65–69, 70–74, 75–79, 80–84, 85–89, 90–94 (и т.д.) лет. В различных возрастных категориях фиксируются рекордные достижения.

5. Тестирование общего уровня физической подготовленности лиц пожилого и старческого возраста в Центрах тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов), требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (IX возрастная ступень — женщины 55–59 лет; X ступень — женщины, мужчины 60–69 лет; XI ступень — женщины, мужчины 70 лет и старше). Для сдачи норм комплекса ГТО необходимо разрешение врача.

Организацию физкультурно-массовых и спортивных мероприятий различного уровня (масштаба) с лицами пожилого и старческого возраста осуществляют Министерство спорта РФ, органы исполнительной власти субъектов РФ в области физической культуры и спорта, органы местного самоуправления в области физической культуры и спорта, общественная организация «Союз пенсионеров России».

ГЛАВА 7. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНАЯ РАБОТА С ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

7.1. Физкультурно-оздоровительная работа с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Федеральным законом РФ от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» определено понятие **инвалид** — лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

Ограничение жизнедеятельности — неспособность осуществлять ту или иную деятельность нормальным способом или в нормальном объеме.

Лица с ограниченными возможностями здоровья — это люди, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии, т.е. глухие, слабослышащие, слепые, слабовидящие, с тяжелыми нарушениями речи, нарушениями опорно-двигательного аппарата и другие, в том числе дети-инвалиды.

В настоящее время адаптивная физкультурно-спортивная работа ведется среди четырех групп инвалидов: с дефектами органов зрения, слуха, поражения опорно-двигательного аппарата и нарушением интеллекта.

Организация физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предусматривает проведение учебных и тренировочных занятий в образовательных организациях, спортивных соревнованиях, использование средств *адаптивной физической культуры* (специальные физические упражнения, тренажерные устройства и др.) и *адаптивных видов спорта* с учетом индивидуальных способно-

стей и состояния здоровья, восстановление, коррекцию или компенсацию нарушенных, утраченных или временно утраченных функций организма. В переводе с латинского слово *adaptare* означает «приспосабливать».

К основным видам адаптивной физической культуры относятся следующие.

1. Адаптивное физическое воспитание. Охватывает дошкольный, школьный, молодежный возраст. Является обязательной дисциплиной во всех видах образовательных (коррекционных) организаций. Предназначено для формирования базовых основ физкультурного образования, профилактики и коррекции текущих отклонений опорно-двигательного аппарата, улучшения функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, эмоциональной разгрузки и др. Содержание занятий по адаптивному физическому воспитанию регламентировано государственными программами или авторскими (инновационными) программами, прошедшими соответствующую экспертизу.

2. Адаптивный спорт (спорт инвалидов). Современный спорт лиц с ограниченными возможностями здоровья включает три основных направления: массовый (оздоровительно-рекреационный) спорт, спорт высших достижений и профессиональный спорт.

Массовый (оздоровительно-рекреационный) спорт направлен на обеспечение здорового активного отдыха, досуга и сохранение определенного уровня работоспособности. В образовательных организациях и физкультурно-оздоровительных клубах для инвалидов различных категорий оздоровительно-рекреационный спорт представлен в виде тренировочных занятий в секциях по избранному (доступному) адаптивному виду спорта (сидячий волейбол, настольный теннис на колясках, спортивные танцы на колясках, аэробика, хоккей на полу, баскетбол на колясках, плавание, легкая атлетика и др.) и различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий (дни здоровья и спорта, физкультурные праздники и др.).

Спорт высших достижений направлен на формирование у инвалидов (особенно у талантливой молодежи) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших спортивных результатов в его различных видах в условиях состязаний с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем. Подготовка спортсменов-инвалидов осуществляется в спортивных и физкультурно-оздоровительных клубах инвалидов, общественных объединениях инвалидов, спортивно-адаптивных школах, адаптивных детско-юношеских клубах физической подготовки, центрах спортивной подготовки, осуществляющих подготовку спортсменов высокого класса

по адаптивному спорту, сборных командах по видам спорта в системе Специального Олимпийского, Паралимпийского движения, Всероссийского движения глухих. По многим летним и зимним видам адаптивного спорта проводятся чемпионаты России, Европы и мира, Паралимпийские игры.

Профессиональный спорт (зрелищно-коммерческий спорт) направлен на организацию и проведение профессиональных спортивных соревнований с участием спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с целью получения коммерческой выгоды (финансового вознаграждения).

3. Адаптивная физическая (двигательная) рекреация. Обеспечивает активный отдых путем организации развлечений, активного досуга и т.д. с использованием средств физической культуры. Направлена на восстановление и последующее улучшение психофизического состояния группы населения, которая имеет временные или устойчивые отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов разных групп, в числе которых умственно отсталые, с физическими недостатками, хроническими заболеваниями, слепые, глухие, немые. По способу организации различают следующие формы физической рекреации: физкультурные развлечения на природе, спорт выходного дня, рекреационные занятия и игры в домах отдыха и пансионатах, спортивно-оздоровительный туризм и др.

4. Адаптивная двигательная реабилитация. Направлена на лечение, восстановление и компенсацию утраченных способностей группы населения, отличительной особенностью которой являются устойчивые отклонения в состоянии здоровья, в том числе инвалидов-спортсменов разных групп. Осуществляется в условиях специальных (коррекционных) образовательных организаций (уроки ЛФК) и в лечебных организациях (занятия ЛФК).

Образовательную, воспитательную, учебно-тренировочную, рекреационно-досуговую, оздоровительную и коррекционную работу по адаптивной физической культуре с инвалидами и лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, осуществляют специалисты адаптивной физической культуры (инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор-методист по адаптивной физической культуре, тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре), общественные и государственные организации, родители детей-инвалидов, самостоятельно. Цель всех форм организации — расширение двигательной активности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, приобщение их к доступной физкультурно-спортивной деятельности, интересному досугу, развитие собственной активности и творчества, формирование здорового образа жизни, физкультурное и спортивное воспитание.

По способу организации различают следующие формы адаптивной физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья всех возрастных групп: организованные групповые занятия адаптивной физической культурой и спортом, самостоятельные индивидуальные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Организованные формы занятий адаптивной физической культурой и спортом.

1. Занятия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, обучающимися в специальных (коррекционных) общеобразовательных организациях с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Основной формой организованных занятий адаптивной физической культурой является урочная форма. Уроки проводят по специально разработанным программам адаптивного физического воспитания. В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки адаптивной физической культуры подразделяются на:

- уроки образовательной направленности (формирование специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям);
- уроки коррекционно-развивающей направленности (развитие и коррекция физических способностей, коррекция движений, коррекция сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений);
- уроки оздоровительной направленности (коррекция осанки, плоскостопия, профилактика соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем);
- уроки лечебной направленности (лечение, восстановление и компенсация утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т.п.).

Во внеурочное время физкультурно-оздоровительная и спортивная работа с обучающимися с ограниченными возможностями в двигательной активности осуществляются в таких формах:

- рекреативно-оздоровительные занятия на добровольной основе в группах общей физической подготовки, группах подвижных и спортивных игр и др.;
- физкультурные праздники, дни здоровья и другие мероприятия активного отдыха;
- спортивные соревнования по отдельным видам спорта, «Веселые старты» и др.

2. Занятия в физкультурно-оздоровительных клубах для инвалидов по месту жительства. В зависимости от индивидуальных способностей и состояния здоровья занятия имеют физкультурно-оздоровительную или спортивную направленность.

Физкультурно-оздоровительная направленность предусматривает организацию групп здоровья для инвалидов, которым противопоказаны активные занятия спортом. Занятия проводятся по программе общей физической подготовки и по коррекционно-реабилитационным программам под руководством инструктора адаптивной физической культуры.

Спортивная направленность предусматривает систематическую тренировку в конкретном виде адаптивного спорта, а также последующее участие в соревнованиях. Занятия в спортивных секциях проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку (тренером по виду спорта) в специально оборудованных спортивных залах, тренажерных залах, плавательных бассейнах или на открытом воздухе, с использованием спортивного инвентаря и оборудования. Объекты спорта должны соответствовать нормативно-правовым нормам, регламентирующим доступность сооружений для инвалидов и других маломобильных групп населения.

3. Занятия в отделениях и группах по адаптивным видам спорта в образовательных учреждениях дополнительного образования спортивной направленности для детей инвалидов (спортивно-адаптивных школах), в спортивных клубах при общественных организациях различных групп инвалидов и др. Минимальный возраст зачисления детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в спортивно-адаптивные школы составляет шесть лет. Тренировки спортсмена-инвалида строятся на общих принципах, установленных в теории спортивной тренировки, но с учетом специфики дефекта и состояния (степени функциональных возможностей) человека.

Для получения тренировочного эффекта, т.е. повышения функциональных возможностей различных органов и систем, и развития адаптации организма к физическим нагрузкам занятия со спортсменами-инвалидами следует проводить не реже трех раз в неделю, в среднем по 1,5 ч. В предсоревновательном тренировочном цикле число занятий может увеличиваться. Допуск к тренировкам в том или ином виде спорта и к соревнованиям осуществляется на основании медицинского освидетельствования, которое проводится во врачебно-физкультурном диспансере, медицинском кабинете клуба, спортивного сооружения

или поликлиники. Необходимы также систематические врачебно-педагогические наблюдения за воздействием нагрузок на занимающихся, адекватностью нагрузок их состоянию и их эффективностью.

В занятиях со спортсменами-инвалидами применяются такие методы организации тренировочного процесса:

- индивидуальный метод. Предусматривает работу тренера с одним спортсменом-инвалидом. Средства, методы и методика тренировки подбираются строго индивидуально, с учетом особенностей патологии спортсмена-инвалида, его функциональных возможностей и подготовленности;
- групповой метод. Применяется при работе тренера с группой спортсменов-инвалидов до 10 человек и предусматривает присутствие ассистентов, выполняющих в основном чисто вспомогательные функции по организации занятия и установке оборудования и инвентаря;
- индивидуально-групповой метод. Занятия организует и ведет тренер, а ассистенты работают индивидуально со спортсменами под руководством тренера;
- метод самостоятельных занятий. Предусматривает организацию занятий по рекомендации тренера или самостоятельно.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, проходящих спортивную подготовку, приказами Министерства спорта РФ в 2014 г. утверждены федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта: спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, спорт слепых, спорт глухих, спорт лиц с интеллектуальными нарушениями. Эти виды спорта, а также футбол лиц с заболеванием церебральным параличом, футбол слепых, включены во Всероссийский реестр видов спорта.

4. Занятия в учреждениях здравоохранения (в лечебно-санаторных учреждениях, реабилитационных центрах, включающих в себя диагностические, развивающие, коррекционные и оздоровительные комплексы и др.) с использованием специальных средств адаптивной физической культуры: ЛФК, физическая реабилитация (восстановление, коррекция или компенсация нарушенных, утраченных или временно утраченных функций организма).

5. Инвалидный туризм (вид рекреационного туризма, рассчитанного на людей с ограниченными физическими возможностями). В зависимости от физического состояния туристов с ограниченными физическими возможностями подразделяют на категории:

- туристы 1-й категории: туристы с ограниченными физическими возможностями передвижения (инвалиды-колясочники и т.п.);
- туристы 2-й категории: туристы с ограниченными возможностями восприятия окружающего мира, с нарушениями зрения и слуха;
- туристы 3-й категории: туристы-инвалиды по общему заболеванию и по другим видам заболеваний, не включенным в 1 и 2-ю категории.

Самостоятельные (индивидуальные) формы занятий адаптивной физической культурой.

1. Ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика, состоящая из 8–10 упражнений, выполняемых сидя на стуле, в кресле-каталке или стоя в фиксирующих аппаратах в течение 15–20 мин. Дозировка упражнений зависит от степени и уровня повреждений, возраста, функционального состояния организма занимающихся и от уровня их физической подготовленности;
2. Прогулки. Продолжительность их зависит от погодных условий, функционального состояния организма лиц с ограниченными возможностями здоровья.
3. Занятия коррекционной направленности продолжительностью 15–30 мин. Включают специальные корригирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими упражнениями, упражнения на тренажерах комплексного и локального воздействия, позволяющие применять индивидуально дозированные нагрузки различной направленности и мощности, получать нужный реабилитационный, оздоровительный и тренировочный эффект и др.

7.2. Организационные основы физкультурно-массовых и спортивных мероприятий с участием инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Основными целями и задачами массовых физкультурно-спортивных мероприятий с участием инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья являются мотивация и вовлечение их в регулярные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, стимулирование стремления к соревновательной и спортивной деятельности.

В организации физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, проведении с ними физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, подготовке спортсменов-инвалидов и обеспечении направления их на всероссийские

и международные спортивные соревнования участвуют: федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта (Министерство спорта РФ); Олимпийский комитет России; органы исполнительной власти субъектов РФ в области физической культуры и спорта; органы местного самоуправления; физкультурно-спортивные организации совместно с физкультурно-спортивными объединениями инвалидов (Всероссийской федерацией спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, Федерацией спорта слепых, Всероссийской федерацией спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, Общероссийской спортивной федерацией спорта глухих, Всероссийской федерацией футбола лиц с заболеванием ДЦП (детским церебральным параличом), Специальной Олимпиадой России, Общероссийской общественной организацией «Российский спортивный союз инвалидов» и др.).

Наиболее актуальные вопросы по организации физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья рассматриваются Межведомственной комиссией по развитию адаптивной физической культуры и спорта Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта, Советом по развитию адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации при Министерстве спорта РФ (в состав Совета входят представители Министерства образования и науки РФ, Министерства труда и социальной защиты, Министерства здравоохранения, всероссийских общественных организаций инвалидов).

Министерство спорта РФ, Министерство образования и науки РФ, Министерство труда и социальной защиты РФ совместно с физкультурно-спортивными объединениями инвалидов (спортивными федерациями) принимают участие в ежегодном формировании Всероссийского сводного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий среди инвалидов.

Основная работа по обеспечению условий инвалидам для занятий физической культурой и спортом и участия их в различных физкультурно-спортивных мероприятиях на региональном и муниципальном уровнях осуществляется органами в сфере физической культуры и спорта, образования, социальной защиты населения, здравоохранения.

Физкультурно-спортивные мероприятия среди детей, молодежи и взрослых с ограниченными возможностями здоровья группируются по следующему принципу.

1. Мероприятия для лиц с ограниченными возможностями функций опорно-двигательного аппарата.

2. Мероприятия для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху.
3. Мероприятия для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению.
4. Мероприятия для лиц с ограниченными возможностями здоровья по интеллекту.

Основными формами организации физкультурно-массовых и спортивных мероприятий являются:

- ◆ спортивно-физкультурные праздники, посвященные Международному дню инвалидов (отмечается ежегодно 3 декабря), Международному дню глухих (отмечается ежегодно в последнее воскресенье сентября), Всероссийскому дню физкультурника, Дню защитника Отечества и др.;
- ◆ спортивно-физкультурные праздники детей-инвалидов и детей с ослабленным здоровьем, посвященные Дню защиты детей;
- ◆ физкультурно-оздоровительные праздники;
- ◆ соревнования по отдельным видам адаптивного спорта, проводимые при участии детей, подростков, молодежи, сильнейших спортсменов (спортивных команд) как без ограничения верхней границы возраста, так и в возрастных группах в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;
- ◆ туристские физкультурно-спортивные мероприятия;
- ◆ городские спартакиады инвалидов;
- ◆ Всероссийские (летняя и зимняя) спартакиады инвалидов;
- ◆ ежегодные соревнования по паралимпийским и сурдлимпийским видам спорта в соответствии с программами Паралимпийских и Сурдлимпийских игр.

Физкультурно-спортивные мероприятия являются комплексным средством социализации, интеграции, консолидации, коммуникации, образования, воспитания, досуга для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

ГЛАВА 8. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

8.1. Основные направления и формы организации физкультурно-спортивной работы с населением по месту жительства

Организация физкультурно-спортивной работы с населением регламентируется федеральными законами, указами Президента РФ, постановлениями и распоряжениями Правительства РФ.

Основная цель организации физкультурно-спортивной работы с населением по месту жительства — вовлечение детей, молодежи, трудоспособного населения, лиц пенсионного возраста в регулярные организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные занятия и активный отдых, вовлечение инвалидов, престарелых и лиц с ослабленным здоровьем в физкультурно-реабилитационные занятия.

Планирование, организация и создание условий для занятий физической культурой и спортом граждан по месту жительства и в местах массового отдыха осуществляется органами местного самоуправления в соответствии с государственными программами развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, программами развития физической культуры и спорта на территории муниципального образования. Одним из обязательных структурных подразделений муниципальной администрации является местный (муниципальный) орган управления физической культурой и спортом, который может иметь организационно-правовую форму управления, комитета, отдела и др. в зависимости от масштабов реализации задач. Основными направле-

ния организационно-управленческой деятельности органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта являются:

- ♦ разработка и реализация перспективных программ и приоритетных направлений развития физической культуры и спорта, создание необходимых условий для поведения спортивно-массовой и оздоровительной работы по территориальному принципу — в жилых микрорайонах, в районах, административных округах, поселках, сельских поселениях с учетом местных условий и возможностей;
- ♦ развитие инфраструктуры сферы физической культуры и спорта (строительство, реконструкция и оснащенность внутридворовых физкультурно-спортивных площадок для различных возрастных категорий, физкультурно-рекреационных сооружений, специализированных плоскостных сооружений для инвалидов различных групп заболеваемости в жилых микрорайонах и районах в городе (поселке, сельском поселении), поддержание их в надлежащем состоянии);
- ♦ создание сети спортивных клубов по месту жительства, в том числе спортивных клубов выходного дня для самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом;
- ♦ формирование и реализация календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований, в том числе включающих в себя физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия по реализации физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- ♦ проведение ежегодного мониторинга потребности населения в физкультурно-оздоровительных и спортивных услугах;
- ♦ организация и обеспечение работы физкультурно-оздоровительных и спортивных секций по видам спорта для всех социально-демографических групп населения в жилых микрорайонах и на спортивных сооружениях в шаговой доступности от мест проживания;
- ♦ формирование (на основе опроса) дворовых команд по видам спорта (мини-футболу, волейболу, стритболу и др.);
- ♦ привлечение к физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с населением специалистов, имеющих диплом о профессиональном образовании, или спортсменов, имеющих звание «мастер спорта»;
- ♦ организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с инвалидами различных категорий;

- ♦ организация в жилых микрорайонах, в районах города спортивных соревнований дворовых команд, спартакиад, спортивных праздников;
- ♦ содействие обеспечению общественного порядка и общественной безопасности при проведении на территориях муниципальных образований официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- ♦ привлечение к физкультурно-спортивной работе на внутридворовых спортивных площадках добровольных помощников-волонтеров, взрослых и подростков;
- ♦ организация различных смотров-конкурсов по физкультурно-спортивной работе с населением: «Лучшая физкультурно-спортивная организация по месту жительства», «Лучший спортивный двор», «Лучший организатор физкультурно-спортивной работы по месту жительства», «Лучшая спортивная семья», «Лучшее спортивное село области» и др.;
- ♦ пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни через районную печать, кабельное телевидение, другие средства массовой информации; информирование населения о проводимой на территории внутригородского муниципального образования (микрорайона, района), поселка, сельского поселения физкультурно-спортивной работе;
- ♦ подготовка итоговых отчетных и аналитических материалов о состоянии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства.

Основными формами организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на территории муниципального образования являются:

- ♦ организованные групповые физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные занятия под руководством специалистов спортивно-оздоровительной работы по месту жительства (инструктора-методиста физкультурно-спортивных организаций, инструктора по спорту, тренера, инструктора по адаптивной физической культуре, методиста по лечебной физкультуре);
- ♦ самостоятельные занятия жителей физическими упражнениями и спортом;
- ♦ массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Организованные формы занятий физической культурой и спортом по месту жительства.

1. Занятия граждан (детей, молодежи, трудоспособного населения, лиц пенсионного возраста, инвалидов, престарелых и лиц с ослабленным здоровьем) в группах оздоровительной физической культуры, спортивных секциях по видам спорта, группах по интересам в физкультурно-оздоровительных клубах микрорайона, физкультурно-досуговых и физкультурно-оздоровительных центрах муниципальных районов, осуществляющих свою деятельность на базе плоскостных спортивных сооружений и спортивных залов, бассейнах оздоровительного и спортивно-оздоровительного плавания.

2. Занятия физической культурой и спортом всех категорий граждан вне зависимости от их возраста, материального и социального положения на открытых физкультурно-оздоровительных и многофункциональных спортивных площадках.

3. Занятия в физкультурно-оздоровительных комплексах, физкультурно-оздоровительных центрах, фитнес-центрах, оказывающих платные физкультурно-оздоровительные, лечебно-профилактические услуги населению.

4. Утренняя зарядка на дворовых территориях, фитнес-зарядки и физкультурно-рекреационные занятия в парковых зонах отдыха.

Все плоскостные физкультурно-спортивные сооружения оборудуются информационными стендами, на которых ежемесячно вывешивается план работы спортивной службы муниципалитета, расписание работы тренеров и инструкторов по спорту, объявления о проведении ближайших спортивных соревнований и др.

Самостоятельные физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные занятия и активный отдых всех категорий населения по месту жительства.

Местные территориальные органы власти и органы местного самоуправления предоставляют возможности и создают необходимые условия жителям для проведения индивидуальных (или в группе) занятий в свободное время на физкультурно-спортивных сооружениях в шаговой доступности от мест проживания: многофункциональных физкультурно-спортивных площадках массового пользования, тренажерных залах и залах силовой подготовки, бассейнах, катках массового катания на коньках, лыжных базах, трассах рекреационно-оздоровительного назначения (оздоровительной ходьбы и бега, велопрогулок, сноуборда и др.), «тропе здоровья» и т.д.

Показателями эффективности физкультурно-спортивной работы по месту жительства являются:

- ◆ количество жителей, привлеченных к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- ◆ количество секций (групп) физкультурно-оздоровительной направленности;
- ◆ количество секций (групп) спортивной направленности;
- ◆ количество проведенных массовых физкультурно-спортивных мероприятий;
- ◆ участие в межрайонных, окружных, городских, региональных и федеральных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях;
- ◆ информационное обеспечение массовых физкультурно-спортивных мероприятий;
- ◆ состояние (материально-техническая оснащенность) физкультурно-спортивной материальной базы.

8.2. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия по месту жительства и их организация

По способу организации выделяют следующие основные виды массовых физкультурно-спортивных мероприятий по месту жительства (в зависимости от местных условий и возможностей).

1. Спартакиады (комплексные массовые спортивные соревнования) в жилых микрорайонах, в муниципалитетах внутригородских муниципальных образований, в административных округах и др. для различных возрастных категорий населения (детей, подростков и молодежи в возрасте до 18 лет; взрослого населения в возрасте от 18 лет и старше; лиц пожилого возраста, ветеранов спорта; лиц с ограниченными возможностями здоровья).
2. Соревнования по видам спорта (мини-футбол, волейбол, стритбол, армспорт, гиревой спорт, городошный спорт, настольный теннис и др.), проводимые по территориальному принципу в жилых микрорайонах города (поселках, сельских поселениях).
3. Традиционные физкультурно-спортивные праздники и массовые соревнования для различных групп и социальных слоев населения.
4. Дни здоровья и спорта.
5. Шахматные и шашечные турниры в помещении и на открытом воздухе.

6. Соревнования среди спортивных семей (дартс, легкоатлетические и комбинированные эстафеты и др.).
7. Физкультурно-спортивные праздники и спортивные соревнования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
8. Районные этапы спортивных мероприятий, проводимых в рамках массовых городских движений, городских спартакиад «Спорт для всех», спартакиада спортивных семей «Всей семьей на старт», «Спортивное долголетие» (соревнования по шашкам, шахматам, городошному спорту, настольному теннису, дартсу для лиц пожилого возраста) и др.
9. Финальные соревнования спартакиады «Спорт для всех!» (соревнования для взрослого населения в возрасте от 18 лет и старше по видам спорта).

Подготовка и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий по месту жительства возлагается на местные территориальные органы власти и органы местного самоуправления в области физической культуры и спорта. Непосредственное проведение соревнований возлагается на главные судейские коллегии и проводящие организации.

Успешное проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий зависит от предварительной организационной работы органов местного управления в области физической культуры и спорта, которая включает:

- ◆ составление календарного плана мероприятий (в нем указывается название соревнований с указанием категории участников, сроки и место их проведения (наименование объекта и адрес) и ответственные за их организацию лица);
- ◆ разработку Положения о спортивных мероприятиях и своевременную рассылку его в участвующие коллективы (команды);
- ◆ составление сметы расходов на проведение каждого мероприятия;
- ◆ формирование оргкомитета по подготовке мероприятий (определение ответственных лиц за подготовку мест спортивного мероприятия, решение организационных вопросов и т.д.);
- ◆ формирование судейской коллегии и организация ее работы;
- ◆ оповещение о предстоящем спортивном мероприятии;
- ◆ составление сценария открытия и закрытия спортивного мероприятия;
- ◆ подготовку физкультурно-спортивных сооружений к соревнованиям;
- ◆ обеспечение медицинского обслуживания соревнований;
- ◆ обеспечение безопасности участников и зрителей совместно с органами внутренних дел и др.

ГЛАВА 9. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ ПО ПОДГОТОВКЕ ГРАЖДАН К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ И ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

9.1. Организация физкультурно-спортивной работы по подготовке обучающихся образовательных организаций к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО

9.1.1. Деятельность по внедрению и реализации комплекса ГТО в образовательных организациях

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» — программная и нормативная основа системы физического воспитания различных групп населения РФ.

Физкультурно-спортивный комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения РФ установленных нормативов испытаний (тестов) по трем уровням сложности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса утверждаются Министерством спорта РФ по согласованию с Министерством образования и науки РФ, Министерством обороны РФ и Министерством здравоохранения РФ.

Физкультурно-спортивный комплекс ГТО основывается на следующих принципах.

1. Добровольность и доступность.
2. Оздоровительная и личностно ориентированная направленность.
3. Обязательность медицинского контроля.
4. Учет региональных особенностей и национальных традиций.

Подготовка к выполнению и выполнение нормативов испытаний (тестов) различными возрастными группами могут осуществляться в рамках реализации мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта среди всех возрастных и социальных групп населения и проводимых на муниципальном, региональном и федеральном уровнях, в том числе общественными и физкультурно-спортивными организациями.

Организация работы по подготовке обучающихся образовательных организаций всех уровней (общеобразовательных организаций, профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования) к выполнению нормативов и требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО включает в себя три этапа.

Первый этап — организационно-подготовительный (август — сентябрь). На этом этапе назначается ответственный за внедрение и реализацию комплекса ГТО, выполняющий функции по планированию, координации и контролю деятельности в образовательной организации, создаются организационные условия урочной и плановой внеурочной (внеучебной) деятельности на учебный год по подготовке обучающихся образовательных организаций к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО, решаются задачи по определению мероприятий, сроков (времени) их проведения и ответственных исполнителей, формируется информационная база (обеспечение учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами и т.п.). Намеченные мероприятия расписываются в календарном плане организации внеурочных (внеучебных) мероприятий по месяцам и согласовываются с администрацией образовательной организации. Это позволяет избежать накладок и несогласованности по времени с другими мероприятиями, проводимыми в учебном заведении.

Перед началом учебного года необходимо проверить, насколько материально-техническая база образовательной организации отвечает современным требованиям и позволяет проводить мероприятия по подготовке обучающихся к выполнению норм комплекса ГТО согласно правилам соревнований по отдельным видам тестовых испытаний.

Для полноценной организации и проведения мероприятий по внедрению и реализации комплекса ГТО образовательная организация должна иметь:

- ♦ спортивный зал;
- ♦ стадион (спортивную площадку), где расположены легкоатлетическая дорожка, секторы для прыжков в длину с разбега, секторы для метания малого мяча и гранаты на дальность;

- ♦ стрелковый (пневматический) или электронный лазерный тир;
- ♦ спортивное оборудование и инвентарь: теннисные мячи, малые мячи 150 г для метания, спортивные гранаты 500 и 700 г, флажки разметочные на опоре, конусы разметочные, мишени для метаний, гантели наборные, гири 16 кг, стенки и скамейки гимнастические, перекладины гимнастические, перекладины навесные, маты гимнастические, рулетки измерительные (3, 10, 50 м), секундомеры, нагрудные номера, винтовки пневматические, пульки, мишени № 8, туристские палатки, рюкзаки туристские, коврики туристские, компасы, топографические карты местности.

Второй этап — основной. Плановое выполнение мероприятий по комплексу ГТО (сентябрь — май). Проведение Всероссийского урока «Готов к труду и обороне» (сентябрь), открытого занятия «Комплекс ГТО — программная и нормативная основа физического воспитания населения». Факультативные занятия с обучающимися по подготовке к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО. Проведение групповых тренировочных занятий и индивидуальная работа с занимающимися. Проведение контрольных прикидок (соревнований, проводимых в ходе тренировочного процесса с целью контроля над уровнем подготовленности занимающихся) и спортивно-массовых мероприятий по программе, состоящей из видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, приуроченных ко Дню защитника Отечества, Дню Победы, проведение пеших туристских походов с проверкой туристских навыков, соревнований по спортивному ориентированию. Оказание консультационной и методической помощи обучающимся в подготовке к выполнению норм и требований комплекса ГТО. Участие в мероприятиях по комплексу ГТО, включенных в районный, городской и другие календарные планы физкультурно-спортивных мероприятий. Участие в мероприятиях по тестированию общего уровня физической подготовленности обучающихся в Центрах тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов), требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта. Внесение результатов прохождения обучающимися тестирования в рамках комплекса ГТО в специальный журнал и электронную базу данных учебного заведения и учет этих данных.

Третий этап — заключительный, аналитический (май — июнь). Анализ результативности проведенных за учебный год мероприятий и показателей успешности сдачи обучающимися нормативов комплекса ГТО. Подготовка отчета о результатах работы перед администрацией образовательной организации.

Для организации работы по подготовке обучающихся общеобразовательных организаций, профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО необходимо разработать и утвердить календарный план, который составляется на один учебный год для различных возрастных групп, соответствующих первым шести ступеням комплекса ГТО. План включает в себя следующие разделы и направления деятельности: организационная работа, спортивно-оздоровительная работа во внеурочное (внеучебное) время, спортивные мероприятия по комплексу ГТО, информационно-пропагандистская работа, врачебный контроль, хозяйственная работа с указанием сроков проведения и ответственных за выполнение. Примерное содержание календарного плана работы образовательных организаций по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на учебный год представлено в табл. 9.1 (на примере общеобразовательной организации).

Таблица 9.1

Примерный календарный план мероприятий образовательных организаций по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на учебный год (на примере общеобразовательной организации)

№ п/п	Основные разделы и содержание работы	Сроки проведения	Ответственные исполнители
1	2	3	4
1. Организационная работа			
1	Составление и утверждение документов планирования по комплексу ГТО: календарный план организации внеурочной (внеучебной) деятельности, тематический (рабочий) план занятий на каждую учебную четверть (триместр)	Август, январь	Учитель физической культуры
2	Организация проведения Всероссийского урока «Готов к труду и обороне»	1 сентября	Учитель физической культуры, администрация
3	Составление расписания занятий спортивных секций и кружков физической культуры, подготовка журналов учета работы секций и кружков	До 10 сентября	Учитель физической культуры
4	Разработка маршрутов пешеходных походов для обучающихся разных возрастных групп. Подготовка картографических материалов для проведения соревнований по спортивному ориентированию	Сентябрь, апрель	Учитель физической культуры

Продолжение

1	2	3	4
5	Подготовка рабочей документации (журнал) и электронной базы для фиксации результатов сдачи обучающимися нормативов комплекса ГТО	Сентябрь	Учитель физической культуры
6	Составление и утверждение графика участия обучающихся в выполнении (сдаче) нормативов комплекса ГТО совместно с центром тестирования	Сентябрь	Учитель физической культуры
7	Проведение мониторинга реализации плана мероприятий по внедрению комплекса ГТО в общеобразовательной организации	Май — июнь	Учитель физической культуры
2. Спортивно-оздоровительная работа во внеурочное время с физической подготовкой прикладной направленности			
1	Проведение занятий по видам испытаний (тестам) комплекса ГТО в спортивных секциях и кружках физической культуры	В течение года	Учитель физической культуры, тренер
2	Мониторинг физической подготовки обучающихся (проведение контрольных прикидок по видам испытаний комплекса ГТО), анализ полученных данных, коррекция (при необходимости) средств и методов подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО	В течение года	Учитель физической культуры
3. Спортивные мероприятия по комплексу ГТО			
1	Проведение соревнований по видам испытаний (тестам) комплекса ГТО в общеобразовательной организации	Согласно календарю спортивных мероприятий	Учитель физической культуры
2	Проведение соревнований по стрельбе из пневматической винтовки или из электронного оружия в стрелковом (пневматическом) или электронном лазерном тире в специально оборудованном месте	Февраль, май	Учителя физической культуры и ОБЖ
3	Проведение дней здоровья и спорта с включением соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в комплекс ГТО	Ежемесячно	Администрация, учитель физической культуры
4	Участие в муниципальном летнем фестивале Всероссийского комплекса ГТО среди обучающихся общеобразовательных организаций 10–17 лет	Апрель — май	Учитель физической культуры
5	Участие в муниципальном зимнем фестивале Всероссийского комплекса ГТО среди обучающихся общеобразовательных организаций 10–17 лет	Февраль	Учитель физической культуры

Продолжение

1	2	3	4
6	Проведение туристских походов, соревнований по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию на местности	Сентябрь, октябрь, май	Классные руководители, учителя физической культуры и ОБЖ
4. Информационно-пропагандистская и просветительно-образовательная работа			
1	Проведение классных часов, просветительских мероприятий по комплексу ГТО в общеобразовательной организации	В течение года	Классные руководители, учителя физической культуры и ОБЖ
2	Оформление информационного стенда «Сдаем нормы ГТО» и наглядных материалов по комплексу ГТО	Сентябрь	Учитель физической культуры
3	Подготовка и демонстрация презентаций, направленных на повышение мотивации обучающихся к занятиям по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО	Сентябрь	Учитель физической культуры
4	Создание на сайте общеобразовательной организации (внутренней локальной сети) специального раздела, содержащего: <ul style="list-style-type: none"> • Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»; • видеоролики «Техника выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО»; • материалы, отражающие ход сдачи обучающимися нормативов комплекса ГТО; • фотоматериалы по комплексу ГТО и др. 	В течение года	Учитель физической культуры
5	Организация и проведение мастер-классов, встреч, круглых столов по комплексу ГТО с участием известных спортсменов и тренеров	В течение года	Учитель физической культуры
6	Оказание консультационной и методической помощи обучающимся, желающим самостоятельно подготовиться к выполнению (сдаче) нормативов комплекса ГТО	В течение года	Учитель физической культуры
5. Врачебный контроль и медико-санитарный надзор			
1	Проведение медицинского обследования обучающихся	Сентябрь	Медицинский работник образовательной организации, администрация

Окончание

1	2	3	4
2	Мониторинг состояния здоровья обучающихся во внеурочной деятельности по физической культуре	Ежемесячно	Медицинский работник образовательной организации
3	Организация медицинского осмотра обучающихся для определения допуска по состоянию здоровья к выполнению нормативов комплекса ГТО	Согласно графику тестирования обучающихся	Медицинский работник образовательной организации, администрация
6. Хозяйственная работа			
1	Содержание в исправном порядке спортивного инвентаря оборудования, тренажеров, освещенности спортивного зала	В течение года	Учитель физической культуры
2	Подготовка мест занятий физическими упражнениями и проведения спортивных соревнований на физкультурно-спортивных сооружениях общеобразовательной организации	В течение года	Учитель физической культуры

Календарный план разрабатывается учителем физической культуры (преподавателем физического воспитания) перед началом учебного года исходя из нормативных документов, регламентирующих образовательный процесс по предмету «Физическая культура» (федеральные государственные образовательные стандарты, Закон об образовании в Российской Федерации, Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации), Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (подготовка обучающихся к сдаче норм комплекса ГТО) и утверждается руководителем образовательной организации (или структурного подразделения).

Подготовку обучающихся к выполнению (сдаче) нормативов и требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательных организациях всех уровней следует целенаправленно проводить в различных внеурочных (внеучебных) формах физического воспитания с познавательной, игровой, спортивно-оздоровительной и прикладной деятельностью:

- ◆ кружках спортивно-оздоровительной направленности (для младших школьников);
- ◆ секциях по видам спорта;
- ◆ группах общей физической подготовки;

- ◆ группах продленного дня (спортивный час);
- ◆ физкультурно-спортивных клубах образовательных организаций;
- ◆ самостоятельных занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

В содержание занятий различных форм внеучебной работы следует включать упражнения на развитие физических способностей (физическая подготовка), на формирование и закрепление прикладных двигательных умений и навыков по видам испытаний комплекса ГТО (техническая подготовка) в соответствии с возрастными, половыми особенностями обучающихся и требованиями возрастных ступеней комплекса ГТО.

На этапах подготовки и реализации мероприятий по комплексу ГТО необходимо проводить медицинский контроль в целях определения индивидуальной реакции организма обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Результативность работы по комплексу ГТО в учебное и внеучебное время во многом зависит от того, насколько эффективно учитель физической культуры (преподаватель физического воспитания) будет осуществлять планирующую и организующую деятельность, реализовывать программу организации внеурочной спортивно-оздоровительной и прикладной деятельности обучающихся, инновационные разработки, индивидуальные педагогические технологии и подходы, выполнять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации физкультурно-спортивной деятельности занимающихся и методические приемы, продуктивно использовать имеющееся оборудование, соответствующие возрасту тренажеры, инвентарь, технические средства обучения, учитывая при этом специфику места проведения занятия (спортивный зал, тренажерный зал, спортивная площадка, тир, лесопарковая зона и др.), температурные условия, подготовленность обучающихся, их возрастные и индивидуальные особенности.

9.1.2. Организация физкультурных и спортивных мероприятий комплекса ГТО

Физкультурные и спортивные мероприятия по комплексу ГТО следует включать в годовой план физкультурно-спортивной работы общеобразовательных организаций, профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования с указанием сроков и места проведения, участников и ответственных (руководителей) по следующей форме:

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Участники	Ответственный за проведение

Можно продумать возможность объединения видов испытаний комплекса ГТО в различные многоборья (двоеборье, троеборье, четырехборье, пятиборье, шестиборье и т.д.). Соревнования по стрельбе в условиях образовательных организаций целесообразно планировать два раза в год, приурочив их ко Дню защитника Отечества и Дню Победы.

Конкретные сроки проведения спортивных мероприятий по комплексу ГТО определяются каждой образовательной организацией самостоятельно в зависимости от климатических условий, состояния и оснащённости спортивной базы, установившихся традиций и др.

Для овладения туристскими знаниями, умениями и навыками, техникой пешеходного туризма и умением ориентироваться на местности следует организовать специальные занятия с обучающимися в аудитории, спортивном зале, на спортивной площадке образовательной организации. Проверка полученных обучающимися знаний и умений осуществляется непосредственно во время тренировочных походов, туристских слетов, в соревнованиях по туризму.

Организация соревнований зависит от числа участников, наличия спортивной базы, опыта проведения соревнований. Готовиться к соревнованиям необходимо заранее, для того чтобы их проведение не занимало слишком много времени. Лица, привлечённые к обслуживанию соревнований, должны четко знать свои обязанности, чтобы исключить ненужные паузы.

Нормативы комплекса ГТО выполняются (сдаются) в соревновательной обстановке, поэтому необходимо по каждому виду испытаний заранее подготовить судейские бригады (старшие судьи на видах, судьи-хронометристы, судьи-измерители, судьи-контролеры, судьи-секретари) для ведения хронометража, измерения и протоколирования результатов участников, контроля за техникой выполнения упражнений, ведения подсчета правильно выполненных движений, контроля за правильным прохождением кроссовых и лыжных дистанций, контроля за касанием бортика бассейна во время выполнения поворота в плавании и др.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои физические способности, необходимо определить целесообразную последовательность проведения тестирования. Следует начинать тестирование

с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточный период отдыха между выполнением нормативов.

Наиболее оптимальной является такая последовательность проведения испытаний (двигательных тестов): бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени комплекса; прыжки в длину с места толчком двумя ногами, в длину с разбега; тестирование в силовых упражнениях; бег на 1, 1,5, 2, 3 км; плавание; бег на лыжах; стрельба.

Во время проведения тестирования следует обеспечить необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья обучающихся.

Перед тестированием участники проводят индивидуальную или общую разминку под руководством учителя физической культуры (преподавателя физического воспитания) либо самостоятельно.

9.2. Организация физкультурно-спортивной работы по подготовке лиц, осуществляющих трудовую деятельность, к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО

Лица, осуществляющие трудовую деятельность, ведут подготовку к выполнению, а также непосредственное выполнение (сдачу) установленных нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в рамках физкультурных и спортивных мероприятий, организуемых и проводимых в трудовых коллективах и самостоятельно.

Организация процесса подготовки к выполнению (сдаче) нормативов испытаний (тестов) и требований комплекса ГТО лиц, осуществляющих трудовую деятельность, в том числе работающих пенсионеров на предприятиях, в учреждениях и организациях предусматривает:

- ♦ включение физкультурно-спортивных мероприятий по комплексу ГТО в годовой план физкультурно-спортивной работы (корпоративные спартакиады, фестивали, праздники и др.);
- ♦ информирование работников трудовых коллективов о внедрении комплекса ГТО как программной и нормативной основы физического воспитания населения, включая использование современных информационных технологий и информационно-коммуникационной сети Интернет, осуществление информационно-пропагандистского сопровождения физкультурных и спортивных мероприятий комплекса ГТО;

- ♦ формирование у работников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- ♦ оснащение, имеющихся спортивных объектов и рекреационных зон необходимым спортивным инвентарем и оборудованием для подготовки и выполнения (сдачи) установленных нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- ♦ организацию недельной двигательной активности работников и занятий во внерабочее время в спортивных секциях и группах оздоровительной направленности с включением видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- ♦ осуществление контрольных тестирований для оценки уровня подготовленности работников к выполнению (сдаче) нормативов и требований комплекса ГТО;
- ♦ оказание консультационной и методической помощи трудящимся и служащим, желающим выполнить нормативы и требования комплекса ГТО;
- ♦ подачу коллективной заявки на участие в мероприятиях по тестированию, проводимых Центрами тестирования по выполнению установленных нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- ♦ организацию получения работниками медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой, массовым спортом и выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в ведомственных амбулаторно-поликлинических учреждениях;
- ♦ участие команд трудовых коллективов в муниципальном летнем и зимнем фестивалях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (VI–XI ступени комплекса ГТО).

Особое место в физкультурно-спортивной работе по реализации комплекса ГТО в трудовых коллективах должно быть уделено грамотно организованной системе мотивации работников. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» предусматривает добровольное участие в подготовке и сдаче нормативов комплекса. Поэтому количество работников, желающих выполнить нормативы и требования комплекса ГТО, будет непосредственно зависеть от их личностных убеждений, грамотно организованной просветительско-образовательной работы, а также мер стимулирующего характера со стороны работодателя. За деятельность, связанную с подготовкой работников и членов их семей к выполнению нормативов комплекса

ГТО, а также личное участие в различных физкультурно-спортивных мероприятиях в рамках комплекса ГТО и тестировании физической подготовленности в Центрах тестирования и выполнение испытаний (тестов) и нормативов комплекса ГТО работодатели могут устанавливать меры материального и нематериального поощрения работников: стимулирующие выплаты, премии, награждение благодарственными письмами, почетными грамотами, предоставление дополнительного оплачиваемого отпуска для участия в мероприятиях комплекса ГТО и др.

Организация индивидуальной самостоятельной подготовки трудящихся и служащих к выполнению установленных нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в свободное от работы время предусматривает двигательную активность в виде занятий в домашних условиях физическими упражнениями, входящими в комплекс ГТО, и тренировок на физкультурно-спортивных площадках по месту жительства, оборудованных уличными тренажерами, в лесопарковых зонах и др.

ГЛАВА 10. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

10.1. Виды тренировочных сборов и их направленность

Тренировочный сбор — кратковременное пребывание спортсменов на спортивной базе с целью целенаправленной подготовки к важным соревнованиям.

Спортивная база — комплексное сооружение, оснащенное необходимым оборудованием и инвентарем для проведения тренировочных занятий различными видами спорта, проживания спортсменов, организации восстановительных мероприятий.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

По своему назначению сборы для спортсменов в годичном цикле спортивной подготовки подразделяются на тренировочные, предсоревновательные, контрольные, восстановительные.

Тренировочный сбор направлен на освоение программы соревнований, достижение более высокого уровня тренированности (повышение общей и специальной физической подготовки спортсменов, улучшение их технического мастерства, создание фундамента высокой работоспособности). Его рекомендуется проводить в подготовительном и начале соревновательного периода. Планируются неоднократные занятия с большими нагрузками в один день. Продолжительность сбора — две — четыре недели.

Предсоревновательный сбор проводится с целью непосредственной подготовки спортсменов к конкретным соревнованиям, совершенствования техники двигательных действий, отработки тактики выступления,

определения окончательного состава команды, приобретения спортсменами состояния высшей спортивной формы.

Контрольный сбор проводится для проверки технической и физической подготовленности спортсменов, определения соответствия их готовности запланированному уровню. В плане сбора — модельные тренировки, способствующие формированию готовности к участию в соревновательной деятельности, контрольные соревнования, прием нормативов по специальной физической подготовке, этапные комплексные обследования. Контрольные соревнования проводятся, как правило, в начале и в конце двух — трехнедельного сбора.

Восстановительный тренировочный сбор проводится в переходном периоде и после завершения цикла соревнований с целью улучшения состояния здоровья спортсменов, снятия нервно-мышечного напряжения, проведения лечебно-профилактических и восстановительных (реабилитационных) мероприятий с активным использованием средств восстановления, реабилитации и оздоровительных природных факторов. Такие сборы наиболее эффективны в благоприятных климатических условиях, в живописной местности (море, лес, предгорье). Помимо активного отдыха и общей физической подготовки проводится лечение травм. Продолжительность сбора до 14 дней.

Количество сборов в течение года, их направленность, содержание и продолжительность в каждом виде спорта имеют свои особенности и отличия.

Тренировочные сборы для спортсменов, как правило, предусматриваются годичными календарными планами спортивных мероприятий физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

10.2. Порядок организации тренировочных сборов

Для проведения любого тренировочного сбора необходимо провести подготовительную организационную работу, которая включает: подбор места для проведения сбора, спортивной базы; составление и утверждение сметы расходов на его проведение; заключение договора в письменной форме с соответствующими организациями на предоставление услуг по проведению тренировочного сбора (размещение, питание участников сбора, пользование спортивными сооружениями, инвентарем и т.п.).

Выбор места для проведения сбора зависит от его конкретной цели и задач, а также специфических особенностей вида спорта. Решающими

факторами при этом могут быть: климатические условия, высота над уровнем моря, рельеф местности, наличие и качество спортивных сооружений, средств тренировок и бытовых условий и т.п.

Сборы перед ответственными соревнованиями по видам спорта, в которых важно предварительное ознакомление с местностью (лыжный, велосипедный спорт и др.), целесообразно проводить там же, где будут проходить соревнования, или в условиях, максимально приближенных к условиям этих соревнований.

Смета расходов на проведение тренировочных сборов составляется в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта РФ, Российской Федерации. Раскрываются следующие статьи расходов: питание участников и тренеров; размещение участников и тренеров; проезд (если в другом городе) участников и тренеров; суточные участникам и тренерам; аренда спортивного сооружения; прочие расходы.

Договор с соответствующей организацией на предоставление услуг по проведению тренировочного сбора должен содержать следующие основные разделы: предмет договора; сроки оказания услуг; права и обязанности сторон; стоимость услуг и порядок их оплаты; ответственность сторон; прочие условия; реквизиты сторон.

При подготовке к проведению тренировочного сбора организацией, осуществляющим спортивную подготовку, необходимо:

- ◆ назначить начальника тренировочного сбора и его заместителя, старшего тренера, тренеров сбора, врача и массажиста;
- ◆ составить и утвердить персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- ◆ рассмотреть и утвердить планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовых мероприятий;
- ◆ подготовить распоряжение, приказ о проведении сбора.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

1. план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сбора;
2. распорядок дня спортсменов;
3. журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

Тренировочный сбор следует начинать с организационного собрания всех участников, на котором объявляются цель и задачи, программа спортивной подготовки, распорядок дня и расписание занятий, порядок проведения сборов, культурно-массовые мероприятия и т.п. В распорядке дня предусматривается выполнение различных видов деятельности в строго определенное время: подъем, утреннее построение участников сбора, зарядка, завтрак, проведение теоретических занятий, тренировок, обед, свободное время (отдых), медико-восстановительные мероприятия, ужин, личное время, отбой.

В условиях сбора тренировки проводятся два, а иногда и три раза в день. Оптимальное время для занятий — с 10 до 13 ч. и с 17 до 20 ч. В это время отмечается наиболее высокий уровень работоспособности организма. Однако надо всегда стремиться к тому, чтобы тренировки осуществлялись в те часы, в которые проводятся соревнования и календарные игры. В этом случае у спортсменов будет создаваться прочный стереотип, который позволит проявить высокую работоспособность как раз во время соревнований. При подготовке к ответственным соревнованиям, матчам или турнирам следует за 20–30 дней до соревнования перестроить режим тренировок и распорядок дня, спланировав их так, чтобы наивысший подъем работоспособности приходился как раз на те дни недели и часы, когда будут проходить соревнования.

Для качественной подготовки спортсменов в период тренировочных сборов создается коллегиальный орган в виде тренерского совета, в состав которого входят все тренеры, непосредственно проводящие занятия со своими группами спортсменов, и врач.

Работа врача на сборах включает систематическое наблюдение за состоянием здоровья спортсменов, оказание им (при необходимости) медицинской помощи, консультации тренерам по вопросам влияния тренировочных нагрузок на организм (при выявлении у спортсмена начальных признаков переутомления или перенапряжения своевременно информирует тренера о необходимости внесения корректив в тренировочный процесс), контроль за питанием спортсменов, участие в состав-

лении меню с учетом специфики вида спорта, времени приема пищи, характера предстоящей и прошедшей тренировок, подбор эффективных восстановительных средства и т.п.

Врач во время сбора проводит медицинское обследование, являющееся обязательным для всех спортсменов. Медицинское обследование спортсменов рекомендуется проводить в утренние часы до начала тренировочных занятий. Результаты обследования врач сообщает тренерскому составу, и их необходимо учитывать при индивидуальном планировании тренировочных нагрузок.

Страхование жизни и здоровья участников тренировочных сборов осуществляется в соответствии с законодательством РФ.

По окончании сбора начальник сбора должен подготовить финансовый отчет и аналитический отчет о проведенных сборах в письменной форме и предоставить его руководителю организации, проводящей сбор.

ГЛАВА 11. ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

11.1. Сущность, назначение и виды планирования

В физкультурно-спортивной работе можно выделить следующие взаимосвязанные компоненты: планирование, реализация запланированного, контроль и оценка успешности выполнения намеченных планов (сопоставление фактически достигнутых результатов с запланированными). Единство и качество функционирования этих компонентов позволяет наиболее целесообразно построить физкультурно-спортивную работу.

Под **планированием** понимают процесс разработки планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержания физкультурно-спортивной работы. Качество планирования физкультурно-спортивной работы во многом определяет ее результат.

По срокам различают следующие виды планирования.

1. *Долгосрочное* (перспективное, стратегическое) — от пяти лет и более.
2. *Среднесрочное* — от двух до пяти лет.
3. *Краткосрочное*: текущее (на год, квартал, месяц); оперативное (на декаду, неделю, сутки).

Одним из видов планирования в сфере физической культуры и спорта, в основе которого лежит ориентация деятельности на достижение поставленных целей, является программно-целевое планирование. Оно построено по логической схеме «цели — пути — способы — средства». Сначала определяются цели, которые должны быть достигнуты, потом намечаются пути их реализации, а затем — более детализированные способы и средства. В конечном итоге, поставив перед собой какие-то цели, организатор разрабатывает программу действий по их достижению.

Планирование носит последовательный характер и осуществляется по признаку от обобщенного к более детальному. Перед планированием следует провести подготовительную работу, заключающуюся в сборе и обработке исходной информации, которая тщательно анализируется, систематизируется и обобщается. Важным элементом на этапе анализа является метод сравнения. Его проводят по отношению к предыдущим периодам. На основе анализа обработанных данных делаются выводы о достигнутых результатах физкультурно-спортивной работы, ее наиболее проблемных участках, определяются цели и основные задачи на предстоящий планируемый период с учетом местных условий и возможностей, разрабатывается развернутый план физкультурно-спортивной работы на новый срок, выделяются главные направления по реализации местных программ развития физической культуры и спорта.

При планировании физкультурно-спортивной работы необходимо учитывать требования нормативных документов региональных, местных органов и федерального правительства.

Планирование физкультурно-спортивной работы территориальными органами управления физической культурой и спортом осуществляется совместно с органами местного самоуправления и включает в себя организационную работу (совещания, заседания, комиссии, текущая постоянная работа, подготовка информационно-аналитических материалов и др.), мероприятия по реализации федеральных и местных программ развития физической культуры и спорта, финансово-экономическую деятельность, разработку и утверждение календарного плана физкультурно-массовых и спортивных мероприятий и др.

Среди приоритетных направлений плановой физкультурно-спортивной работы территориальных органов управления физической культурой и спортом и органов местного самоуправления можно выделить следующие.

1. Развитие массовой физической культуры и спорта на своих территориях и создание равных условий для занятий спортом всех групп населения — детей, молодежи, взрослых, инвалидов и т.д.
2. Строительство, модернизация и эксплуатация спортивных сооружений, обеспечение их доступности для всех групп населения.
3. Организация условий для занятий физической культурой и спортом всех желающих.
4. Проведение массовых спортивных мероприятий, спортивных праздников и соревнований по видам спорта.
5. Оказание содействия в развитии спорта высших достижений, а в отдельных случаях и профессионального спорта.

6. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

7. Финансирование спортивных организаций и спортивных сооружений из регионального и местного бюджетов.

Для решения целей, задач и содержания плановой физкультурно-спортивной работы закладываются необходимые ресурсы — финансовые, материальные, трудовые, планируются конкретные мероприятия и устанавливаются сроки их выполнения.

Планирование осуществляется с соблюдением определенных принципов, т.е. правил формирования, обоснования и организации разработки плановых документов. Основными из них являются: научность, социальная направленность, пропорциональность и сбалансированность, приоритетность, согласование кратко-, средне- и долгосрочных целей, непрерывность, систематический контроль.

11.2. Разновидности календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий, их содержание и составление

План — это изложение содержания и последовательности выполнения определенной работы (видов деятельности) в установленные сроки.

Основной формой планирования физкультурных и спортивных мероприятий разного уровня (федерального, регионального, местного), проводимых спортивными организациями, является календарный план.

Календарный план спортивных мероприятий — это систематизированный перечень соревнований, планируемых и официально утвержденных спортивными организациями (федерациями, комитетами, клубами и т.д.), представленных в календарной последовательности, с указанием дат и мест проведения.

Официальные физкультурные и спортивные мероприятия организуются и проводятся в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (нормативным документом, ежегодно составляемым Министерством спорта РФ), календарными планами физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов РФ, календарными планами физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

(далее — ЕКП) — документ, определяющий перечень межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятий, перечень спортивных мероприятий, перечень международных спортивных мероприятий, проводимых на территории РФ, перечень физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по реализации комплекса ГТО, а также перечень спортивных мероприятий в целях подготовки спортивных сборных команд РФ к международным спортивным мероприятиям и обеспечения участия спортивных сборных команд РФ в международных спортивных мероприятиях (ст. 23 Закона о физической культуре и спорте в Российской Федерации).

Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий составляется по определенной форме и включает следующие разделы.

1. Наименование спортивного (физкультурного) мероприятия (пол, возрастная группа, дисциплина, программа).
2. Сроки проведения.
3. Место проведения (страна(—ы), субъект(—ы) РФ, город(—а), спортивное(—ые) сооружение(—я)).
4. Количество участников.

Физкультурные и спортивные мероприятия включаются в ЕКП в порядке, утвержденном приказом Министерства спорта РФ, с учетом особенностей отдельных видов спорта.

В ЕКП включаются физкультурные и спортивные мероприятия, финансируемые как за счет средств федерального бюджета, выделяемых Министерству спорта РФ на эти цели (за исключением военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта), так и за счет иных источников, не запрещенных законодательством РФ.

Основными задачами формирования ЕКП являются:

- ♦ создание целостной системы физкультурных мероприятий, способствующей развитию массовой физической культуры среди различных слоев и социальных групп населения РФ;
- ♦ создание целостной системы спортивных мероприятий по видам спорта в целях развития видов спорта, отбора спортсменов в спортивные сборные команды РФ (основной и резервный составы) и обеспечения целенаправленной подготовки спортивных сборных команд РФ для их успешного участия в крупнейших международных соревнованиях — Олимпийских, Паралимпийских, Сурдлимпийских играх, чемпионатах и первенствах мира и Европы;
- ♦ координация взаимодействия организаторов физкультурных и спортивных мероприятий.

ЕКП состоит из двух частей:

- ♦ первая часть содержит межрегиональные, всероссийские и международные физкультурные мероприятия;
- ♦ вторая часть содержит межрегиональные, всероссийские и международные спортивные мероприятия.

Физкультурные мероприятия объединяются в группы следующим образом.

1. Среди детей и учащейся молодежи.
2. Среди лиц средних и старших возрастных групп населения.
3. Среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Внутри каждой группы физкультурные мероприятия по видам спорта располагаются в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта в хронологическом порядке, далее располагаются комплексные физкультурные мероприятия в хронологическом порядке.

Внутри вида спорта спортивные мероприятия располагаются в хронологическом порядке по возрасту участвующих спортсменов (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки).

В ЕКП включаются физкультурные мероприятия среди различных слоев и социальных групп населения РФ, способствующие развитию массовой физической культуры.

Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий утверждается Министерством спорта РФ до начала соответствующего календарного года и размещается на интернет-сайте Министерства. Предложения для включения физкультурных мероприятий в ЕКП с указанием названия мероприятий, согласованных сроков и мест проведения (рекомендуемый образец представлен ниже) с приложением проектов положений о межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятиях представляются в Министерство не позднее 10 сентября предшествующего года:

- ♦ общероссийскими физкультурно-спортивными организациями;
- ♦ общероссийскими спортивными федерациями;
- ♦ органами исполнительной власти субъектов РФ в области физической культуры и спорта.

Физкультурные мероприятия также включаются в ЕКП по инициативе Министерства спорта РФ.

Органы исполнительной власти субъектов РФ в области физической культуры и спорта на основе ЕКП формируют, утверждают и реализуют *календарные планы официальных физкультурных мероприятий*

и спортивных мероприятий субъектов РФ, определяющие перечень региональных и межмуниципальных официальных физкультурных и спортивных мероприятий по видам спорта, предусмотренным Всероссийским реестром видов спорта.

На территориях муниципальных образований органы местного самоуправления (муниципальные органы управления образованием и органы управления физической культурой и спортом) в целях популяризации и развития физической культуры и массового спорта формируют и реализуют *календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований*, определяющие перечень официально значимых физкультурных мероприятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных мероприятий (чемпионатов, первенств и др.).

Основные требования к единому спортивному календарю:

- ♦ регулярность соревнований различного типа и ранга;
- ♦ охват широкого контингента спортсменов разной квалификации, возраста и пола;
- ♦ рациональная последовательность в распределении соревнований менее высокого и более высокого ранга;
- ♦ принципиальная соразмерность между сроками проведения особо престижных общезначимых соревнований и усредненными величинами времени, необходимого для приобретения или сохранения «спортивной формы» наиболее вероятными участниками этих соревнований;
- ♦ стабильность календаря.

На основании ЕКП Министерство образования и науки РФ и Министерство спорта РФ ежегодно формируют Всероссийский сводный календарный план физкультурных и спортивных мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта в общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования.

Основными задачами формирования Всероссийского сводного календарного плана являются:

- ♦ создание целостной системы физкультурных и спортивных мероприятий РФ на региональном, муниципальном уровнях, а также на уровне образовательного учреждения, способствующей привлечению обучающихся общеобразовательных организаций, профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования к систематическим занятиям массовой физической культурой и спортом;

- ♦ определение уровня физической подготовки и физического развития обучающихся;
- ♦ совершенствование подготовки спортивного резерва, включая совершенствование системы отбора талантливых юных спортсменов.

Всероссийский сводный календарный план состоит из следующих разделов.

1. физкультурные и спортивные мероприятия среди обучающихся общеобразовательных организаций;
2. физкультурные и спортивные мероприятия среди обучающихся профессиональных образовательных организаций;
3. физкультурные и спортивные мероприятия среди обучающихся образовательных организаций высшего образования;
4. информационно-просветительские мероприятия, направленные на популяризацию здорового образа жизни среди обучающихся общеобразовательных организаций, профессиональных образовательных организаций, образовательных организаций высшего образования.

Всероссийский сводный календарный план физкультурных и спортивных мероприятий составляется по следующей форме.

№ п/п	Наименование физкультурного мероприятия	Сроки и место проведения	Участники, возраст	Ответственные организации
Раздел I. Физкультурные и спортивные мероприятия среди обучающихся общеобразовательных организаций, профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования				
Физкультурные и спортивные мероприятия среди обучающихся общеобразовательных организаций				
Социально значимые мероприятия				
Комплексные мероприятия				
Соревнования по видам спорта				
Физкультурные и спортивные мероприятия среди обучающихся профессиональных образовательных организаций				
Комплексные мероприятия				
Соревнования по видам спорта				
Физкультурные и спортивные мероприятия среди обучающихся образовательных организаций высшего образования				
Комплексные мероприятия				

Окончание

№ п/п	Наименование физкультурного мероприятия	Сроки и место проведения	Участники, возраст	Ответственные организации
Соревнования по видам спорта				
Раздел II. Информационно-просветительские мероприятия, направленные на популяризацию здорового образа жизни среди обучающихся общеобразовательных организаций, профессиональных образовательных организаций, образовательных организаций высшего образования				
Мероприятия среди обучающихся общеобразовательных организаций				
Всероссийские фестивали среди обучающихся				
Мероприятия среди обучающихся профессиональных образовательных организаций				
Всероссийские фестивали среди обучающихся				
Мероприятия среди обучающихся образовательных организаций высшего образования				

Во Всероссийский сводный календарный план включаются наиболее значимые всероссийские физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые Министерством образования и науки РФ, Министерством спорта РФ, общероссийскими физкультурно-спортивными организациями и общероссийскими федерациями (союзами) по видам спорта.

Порядок включения мероприятий во Всероссийский сводный календарный план: общероссийские физкультурно-спортивные организации и общероссийские федерации (союзы) по видам спорта до 1 августа текущего года направляют в адрес Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Министерства образования и науки РФ предложения по включению мероприятий во Всероссийский сводный календарный план.

Министерство спорта РФ, Министерство образования и науки РФ, Министерством труда и социальной защиты РФ ежегодно формируют и реализуют **Всероссийский сводный календарный план физкультурных и спортивных мероприятий среди инвалидов**. Календарный план составляется сроком на один год по следующей форме:

№ п/п	Вид спорта, наименование физкультурного мероприятия, возраст	Сроки проведения, место проведения	Количество участников, человек	Ответственные организации

Календарные планы спортивных мероприятий могут быть разного масштаба: континентальными, всемирными, национальными, региональными, местными.

На мировом уровне международными спортивными организациями формируются международные календари спортивных соревнований (Олимпийские, Паралимпийские, Сурдлимпийские игры, чемпионаты мира, всемирные игры, Кубки мира, первенства мира, чемпионаты Европы, Кубки Европы, первенства Европы, другие международные спортивные соревнования). С учетом международных календарей соревнований по виду спорта формируются национальные календари соревнований по виду спорта (чемпионаты, кубки, первенства, другие спортивные соревнования).

Наряду с вышеизложенными документами разрабатываются также календарные планы соревнований различными спортивными организациями (федерациями по видам спорта, комитетами по физической культуре и спорту, спортивными клубами и т.п.).

Спортсмены и их тренеры в соответствии со сроками главных соревнований и спецификой развития спортивной формы составляют индивидуальные планы участия в соревнованиях.

Основной формой планирования отдельных (конкретных) физкультурных и спортивных мероприятий разного уровня, проводимых их организаторами, является *календарь физкультурного или спортивного мероприятия*, представляющий собой документ, в котором перечислены все составные части мероприятия на определенный период, места их проведения и другие сведения.

Календарные планы спортивных мероприятий бывают:

- ◆ сводно-комбинированными (сводящими календарные планы соревнований по разным видам спорта);
- ◆ спортивно-видовыми (охватывающие все контингенты спортсменов одного вида спорта);
- ◆ избирательно-поконтингентными (предназначенными для определенных контингентов спортсменов: по возрасту, квалификации, полу, другим признакам).

В календаре спортивно-массовой и оздоровительной работы выделяют три основных раздела: *комплексные мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, соревнования по видам спорта*. К числу комплексных мероприятий относятся спартакиады (летняя, зимняя, отрасли, города и т.п.), мероприятия, посвященные памятным и календарным датам и др. К физкультурно-оздоровительным мероприятиям

относятся разного рода мероприятия с выраженной оздоровительной направленностью: соревнования, не преследующие ярко выраженные спортивные цели, физкультурные праздники, туристские походы. Структура календарного плана содержит: наименование физкультурных и спортивных мероприятий; сроки проведения; место проведения; проводящая организация.

На основании календарных планов вышестоящих организаций составляются календарные планы нижестоящих организаций. Календарный план спортивных мероприятий надо составлять так, чтобы намечаемые соревнования были разнообразными по масштабу и условиям проведения, традиционными по срокам, месту проведения, охватывали широкий контингент спортсменов разной квалификации, возраста и пола.

Важным условием при разработке календарного плана является рациональная последовательность в распределении соревнований менее высокого и более высокого ранга, принципиальная соразмерность между сроками проведения особо престижных общезначимых соревнований и оптимальным периодом времени, необходимого для приобретения или сохранения «спортивной формы» наиболее вероятными участниками этих соревнований.

При составлении календаря следует учитывать наличие и качество спортивных сооружений, сроки массовых отпусков граждан, каникулы, праздничные и выходные дни, климатические условия и др.

ГЛАВА 12. ОРГАНИЗАЦИЯ ИНФОРМАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКИХ И ПРОСВЕТИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

12.1. Понятие, средства, методы и формы пропаганды физической культуры и спорта

Пропаганда (лат. *propaganda* — «подлежащее распространению») — деятельность (устная или с помощью средств массовой информации), осуществляющая популяризацию и распространение идей, учений, взглядов, теорий в массовом сознании граждан или определенной группы населения.

Пропаганда физической культуры и спорта — это целенаправленная деятельность по распространению, популяризации, разъяснению и внедрению в сознание широких масс физкультурно-спортивной информации, а также знаний по вопросам здорового образа жизни, спорта и массовой физической культуры.

Спортивно-физкультурная информация — это социальная информация, несущая сведения, сообщения о фактах, событиях, процессах, связанных с физической культурой, спортом и здоровым образом жизни, их влиянием на общество в целом, а также на группы людей, коллективы и отдельные личности.

Пропаганда здорового образа жизни и физической культуры — целенаправленное распространение информации, прежде всего, через массовые источники информации, с целью воздействия на общественное мнение и формирование интереса у различных групп населения к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни.

Массовая информация — это предназначенные для неограниченного круга лиц печатные, аудио-, аудиовизуальные и иные сообщения и материалы.

Основными (приоритетными) направлениями в области пропаганды физической культуры и спорта являются:

- ♦ организация и проведение массовых информационно-пропагандистских кампаний по формированию навыков ведения здорового образа жизни, систематических занятий физической культурой и спортом;
- ♦ формирование у граждан необходимых мотиваций к участию в мероприятиях физкультурного комплекса ГТО;
- ♦ формирование постоянно действующей информационно-пропагандистской и просветительно-образовательной системы, способствующей вовлечению граждан в регулярные занятия физической культурой и спортом и формированию здорового образа жизни населения, особенно подрастающего поколения (детей, подростков, молодежи);
- ♦ антидопинговая профилактика и пропаганда нетерпимого отношения к допингу в рамках преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях в Российской Федерации, разработка и внедрение образовательных программ, направленных на антидопинговую профилактику и пропаганду нетерпимого отношения к допингу в образовательных организациях высшего образования в области физической культуры и спорта, в организациях спортивной подготовки, в спортивных сборных командах РФ.

Для пропаганды физической культуры и спорта необходимы: идея(–и), подлежащая(–ие) распространению, целевая аудитория, средства, методы и формы распространения.

Средства пропаганды — инструментарий, используемый в процессе массового, группового и индивидуального воздействия на население. Для реализации мер по пропаганде физической культуры и спорта, здорового образа жизни активно используются следующие средства.

1. средства массовой информации и пропаганды:
 - периодические печатные издания: газеты, журналы, книги, альманахи, сборники и т.д. Рассчитаны, прежде всего, на визуальный контакт с аудиторией (более 80% всей информации люди получают с помощью зрения). В периодических печатных изданиях субъектов РФ имеются спортивные рубрики. В общероссийских, региональных и местных физкультурно-спортивных периодических изданиях (спортивных газетах и журналах) публикуются материалы, пропагандирующие здоровый образ жизни, правильное питание и активный двигательный режим, эстетические ценности спорта, приводятся многочисленные научные факты и статистика, подтверждающие практическую пользу занятий

физической культурой и спортом. Большое внимание пропаганде идей физической культуры и спорта уделяют специализированные спортивные издательства,

- аудиальные (федеральные, региональные, городские радиовещательные каналы). Предусматривают просветительно-образовательные передачи на радио по физкультурно-оздоровительной и спортивной тематике, радиорепортажи с мест спортивных событий, сюжеты о спортивных событиях в выпусках новостей, стихи и песни о спорте и др.
- аудиовизуальные (общероссийское, региональное, местное телевидение, кино, Интернет и т.д.). Обеспечивают передачу информации аудитории одновременно по двум каналам восприятия: зрительному и слуховому (сюжеты о спорте в выпусках новостей, спортивные программы, физкультурно-оздоровительные программы, прямые телетрансляции разнообразных спортивных событий в России и за рубежом и др.). Усвоение материала при использовании аудиовизуальных средств в 2,5 раза выше, чем только при аудиовосприятии, процесс подачи информации более интересный, красочный.

При использовании средств массовой информации и пропаганды отсутствует непосредственный контакт с аудиторией.

Ведущая роль в пропаганде идеалов и ценностей, популяризации физической культуры и спорта принадлежит *телевидению* как наиболее эффективному инструменту воздействия на большие группы людей (спортивные новости, трансляции спортивных мероприятий, просветительно-образовательные телепрограммы, спортивные телешоу и др.).

Важную роль в информационно-пропагандистских и просветительно-образовательных мероприятиях в сфере физической культуры и спорта играет *спортивное кино* различного жанра (художественные, документальные, научно-популярные, учебные, мультипликационные фильмы). С целью популяризации спортивных ценностей ежегодно проводятся международные фестивали спортивного кино.

Действенным средством пропаганды в сфере физической культуры и спорта является *информационно-телекоммуникационная сеть Интернет*, сочетающая в себе достоинства радио, телевидения и печатных СМИ. Государственные и коммерческие структуры, общественные и физкультурно-спортивные организации, спортивные издания размещают в Интернете свои официальные сайты, порталы, web-страницы, на которых представляют различные нормативно-правовые документы, информационные и просветительно-образовательные материалы

физкультурно-спортивной направленности, распространяют сведения о спортивных товарах и услугах и т.п.

Огромный массив информации о физической культуре, спорте и здоровом образе жизни представлен на сайтах спортивных газет и электронных библиотек. Например, на сайте «Спортивная электронная библиотека» (Российская спортивная энциклопедия) <http://www.libsport.ru/> все материалы разделены по категориям и типам документов (новости, научные и научно-популярные статьи, нормативные акты, сведения об истории различных видов спорта, биографии спортсменов и т.д.). Также представлены электронные версии периодических изданий, учебников, справочные базы данных, ссылки на тематические ресурсы Интернета. Этот ресурс обеспечивает огромному числу пользователей Интернета доступ к самой свежей и полной информации по вопросам физической культуры и спорта, способствует популяризации спорта и идей здорового образа жизни. На сайте «Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту» <http://www.libsport.ru/> представлены пропагандистские, информационные, познавательные, научно-популярные, методические и практические материалы по физическому воспитанию, физической культуре и спорту.

В Российской Федерации ежегодно проводятся федеральные, региональные, местные конкурсы и награждения журналистов на лучшее освещение вопросов физической культуры и спорта в средствах массовой информации. Так, Министерство спорта РФ ежегодно проводит Всероссийский конкурс «Спортивный Парнас» (за вклад в пропаганду физической культуры, спорта и здорового образа жизни). Категории конкурса: «Лучшая спортивная печатная и медиапродукция»; «Лучший журналист».

2. Средства устной пропаганды: познавательная (тематическая) и популярная (публичная) лекции (лекция-сообщение, лекция-беседа, лекция-дискуссия и т.п.), агитационно-информационное выступление и т.д.

При использовании средств устной агитации (деятельности, влияющей на сознание и бессознательное людей с целью внушить им тот или иной формат мышления и побудить к активной деятельности) и пропаганды имеется непосредственный контакт с аудиторией (слушателями).

3. Средства наглядной пропаганды:

- натуральные (естественные), представляющие собой реальные предметы или процессы (объекты и явления, раздаточный материал и др.): спортивное оборудование и инвентарь, одежда, товары для активного отдыха и соревновательной деятельности; показательные выступления спортсменов, демонстрирующих

достоинства спорта, его возможности в деле совершенствования человеческого духа и тела; спортивно-массовые праздники, спортивно-гимнастические представления; экскурсии на спортивные объекты; показательные физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия по отдельным видам спорта и т.д.;

- изобразительные: произведения искусства, посвященные физической культуре и спорту (живопись, скульптура, графика и др.); почтовые марки (филателия); агитационные плакаты, наглядные пособия; спортивная фотография (тематические фотовыставки, освещающие какое-либо событие, мероприятие, практику работы физкультурного коллектива, а также выставки портретов лучших физкультурников, активистов, тренеров, организаторов физкультурно-массовой и спортивной работы и т.п.); экспозиции периодических и ежегодных стационарных, передвижных и выездных просветительских выставок-показов, выставок-презентаций на тему спорта и т.п.; экспонаты, т.е. предметы, выставленные для обозрения в музеях физической культуры и спорта и др.;
- символические: графики, схемы, диаграммы, инфографика на спортивную тематику (инфографика-инструкция, динамичная инфографика, статичная инфографика) и др.

Средства наглядной пропаганды могут быть использованы в различных вариантах и сочетаниях.

Методы пропаганды — это способы наиболее эффективного использования возможностей средств пропаганды с целью воздействия на личность или группу с учетом социальной среды и конкретной ситуации.

В пропаганде физической культуры и спорта широко применяются методы устной, печатной, изобразительной (наглядной) и комбинированной пропаганды.

Метод устной пропаганды. Располагает широкими возможностями дифференцированного подхода к слушателям, учета их интересов, образовательного уровня, профессиональных, возрастных и других особенностей. Предусматривает использование следующих средств: лекции, беседы, дискуссии, конференции, форумы, встречи в формате вопрос-ответ, тематические викторины, радиовещание и др.

При подготовке к лекции (беседе) необходимо составить ее план (последовательно перечислить основные вопросы, подлежащие рассмотрению), наметить приемы активизации познавательной деятельности слушателей. Заканчивая лекцию (беседу), обязательно нужно подвести итоги, выяснить, что усвоили слушатели, и коротко остановиться на том,

что они должны запомнить и использовать в повседневной жизни. Лекция (беседа), в которой отсутствуют анализ, оценка и выводы, которая ограничивается одним перечислением и описанием фактов, лишена познавательной ценности.

Метод устной пропаганды включает убеждающие воздействия и внушение. Убеждение ориентировано на интеллектуально-познавательную сферу человеческой психики. Его суть в том, чтобы с помощью логических аргументов сначала добиться от человека внутреннего согласия с определенными умозаключениями, а затем на этой основе сформировать и закрепить новые установки (или трансформировать старые), соответствующие поставленной цели. Составной частью убеждения является внушение (процесс воздействия одним человеком на подсознание другого), значительно усиливающее его эффективность.

Метод печатной пропаганды. Позволяет полно и подробно раскрывать содержание пропагандируемых идей. Предусматривает использование: статей, памяток, флаеров (небольшие рекламные и информативные листовки), лозунгов (сжато и ясно сформулированное обращение, например, «Чтобы день твой был в порядке, начинай его с зарядки!», «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!», «В здоровом теле — здоровый дух!», «Со спортом дружить — здоровыми быть!», «Растем спортивными — вырастаем здоровыми!»), плакатов (лаконичное, привлекающее внимание изображение с кратким текстом), журналов, брошюр, буклетов, книг. Информативность, жанровое многообразие позволяют печати освещать рассматриваемые проблемы широко и многогранно.

Достоинства метода печатной пропаганды: большой тираж печатной продукции, охват широких слоев населения, возможность неоднократного прочитывания, способствующего лучшему усвоению, точность изложения.

Метод изобразительной (наглядной) пропаганды. Основывается на создании зрительных наглядных образов. Предусматривает использование:

- ♦ плоскостных средств: плакаты, рисунки, схемы, фотографии, слайды и др.;
- ♦ объемных средств: макет, модель, диорама и др.;
- ♦ натуральных объектов: наградная, подарочная и сувенирная атрибутика, спортивное оборудование и инвентарь и др.

Комбинированный метод пропаганды. Позволяет одновременно воздействовать на слуховые и зрительные анализаторы, что способствует лучшему восприятию информации аудиторией. К средствам комбинированного метода пропаганды относятся: массовые физкультурные праздники, дни здоровья и спорта, фильмы о физической культуре и спорте и т.п.

Форма пропаганды — организационный процесс доведения информации (пропагандистского сообщения) до адресата (объекта пропагандистского воздействия). Форма пропаганды может быть устной, печатной, наглядной и др.

Пропаганда физической культуры и спорта осуществляется с соблюдением следующих организационно-методических принципов (руководящих правил).

1. Комплексный характер информационных и агитационно-пропагандистских мероприятий.
2. Планирование и координация мероприятий.
3. Корректный подбор информационно-пропагандистской и просветительно-образовательной тематики (в зависимости от состава аудитории).
4. Подготовка пропагандистского материала с учетом его актуальности.
5. Доступность и соответствие материала выбранной форме пропаганды.
6. Конкретность, правдивость и доходчивость.

Массовые информационно-пропагандистские и просветительно-образовательные мероприятия физкультурно-спортивной направленности в образовательных организациях, по месту работы (на предприятиях, в учреждениях), на базах и зонах отдыха, местах массового отдыха, на спортивных объектах, по месту жительства населения должны воздействовать на две составляющие деятельности человека: «желание действовать» и непосредственно «программу действий». Причем эти составляющие взаимозависимы. Схема действия информационно-пропагандистских мероприятий: привлечь внимание ⇒ вызвать интерес ⇒ инициировать желание ⇒ побудить к желательному действию.

12.2. Информационно-пропагандистское обеспечение сопровождения физкультурно-спортивных мероприятий

Информационно-пропагандистское сопровождение физкультурно-спортивных мероприятий осуществляется поэтапно: до начала их проведения (предварительный этап); в период непосредственного проведения (основной этап); после завершения мероприятий (аналитический этап) и включает следующие виды работ: организацию телевизионных и радиопередач о физкультурно-спортивном мероприятии; размещение

информационно-пропагандистских материалов в печатных, электронных СМИ, Интернете; изготовление и распространение полиграфической продукции, памятных предметов с логотипами мероприятия.

Организация информационно-пропагандистского обеспечения физкультурно-спортивного мероприятия до его непосредственного проведения включает:

- ◆ размещение анонсов, сюжетов о предстоящем мероприятии в информационных программах, передачах спортивной направленности на телевизионных каналах и специализированных спортивных телеканалах;
- ◆ размещение анонсов, информационных статей, посвященных предстоящему мероприятию, в периодических изданиях в печатных СМИ;
- ◆ размещение анонсов о предстоящем мероприятии в новостных блоках, программах спортивной направленности на радио;
- ◆ размещение афиш, плакатов в местах большого скопления людей, в образовательных организациях, на предприятиях, в зонах отдыха, на спортивных объектах (наружная реклама).

Информационное сопровождение в период непосредственного проведения спортивного мероприятия предусматривает организацию:

- ◆ прямых включений (трансляций) с места проведения мероприятия (спортивные репортажи-комментарии), размещение сюжетов о спортивном событии в выпусках новостей на телевизионных каналах;
- ◆ онлайн-трансляций — передача аудиовизуального изображения со спортивного мероприятия в реальном времени через Интернет;
- ◆ прямых включений (трансляций) с места проведения мероприятия, размещение информации о спортивном событии в выпусках новостей на радио.

Информационное сопровождение после проведения мероприятия включает в себя:

- ◆ сюжет по итогам мероприятия в аналитической телевизионной программе (аналитический обзор, статистические выкладки, комментарии с участием ведущих спортсменов, тренеров, экспертов, журналистов);
- ◆ размещение итогов мероприятия в новостных блоках, программах спортивной направленности на радио;
- ◆ размещение итогов мероприятия, аналитических статей в печатных СМИ.

РАЗДЕЛ II

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫХ ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

ГЛАВА 13. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

13.1. Виды, характеристика и значение спортивных соревнований

Спортивные соревнования представляют собой различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные состязания среди спортсменов (команд спортсменов) по виду (видам) спорта в целях определения победителей, спортивных результатов, проводимые в соответствии с правилами спортивных соревнований по виду спорта и положением о проведении (регламентом проведения) спортивного мероприятия.

Соревнования различаются по цели, форме зачета, масштабу, характеру и др.

Спортивные соревнования по характеру определения первенства могут быть:

- ♦ личные, в которых места определяются по личным результатам участников: по показательным результатам; по одержанным победам; по количеству набранных баллов;
- ♦ лично-командные, в которых помимо личного первенства определяются места, занятые командами-участницами;
- ♦ командные, в которых определяются только места, занятые командами-участницами.

Соревнования могут проводиться в виде спартакиад и спортивных игр (комплексные соревнования), чемпионатов, первенств по возрастным группам спортсменов, розыгрышей кубков, турниров, матчевых и товарищеских встреч между командами, в том числе среди инвалидов, детей с недостатками умственного и физического развития.

Цель проведения спортивных соревнований:

- ♦ определение победителей в видах соревновательной программы по виду спорта;
- ♦ повышение уровня мастерства спортсменов (команд спортсменов);

- ♦ оценка, повышение качества и эффективности работы специализированных спортивных организаций, иных организаций физической культуры и спорта;
- ♦ проведение целенаправленной работы по отбору спортсменов в сборные команды по видам спорта, их подготовки к участию в соревнованиях различного уровня;
- ♦ дальнейшее массовое развитие и популяризация вида спорта, вовлечение граждан в занятия спортом, организация их досуга;
- ♦ пропаганда спорта как важного средства укрепления здоровья граждан и приобщения их к здоровому образу жизни, повышение эффективности физического воспитания населения.

Соревнования носят системный характер, предусматривающий преемственность и регулярность их проведения. Они начинаются, как правило, в низовых коллективах (образовательных организациях, промышленных предприятиях, учреждениях), продолжаются в районах, городах, областях, краях, республиках и заканчиваются национальными чемпионатами и Кубками страны.

Каждая организация, участвующая в соревнованиях, должна иметь своего представителя. Он отвечает за все вопросы, связанные с участием спортсменов его команды в данных соревнованиях.

Каким бы ни было по масштабу спортивное соревнование — международным, всероссийским, региональным или проводимом на местном уровне — оно должно быть правильно организовано. От предварительной глубоко продуманной подготовки спортивного мероприятия зависит, насколько успешно оно пройдет. Организатором спортивных соревнований является организация или организации, по инициативе которых проводятся мероприятия и (или) которые осуществляют организационное, финансовое и иное обеспечение подготовки и проведения соревнований.

13.2. Документы, регламентирующие организацию и проведение спортивных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий

Основными документами, регламентирующими организацию и проведение спортивных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий, являются: календарный план физкультурных и спортивных мероприятий, Положение о спортивном соревновании, правила соревнований по видам спорта, сценарий спортивного соревнования, требования по обеспечению безопасности участников и зрителей.

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий.

Представляет собой документ, определяющий перечень всех мероприятий на определенный период, сроки и места их проведения, состав участников, ответственных за организацию мероприятий. Это основная форма планирования физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий разного уровня, в том числе спортивных мероприятий по реализации физкультурно-спортивного комплекса ГТО, проводимых их организаторами.

Принцип составления календаря соревнований — сверху вниз, т.е. должна соблюдаться субординация, сначала вышестоящая организация составляет свой календарь, затем нижестоящая и так далее до низового коллектива. Время проведения соревнований нижестоящих организаций не должно совпадать со временем проведения вышестоящих соревнований.

Основными задачами формирования календарного плана являются:

- ◆ создание целостной системы физкультурных мероприятий, способствующей развитию массовой физической культуры среди различных слоев и социальных групп населения РФ;
- ◆ создание целостной системы спортивных мероприятий по видам спорта в целях развития видов спорта, отбора спортсменов в спортивные сборные команды для их участия в соревнованиях различного уровня;
- ◆ координация взаимодействия организаторов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Физкультурные мероприятия объединяются в группы следующим образом.

1. Среди детей и учащейся молодежи.
2. Лиц средних и старших возрастных групп населения.
3. Инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Календарный план содержит:

- 1) наименование мероприятия;
- 2) сроки проведения;
- 3) место проведения;
- 4) виды спорта, дисциплины, пол, возраст участников;
- 5) общее количество участников;
- 6) состав организаторов мероприятия (ответственные организации).

Обычно календарный план составляется на год или на сезон и включает в себя следующие разделы.

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия.
2. Комплексные мероприятия.
3. Соревнования по видам спорта.

Календарь спортивных соревнований надо составлять так, чтобы намеченные соревнования были разнообразными по масштабу, составу участников и условиям проведения, традиционными по срокам, составу, месту проведения.

Положение о спортивном соревновании. Представляет собой основной документ, регламентирующий все условия проведения соревнования и которым руководствуются судейская коллегия и все организации, принимающие участие в соревновании. Составляется организацией, проводящей соревнования на основании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий (отдельно на каждое мероприятие).

Структура и содержание положения о спортивном соревновании зависит от его масштаба, вида спорта и некоторых других факторов. Включает в себя наименование спортивного соревнования, его характер и следующие разделы:

1. Цели и задачи.
2. Место проведения (наименование спортивного сооружения и его адрес).
3. Сроки проведения (дата, месяц, год).
4. Организация, проводящая соревнование.
5. Участвующие организации и участники соревнования (возраст, пол, квалификация спортсменов, численные составы команд).
6. Программа соревнования с точным указанием видов спорта (спортивных дисциплин), дней и времени начала соревнований в каждой дисциплине.
7. Порядок и условия (принципы и критерии) определения победителей и призеров в личных и (или) командных видах программы (система оценки результатов и условия зачета).
8. Награждение победителей и призеров соревнований (в индивидуальных и командных видах программы, в общекомандном зачете) наградами спортивного соревнования — дипломами, медалями и памятными призами.
9. Условия приема организаций и участников (спортсменов и команд).
10. Сроки и условия представления заявок на участие в соревнованиях.
11. Условия финансирования соревнований (сведения об источниках и условиях финансового обеспечения спортивного мероприятия).

При распределении программы соревнований по дням и часам необходимо учитывать:

- количество спортивных дисциплин, проводимых на данном соревновании;
- количество отводимых на соревнование дней, время суток, в которое проводятся соревнования, наличие искусственного освещения;

- предполагаемое количество участников в отдельных видах программы;
- проведение видов соревнований в несколько кругов (например, предварительные соревнования, четвертьфиналы, полуфиналы, финал) и др.

Зная среднюю продолжительность выполнения упражнения, количество попыток и количество участников, можно определить общую продолжительность соревнований и на основе этого составить график их проведения.

Составленное положение обязательно утверждается организацией, проводящей соревнование, и заблаговременно (не позднее чем за 30 дней до начала соревнований) рассылается всем потенциальным участникам соревнования и заинтересованным организациям и лицам.

Правила соревнований по видам спорта. Представляет собой документ, в котором четко определены условия соревновательной борьбы в конкретном виде спорта (спортивной дисциплине), которая протекает под контролем спортивных судей (арбитров), способы фиксирования выигрыша и проигрыша, определения победителей и распределения мест среди участников соревнований. Правила соревнования являются законом для спортсменов, спортивных судей (арбитров), организаторов и руководителей, осуществляющих подготовку к соревнованиям, их материально-техническое обеспечение.

Проведение официальных спортивных соревнований допускается только на основании правил, утвержденных в соответствии с положениями Закона о физической культуре и спорте в Российской Федерации.

Сценарий спортивного соревнования. Представляет собой режиссерскую разработку, в которой в строго последовательной взаимосвязи излагается все, что будет происходить на торжественных церемониях открытия и закрытия соревнования, награждения участников, раскрывается тема следующих друг за другом элементов действия, показываются переходы от одной части к другой, предусматривается специальное оборудование мест действия, музыкальное сопровождение и др.

13.3. Подготовка и проведение спортивных соревнований

Процесс подготовки и проведения соревнований включает три этапа — организационно-подготовительный, основной (собственно соревновательный), заключительный (подведение итогов). Каждый из этапов имеет свои особенности и содержание.

Организационно-подготовительный этап соревнований наиболее трудоемкий. В нем закладывается успех мероприятия, которое предстоит провести. До начала соревнований должен быть создан организационный комитет, назначены главный спортивный судья и главный спортивный судья-секретарь, составлены и утверждены положение о спортивном соревновании и смета расходов на его проведение.

Смета на проведение соревнований является основным финансовым документом и включает справочные данные (место и время проведения, количество спортсменов, количественный состав судейской коллегии и обслуживающего персонала) и статьи расходов (аренда спортивного сооружения, инвентаря, оборудования, приобретение наградной атрибутики, призовой фонд, приобретение канцелярских товаров и медикаментов, выплаты спортивным судьям за судейство в зависимости от их квалификации и обслуживаемому персоналу и др.).

Организационный комитет составляет Организационный план подготовки и проведения соревнований с указанием сроков выполнения конкретных видов работ, ответственных лиц. В содержание работы оргкомитета входит: приведение мест проведения соревнований, спортивного оборудования и инвентаря в полное соответствие с установленными правилами соревнований; подготовка материалов и рабочих документов, необходимых для проведения соревнований (карандаши, линейки, скрепки, кнопки, папки, файлы, бланки протоколов соревнований, личные карточки участников, таблицы хода соревнований, итоговые таблицы, бумага) и т.п.; приобретение наградной атрибутики (комплектов кубков, медалей, дипломов, грамот, вымпелов, памятных призов) для награждения победителей и призеров в индивидуальных, командных видах программы спортивных соревнований и в общекомандном зачете; подготовка памятных предметов с логотипами мероприятия (блокноты, ручки, футболки и т.п.) для участников соревнований; подготовка секундометров, стартовых нагрудных номеров, музыкальных фонограмм, демонстрационных и рекламных стендов, афиш, лозунгов, приветствий; формирование состава главной судейской коллегии (главный судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, врач соревнований); подготовка рабочих сценариев торжественных церемоний открытия, награждения, закрытия соревнований; приглашение почетных гостей; создание максимальных удобств для участников и зрителей; обеспечение мер противопожарной безопасности спортивного сооружения и т.д.

Проводящая организация должна предоставить для медицинского обслуживания спортивных соревнований врача (одного или больше,

в зависимости от количества участников и мест соревнований), который входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного спортивного судьи по медицинскому обеспечению. Присутствие медицинского работника обязательно на время всего спортивного мероприятия.

Перед соревнованиями медицинский работник осуществляет оценку санитарно-гигиенического состояния мест проведения соревнований, контроль за наличием у участника допуска к данному виду соревнований и соответствием заявок установленным формам и требованиям (наличие в заявках врачебных виз, разрешающих спортсменам участвовать в данных соревнованиях), организует взаимодействие со службой скорой помощи.

Основной (собственно соревновательный) этап. Включает два — три дня, предшествующие соревнованию и дни его непосредственного проведения. Спортивные соревнования в установленные сроки проводит судейская коллегия. Руководит работой судейской коллегии главный спортивный судья. Он проводит заседание судейской коллегии перед соревнованиями по вопросам их общей организации и после для рассмотрения и утверждения результатов. Перед началом спортивного мероприятия главный спортивный судья совместно с представителем или членом организационного комитета и медицинским работником осматривает (визуальный контроль) место проведения предстоящих соревнований, поверяет (при необходимости) с использованием средств измерений и испытаний техническое состояние спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря (измерительный контроль). Если оно отвечает правилам соревнований, гигиеническим требованиям и требованиям правил обеспечения безопасности при проведении спортивных соревнований, главный спортивный судья оформляет прием места соревнований соответствующим актом.

Открытие и закрытие соревнований рекомендуется проводить в торжественной обстановке.

Церемония открытия соревнований.

1. Построение команд-участниц соревнований. Порядок построения — в алфавитном порядке или в порядке мест, занятых командами на предыдущих аналогичных соревнованиях. Команда-хозяйка соревнований, как правило, занимает место в конце строя. Перед каждой командой должен быть транспарант с ее названием. Возглавляет команду ее руководитель (представитель) или капитан.
2. Выход общей колонны за командующим парадом на спортивную арену под музыкальное сопровождение и перестроение фронтом к зрителям и принимающему парад.

3. Рапорт командующего парадом лицу, принимающему парад (руководителю оргкомитета, главному спортивному судье соревнований).
4. Приветствие участникам соревнований.
5. Торжественный подъем флага. Выполняют победители предыдущих соревнований или чемпионы.
6. Торжественное объявление об открытии соревнований. Как правило, это делает принимающий парад.
7. Организованный уход участников, показательные выступления или начало соревнований (в этих случаях участники, выступающие в первых номерах программы, освобождаются от участия в параде).

Важной частью проведения соревнований являются церемонии награждения победителей, которые следует проводить оперативно, в торжественной обстановке и в присутствии зрителей, с учетом особенностей вида спорта, условий и места проведения соревнований.

Специально созданная информационная служба соревнований (судья-информатор) должна оперативно информировать зрителей, руководителей команд о результатах спортсменов и команд в ходе соревнований.

Церемония закрытия соревнований.

1. Построение команд согласно занятым на соревнованиях местам. Возможно построение и в общую сводную колонну. После выхода на спортивную арену участники выстраиваются фронтом к зрителям.
2. Объявление главной судейской коллегией (главным спортивным судьей) итогов соревнований.
3. Вручение командных призов. Обычно его производит председатель оргкомитета или представитель руководства организации, проводящей соревнования.
4. Спуск флага соревнований. Право спустить флаг предоставляется победителям соревнований или представителям команд победительниц.
5. Организованный уход участников со спортивной арены.

Отменить или перенести начало соревнований может только организация, проводящая их. Отменить соревнования, прекратить начавшиеся соревнования или временно их приостановить имеет право главный спортивный судья, если:

- ◆ непригодно или не подготовлено место для проведения соревнований;
- ◆ отсутствует или не соответствует правилам соревнований оборудование и инвентарь (или вышли из строя);

- ◆ неблагоприятные метеорологические условия;
- ◆ отсутствует медицинский персонал;
- ◆ на старт вышел один участник или одна команда (за исключением некоторых видов спорта).

Спортивные результаты спортсменов (команд спортсменов), участвующих в спортивном соревновании, фиксируются в протоколе спортивного соревнования.

Заключительный этап соревнований. По окончании соревнований главная судейская коллегия размножает протоколы соревнований для представителей команд, составляет и представляет организации, проводящей соревнование, отчет, включающий краткий анализ и заключение о проведенных соревнованиях (общую оценку организации и проведения соревнований, характеристику спортивной базы, ее оснащенность, имеющиеся недостатки), спортивно-технические результаты соревнований, занятие места командами, победители и призеры соревнований и др. Отчет утверждается на заседании главной судейской коллегии и подписывается главным спортивным судьей и главным спортивным судьей-секретарем спортивных мероприятий.

На заключительном этапе соревнований проводится финансовый расчет с судьями и обслуживающим персоналом (если они приглашались на договорной и оплачиваемой основе), составляется и сдается финансовый отчет о соревнованиях.

13.4. Основы организации зрелищных спортивных мероприятий коммерческой направленности

Для организации зрелищных спортивных мероприятий служит *event*-менеджмент (событийный менеджмент, «управление событиями»). Специалисты, занимающиеся планированием, организацией и проведением зрелищных спортивных мероприятий, называются событийными или *event*-менеджерами (англ. *event* — «событие»).

В спорте *event*-менеджмент представляет собой комплекс мероприятий по проектированию, организации и проведению различных по характеру, масштабу и целям спортивных соревнований, чтобы спортсмены могли продемонстрировать свои достижения, профессиональное мастерство, а любители спорта — получить удовольствие от зрелища. Цель *event*-менеджмента — повышение зрелищности мероприятия и получение материальной выгоды за счет зрителей и спонсоров. Чтобы повысить интерес зрителей и спонсоров, организаторы превращают ряд спортивных меро-

приятий в целое шоу-представление. Например: трюковые спортивные шоу (футбольное шоу, баскетбольное шоу, гимнастическое шоу, велошоу, микс-шоу по фристайлу), черлидинг-шоу, световые спортивные шоу-программы, коммерческие соревнования по биатлону «Гонка чемпионов» и др. Развитие спортивного шоу-бизнеса является перспективным направлением в пропаганде физической культуры и спорта.

В системе зрелищных мероприятий большое внимание уделяется проведению массовых физкультурно-спортивных праздников, спортивно-зрелищных вечеров и концертов. Структура спортивно-зрелищных мероприятий складывается из трех основных элементов:

- 1) заказчика — того, кто определяет условия, программу и порядок их проведения;
- 2) собственно мероприятия, которое проводят те, кто создает, воплощает идеи заказчика (постановочная группа, спортсмены и артисты, спортивные сооружения, спонсоры);
- 3) зрителей — воспринимающей стороны.

Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий разного уровня и направленности с целью получения коммерческой выгоды требует значительных усилий и затрат, как интеллектуальных, так и материальных. От правильной организации и управления зависит успех всего мероприятия. *Event*-менеджмент включает в себя ряд этапов по организации и проведению спортивно-зрелищного мероприятия и определенный комплекс логически последовательных действий. Продолжительность каждого этапа зависит от вида мероприятия и его масштаба.

Этап планирования *event*-мероприятия. На этом этапе осуществляется деятельность организаторов по созданию условий для зрелищного и динамичного проведения мероприятия (спортивный ивент-проект): определение сроков и выбор места проведения, состава участников; составление мастер-плана спортивного соревнования; регламент соревнований; определение инвестиционной привлекательности мероприятия; составление сметы затрат на мероприятие; привлечение спонсоров для взаимовыгодного сотрудничества; риск-менеджмент мероприятия и др.

Сроки проведения коммерческих спортивных мероприятий не должны совпадать с другими представительными культурными и спортивными событиями. Если такое совпадение происходит, то события вступают в конкуренцию, отбирая друг у друга значительную потребительскую аудиторию. В результате у всех заинтересованных сторон образуются определенные материальные убытки.

При планировании начала и окончания спортивных соревнований существенную роль играет фактор времени. Необходимо учитывать, что основная масса болельщиков и телезрителей — это учащиеся, трудящиеся и служащие, занятые в обычные дни учебной или трудовой деятельностью. Поэтому зрелищные спортивные мероприятия и спортивные шоу должно проводиться в выходные и праздничные дни или в нерабочее время.

Этап предварительной организации спортивных мероприятий. Включает в себя: формирование организационных структур (функциональных подразделений), групп ивент-презентаций мероприятия, подбор персонала (кадровое обеспечение) и волонтеров, обеспечение медицинского обслуживания соревнований, подготовку спортивного сооружения (материально-техническое обеспечение), оформление арены и рекламы, заключение договора аренды, подготовку рекламных материалов (значки, проспекты с продукцией, выпускаемой организатором, спонсором или информацией о нем), билетную программу и механизм ее реализации, организацию телетрансляции мероприятия и др.

Этап непосредственного проведения спортивного мероприятия и торжественных церемоний. Включает в себя: управление ходом мероприятия в соответствии с утвержденными программой и правилами (деятельность по обеспечению бесперебойности и непрерывности процесса менеджмента, достижения согласованности в работе подразделений и отдельных исполнителей), обеспечение безопасности и медицинской помощи на мероприятии, ивент-презентации мероприятия, управление спортивным шоу (шоу-программами), маркетинг спортивного мероприятия (*event*-маркетинг).

Маркетинг сочетает виды деятельности, направленные на продвижение спортивных событий (*PR*-акции), а также на то, чтобы впечатлить зрителя и вызвать эмоциональное сопереживание происходящему на арене, заставить его принять чью-либо сторону; вовлечь в процесс подготовки и проведения спортивного мероприятия спонсора; извлечь из спортивных событий достаточную коммерческую прибыль для участников спортивного мероприятия и спонсора и др.

Для перевода спортивного мероприятия в разряд потенциальных коммерческих проектов менеджер должен мыслить нестандартно, искать новые возможные пути для повышения зрелищности мероприятия и получения материальной выгоды от организации.

Event-менеджмент является одним из наиболее существенных инструментов публичных связей (связи с общественностью), который направлен на получение не одноразового эффекта, а долговременного имиджа зрелищного спортивного мероприятия.

13.5. Требования безопасности к организации и проведению спортивных мероприятий

Спортивные мероприятия проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории РФ и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при наличии актов готовности физкультурного или спортивного сооружения к проведению мероприятия, утвержденных в установленном порядке.

Ответственность за обеспечение безопасности нахождения всех участников соревнований в зоне проведения соревнований и охрану места проведения соревнований возлагается на организацию, проводящую соревнование, главного спортивного судью, заместителя главного спортивного судьи по безопасности.

Требования безопасности к организации и проведению спортивных мероприятий.

1. В зависимости от того, где проводятся соревнования, следует продумать места расположения команд-участниц, зрителей, болельщиков, спортивных судей.

2. Организаторам мероприятия обеспечить присутствие медицинского работника и возможность оперативного оказания медицинской помощи участникам соревнований. Месторасположение медицинского работника должно быть известно всем участникам, судьям и представителям команд.

3. Перед проведением мероприятия проверить медицинский допуск участников. Основанием для допуска спортсмена к спортивным соревнованиям по медицинским заключениям является заявка на участие в спортивных соревнованиях с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача и его личной печатью. Заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

4. Обязательно проинструктировать участников соревнований о мерах и правилах безопасности. Для наиболее опасных этапов в эстафетах, участков кроссовых, лыжных, туристских дистанций разработать инструкции и заблаговременно ознакомить с ними всех участников под роспись (с 14 лет).

5. До начала соревнований главному спортивному судье провести тщательную проверку мест проведения соревнований, трасс, маршрутов, техническое состояние спортивного оборудования и инвентаря с составлением акта об их соответствии требованиям безопасности.

6. Пол или беговые дорожки физкультурно-оздоровительных объектов не должны иметь выступов и выбоин.

7. Трассы легкоатлетического кросса, эстафет, лыжных гонок проложить в местах, свободных от поваленных деревьев, камней и прочих травмоопасных препятствий и предметов.

8. Судьи соревнований вместе с представителями (руководителями) команд обязаны обеспечивать неукоснительное соблюдение всеми участниками мер безопасности.

9. Спортивный судья имеет право уходить с места проведения соревнования только в случае чрезвычайного происшествия, а также после завершения соревнования последней командой (последним участником соревнований) и по указанию главного судьи.

10. В случае чрезвычайного происшествия, травмы участника соревнования спортивный судья должен оказать помощь пострадавшему; сообщить о ЧП на место старта (каждый судья обеспечивается сотовым телефоном), а также главному судье и медицинскому работнику.

11. На соревнованиях любого уровня должна осуществляться внутренняя охрана мероприятия.

Требования к составлению программы спортивных мероприятий.

1. Следует учитывать возраст, пол и физическую подготовленность участников соревнований.

2. Не включать в соревнования сложные и травмоопасные упражнения, так как в пылу соревновательной борьбы участники не думают об опасности, а направляют свое внимание лишь на то, чтобы не подвести команду и выполнить задание как можно быстрее.

3. Программу соревнований необходимо разрабатывать с учетом возможностей условий их проведения (рельефа местности, наличия инвентаря и оборудования, погодных условий и др.).

4. Инвентарь и оборудование для соревнований должны быть безопасными в использовании.

ГЛАВА 14. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И СУДЕЙСТВА СОРЕВНОВАНИЙ ПО БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

14.1. Организация соревнований по легкой атлетике

14.1.1. Основные положения организации и судейства соревнований по легкой атлетике

Легкая атлетика — вид спорта, включающий бег, спортивную ходьбу, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диска, копья, молота), толкание ядра, легкоатлетические многоборья.

Соревнования по легкой атлетике проводятся на открытом воздухе или в закрытом помещении (легкоатлетическом манеже, спортивном зале). Соревнования на открытом воздухе делятся на соревнования, проводимые на стадионе с беговыми дорожками, секторами для прыжков и метаний, и соревнования, организуемые вне стадиона (спортивная ходьба, марафонский бег, различные пробеги) и на пересеченной местности (кроссовый бег).

К соревнованиям допускаются только участники, имеющие медицинское разрешение. Участник соревнований обязан знать правила, положение и условия проведения соревнований. Участник может быть снят с соревнований за явную неподготовленность.

Каждому соревнованию должна предшествовать заблаговременная и тщательная подготовка, чтобы оно проходило организованно, способствовало показу высоких спортивных результатов, выявлению лучших спортсменов и команд, являясь при этом эффективным средством пропаганды спорта и интересным спортивным зрелищем.

Ответственность за подготовку и проведение соревнований несут проводящая организация и дирекция спортивного сооружения, на котором проходят состязания.

Все соревнования по легкой атлетике проводятся согласно Положению о соревнованиях, составленному и утвержденному соответствующим

ющей организацией. Положение — основной документ соревнований, которым руководствуется судейская коллегия для их проведения. Изменить положение, внести дополнения или поправки может только главная судейская коллегия совместно с представителем организации, проводящей соревнования, и представителями команд.

Организации, проводящие соревнования по легкой атлетике, обязаны выслать положение участвующим командам (организациям) в сроки, обеспечивающие необходимую подготовку к данному соревнованию.

При составлении программы соревнований по легкой атлетике следует придерживаться определенных правил:

- ◆ избегать слишком длительных соревнований, утомительных для участников и зрителей;
- ◆ не перегружать программу большим количеством видов соревнований, проводимых одновременно;
- ◆ стремиться к разнообразию программы, разбивке однородных видов соревнований на разные дни и часы;

начинать программу лучше с бега на короткие дистанции, затем переходить к прыжкам и метаниям, а заканчивать бегом на выносливость (на средние и длинные дистанции) и эстафетным бегом;

виды, в которых могут участвовать одни и те же спортсмены, ставить в разные дни (например, бег на 100 и 200 м или бег на 800 и 1500 м, прыжок в длину и тройной прыжок и др.).

Если участников много и приходится устраивать предварительные и финальные забеги, то финалы лучше проводить в конце программы, так же как и наиболее интересные виды соревнований.

Составляя забеги на короткие дистанции, необходимо знать, каким количеством дорожек можно будет пользоваться, а при проведении других дисциплин — сколько имеется на стадионе мест для прыжков и метаний.

После распределения номеров программы по дням следует приступить к подготовке расписания соревнований, т.е. определить время начала состязаний в каждом номере программы. Необходимо иметь в виду, что точное соблюдение расписания — одно из главных требований, предъявляемых к проведению соревнований.

Чтобы составить расписание соревнований, нужно знать количество участников и время, которое затрачивается каждым участником на попытку или забег. Практика показала, что время на один забег в спринтерском и барьерном беге равно примерно 3–5 мин, в беге на средние дистанции — 6–8 мин, на длинные дистанции — 20–40 мин. Время, необходимое на три попытки одному участнику в прыжках, колеблется

от 3 до 6 мин, в метаниях — от 2 до 4 мин. При этом нужно учитывать, что при беге по общей дорожке число стартующих в одном забеге не должно превышать: в беге на 500–1000 м — 8–10 человек, на 1500–3000 м — 15–20 человек, на 5000 м и больше — до 25 человек.

Организация, проводящая соревнование, заранее формирует главную судейскую коллессию, для того чтобы она могла заблаговременно приступить к подготовке соревнований. В ее состав входят:

- ◆ главный спортивный судья;
- ◆ заместители главного спортивного судьи: по оборудованию и инвентарю; информации и проведению торжественных церемоний; обеспечению медицинского обслуживания; видам, включенным в программу соревнований и др.;
- ◆ главный спортивный судья-секретарь и его помощники.

Для проведения соревнований по отдельным видам легкой атлетики создаются судейские бригады во главе со старшими судьями, которые подчиняются главному судье соревнований: бригада спортивных судей по бегу, бригада спортивных судей по дистанции, бригада спортивных судей по прыжкам, бригада спортивных судей по метаниям, бригада спортивных судей по награждению и торжественным процедурам и др.

Деятельность главного спортивного судьи совместно с судейской коллегией преследует одну общую цель — обеспечить проведение соревнований на самом высоком организационном уровне.

Главный спортивный судья знакомится с Положением о соревнованиях; составляет программу и порядок проведения (регламент) соревнований по дням и часам; контролирует ход подготовки и соответствие правилам мест проведения соревнований, инвентаря и оборудования, дает указания по устранению недостатков; определяет количество судейских бригад и их состав; распределяет спортивных судей по отдельным бригадам и участкам работы; проводит совещания судейской коллегии совместно с представителями команд перед началом, в ходе и по окончании соревнований; вместе с врачом соревнований проверяет медицинский допуск участников; следит за ходом соревнований, обеспечением порядка и безопасности на местах проведения соревнований и разминки; своевременно рассматривает возникающие в ходе соревнований спорные вопросы, недоразумения, поступившие заявления и протесты; контролирует и оценивает работу судейских бригад по проведению данного соревнования; утверждает результаты, показанные участниками соревнований, и своевременно составляет и сдает в организацию, проводившую соревнования, письменный отчет о соревнованиях, в котором

указывается число участников, квалификация участников, занятые места командами, победители и призеры соревнований; оценивается работа судейских бригад и главной судейской коллегии.

Главный спортивный судья-секретарь готовит необходимую документацию для проведения соревнований; проверяет технические заявки на участие спортсменов и команд в соревнованиях и документы, подтверждающие персональные данные спортсмена; определяет количество участников на каждом виде легкой атлетики и передает эти сведения главному судье для составления программы по часам; организует работу секретариата, следит за правильностью оформления документации, ведет сводку командной борьбы, следит за правильной работой спортивных судей-секретарей, дает информацию о ходе соревнований; участвует в совещании судейской коллегии; проводит по необходимости жеребьевку для определения очередности старта отдельных участников и команд; подготавливает материалы для отчета о проведенном соревновании.

Спортивные судьи-секретари обрабатывают протоколы по видам легкой атлетики, выводят составы участников для участия в последующих кругах соревнования и передают их секретарям на видах, распределяют места участников, оценивают результаты участников по таблице очков, ведут подсчет очков в командной борьбе, вывешивают информацию на специальные стенды, определяют места соревнующихся команд, дают все сведения об участниках, победителях и призерах, об их тренерах в отделе по награждению, оценивают разрядность результатов участников.

Для проведения соревнований **по бегу** создают стартовую бригаду, бригаду судей на дистанции, бригаду судей на финише, бригаду судей-хронометристов.

Стартовая бригада состоит из стартера и его помощника. Главная обязанность судьи-стартера — дать старт так, чтобы никто из спортсменов не начал бег до его команды (выстрела). Прежде чем вызвать участников на старт, стартер подъемом флага должен запросить готовность судей на финише и судей-хронометристов.

В круг обязанностей помощника стартера входит: до начала соревнований проверка наличия и исправности необходимого инвентаря и оборудования; получение в секретариате стартовых документов. За 10–20 мин до начала соревнований помощник стартера у места старта или места сбора участников проводит регистрацию спортсменов (по стартовому протоколу сверяет фамилию, номер участника, наименование команды и делает отметку о явке в протоколе). При неявке бегуна на старт

делается пометка «н/я». Запрещается без письменного разрешения главного судьи или главного секретаря вносить в стартовый протокол не включенных в него участников.

Нередко соревнования по бегу проводятся без предварительного составления стартовых протоколов. В этом случае помощник стартера сам формирует забеги (проставляя напротив фамилии участника его стартовый нагрудный номер, выданный ему на месте старта, и через дробь — номер забега и дорожки), составляет протокол старта или проверяет заполненные участниками карточки. За 2 мин до старта очередного забега он вызывает и направляет каждого участника на соответствующую дорожку или линию сбора, а по окончании последнего забега подписанный стартовый протокол передает секретарю на финише. Выданные участникам перед стартом нагрудные номера (лучше двухсторонние на завязках или резинках) тут же после окончания забега собираются на финише и могут быть вновь использованы в последующих забегах. Следует обратить внимание на то, чтобы стартовые номера участников в одном забеге не повторялись.

При отсутствии помощника судьи-стартера его обязанности приходится выполнять самому судье-стартеру.

Бригада судей на дистанции следит за правильным преодолением дистанции и препятствий участниками соревнований, особенно на виражах, когда бег выполняется по отдельным дорожкам; следит за правильностью передачи эстафетной палочки в эстафетном беге, а также фиксирует нарушения правил.

Бригада судей на финише определяет порядок прихода участников по пересечению ими линии финиша, метраж между участниками (между первым и вторым, вторым и третьим и т.д.) для коррекции временных результатов (в беге на короткие дистанции). Старший судья записывает все сведения в протокол финиша, корректирует показания секундомеров на основании метража и передает ее секретарю.

Окончившим дистанцию считается участник, пересекший плоскость линии финиша всем телом и без посторонней помощи.

Бригада судей-хронометристов определяет время прохождения дистанции каждого участника. Показания секундомеров передаются секретарю на финише. Время победителя забега фиксируется тремя секундомерами, остальных — по одному секундомеру.

Секретарь на финише записывает в протокол сначала порядок прихода (финиша) участников забега, а затем напротив каждого из них показания секундомеров. Время победителя забега обязательно записы-

вается (при ручном хронометраже) по показаниям трех секундомеров. При расхождении показаний всех трех секундомеров окончательный результат определяется следующим образом: отбрасываются лучшее и худшее показания секундомера, берется время среднего секундомера (например, при показаниях 12,5, 12,7, 12,8 с берется время 12,7 с).

Для проведения соревнований **по прыжкам** создают бригады судей, в которые входят старший судья, два судьи-измерителя и судья-секретарь. При использовании на соревнованиях информационных табло в виде «книжек» состав бригады может быть увеличен. Перед началом соревнований небольшого масштаба старший судья бригады направляет судей получить инвентарь и доставить его к месту соревнований, а секретаря — в секретариат для получения протоколов соревнований. Сам же старший судья проверяет правильность подготовки мест проведения соревнований (места для приземления, дорожки для разбега и бруска для отталкивания в прыжках в длину и тройным, правильность и прочность установок стоек относительно места приземления в прыжках в высоту и т.п.).

При проведении соревнований старший судья дает разрешение на выполнение попытки, следит за временем, отведенным на попытку, определяет правильность выполнения прыжка. Судьи-измерители по сигналу старшего судьи на виде о правильности выполнения участником попытки в прыжках в длину, Авт.! Предложение не согласовано! в тройном прыжке отмечают место приземления прыгуна и затем проводят измерение результата. В прыжках в высоту и с шестом устанавливают и измеряют высоту планки. Секретарь ведет протокол соревнований (вызывает участников на очередную попытку, записывает результаты, показанные участниками, определяет итоговый результат) и передает его в секретариат.

Для проведения соревнований **по метаниям** создают бригады судей, в которые входят старший судья, два судьи-измерителя и судья-секретарь. Старший судья следит за правильностью выполнения метаний, за временем, отведенным на попытку, безопасностью при метаниях. Судьи-измерители измеряют результаты при удачной попытке. Судьи в поле дают команду для выполнения попытки, после чего старший судья разрешает участнику выполнять метание. Секретарь вызывает участников на очередную попытку, записывает результаты в протокол. По окончании соревнований передает протокол в секретариат.

Очередность выступления в соревнованиях по прыжкам и метаниям, распределение участников по забегам и по дорожкам определяются жеребьевкой.

На подготовку и выполнение попытки в прыжках и метаниях дается 1 мин с момента вызова участника судьей-секретарем. Каждому участнику предоставляется по три попытки. В финал выходят восемь спортсменов, показавших лучшие результаты. В финале этим участникам предоставляется по три попытки.

Спортивные судьи должны располагаться таким образом, чтобы не создавать помех для спортсменов или зрителей.

Бригада спортивных судей службы награждения и торжественных процедур организывает награждение победителей и призеров соревнований, парад открытия и закрытия соревнований.

Бригада спортивных судей службы информации дает звуковую и письменную (на специальных стендах) информацию о ходе соревнований.

Комендант соревнований контролирует соревновательную зону и не пропускает на арену никого, кроме судей и спортсменов, которые собрались перед началом соревнования, или других официальных лиц, имеющих право входить и находиться в соревновательной зоне.

Обслуживающий персонал соревнований готовит места для проведения соревнований в соответствии с правилами, подготавливает и убирает соответствующий инвентарь и оборудование и др.

Количество спортивных судей и бригад определяется в зависимости от масштаба соревнований и количества участников в каждом виде программы.

Организация, проводящая соревнование, должна полностью обеспечить судейскую коллегию необходимым инвентарем, оборудованием, рабочими протоколами, бланками, канцелярскими принадлежностями, стартовыми номерами участников и т.п.

14.1.2. Особенности организации и судейства соревнований в легкоатлетическом кроссе

Легкоатлетический кросс (англ. *cross country race* или англ. *cross country running*) — спортивный бег по пересеченной местности.

Длина кроссовой дистанции может быть различной, она регламентируется положением о соревнованиях. Каждая организация, проводящая соревнования, может выбрать дистанции любой длины. Однако наиболее целесообразно проводить соревнования по кроссу (с учетом возрастной группы и пола) на те дистанции, которые дают участникам право на присвоение спортивных разрядов, а также позволяют сдать нормативы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Соревнования по кроссу обычно проводят на слабо- или среднепересеченной местности, в лесной зоне или на открытом пространстве с травяным или земляным покрытием. Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (старт и финиш на небольшом удалении, примерно 20–40 м друг от друга) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных местах).

Перед проведением соревнований необходимо подготовить дистанции кроссового бега: красочно оформить, сделать разметку разноцветными флажками, яркими лентами, установить указатели направления бега, поворотов, указатели, показывающие, сколько километров (метров) осталось до финиша, обозначить старт и финиш стойками или хорошо видимыми издали плакатами (транспарантами), цветными надувными арками «СТАРТ», «ФИНИШ», оборудовать зоны старта и финиша специальными ограждениями (стартовые и финишные коридоры) из веревок с разноцветными флажками или цветной ограничительной лентой, разместить на хорошо просматриваемом месте информационный стенд со схемами дистанций бега, оборудовать недалеко от старта и финиша медицинский пункт.

Соревнования по кроссу организует и проводит судейская коллегия в следующем составе: главный судья соревнований, главный секретарь, судья-стартер и помощник судьи-стартера, старший судья-хронометрист и судьи-хронометристы, старший судья на финише и судьи на финише, судьи-секретари на финише с помощниками, начальник дистанции с группой судей-контролеров, судьи службы награждения, медицинский персонал.

Главный судья руководит работой судейской коллегии соревнований, составляет график прибытия команд и участников к месту соревнований и график забегов. При составлении забегов следует учитывать пропускную способность трасс, длину дистанции, количество и квалификацию судей. Обычно в кроссах на дистанцию 500 м в одном забеге могут стартовать не более 15 человек, 600–1000 м — до 25 человек, на 2000–3000 м — оптимально 40–60 человек. Забег на 300 м занимает по времени 2,5 мин, на 500 м — 3 мин, на 1000 м — 4,5 мин. Желательно, чтобы первые забеги составлялись из меньшего количества участников и с несколько большими интервалами один от другого, чем последующие забеги. Это нужно для того, чтобы судьи могли «втянуться» в работу.

Судья-стартер по готовности сформированного забега приглашает участников на линию старта и выстраивает их в шеренгу или несколько шеренг в зависимости от размера места старта и количества стартующих

в забеге. Объясняет участникам дистанцию, напоминает о необходимости сдать карточки участника судьям на финише, после чего заранее установленным сигналом запрашивает о готовности финиша. Получив с финиша разрешение на старт (например, в виде отмашки флажком), судья-стартер выстрелом из пистолета или голосом дает старт.

Судья-помощник стартера выполняет функции судьи при участниках: регистрирует участников на месте сбора, проверяет спортивную форму и нагрудные номера участников, выводит их к месту старта и выстраивает в назначенном месте недалеко от линии старта.

Старший судья-хронометрист распределяет обязанности между судьями-хронометристами, задача которых — определить и зафиксировать результат каждого участника, закончившего дистанцию. Результат победителя забега фиксируется тремя секундомерами. При расхождении показаний всех трех секундомеров время определяется по «среднему» секундомеру. При финише второго и третьего участника время каждого из них фиксируется одним секундомером. Результаты всех последующих участников забега определяются старшим хронометристом (или судьями-хронометристами) по «скользящей» стрелке (т.е. не останавливая секундомер). Если судьи-хронометристы работают в паре, то один из них диктует второму время финиширующих участников (округленное до целых секунд). Второй судья-хронометрист заносит время каждого участника вертикальной колонкой в протокол или записывает на чистом листе бумаге (с указанием номера забега). Протоколы хронометража сдаются старшим судьей-хронометристом судье-секретарю на финише.

Старший судья на финише руководит работой судей на финише, отвечает за фиксацию очередности прихода участников на финиш. Прием на финише участников, бегущих только с нагрудными номерами (желательно иметь двухсторонний номер на грудь и спину), без карточек, производится следующим образом: судьи на финише парами записывают порядок прихода участников на финише по нагрудным номерам (один судья называет номера финиширующих участников, другой их записывает), проставляя номера вертикальной колонкой на финишном протоколе (или чистом листе бумаги). Если участники выступают не с номерами, а с учетными карточками (в которых указывается фамилия, имя участника и команда, за которую он выступает), то старший судья на финише распределяет, кто из судей забирает карточки у участников — с первого по третий, с четвертого по шестой, с седьмого по десятый и т.д. Сам он следит за правильностью определения последовательного прихода участников к финишу и подсчитывает

вает общее число закончивших дистанцию. Собрал карточки у судей и правильно расположив их (первый по порядку — сверху), он сдает карточки судье-секретарю на финише и сообщает судье-стартеру о готовности принимать следующий забег и т.д.

Судья-секретарь на финише, получив карточки и протокол хронометража данного забега, разносит время (результаты) по карточкам и передает их своему помощнику, который проставляет время каждого участника в протокол и сдает его главному секретарю соревнований.

Начальник дистанции отвечает за выбор и подготовку дистанции (с обязательным утверждением ее главным судьей соревнований), тщательное ее измерение и разметку, расстановку судей-контролеров по дистанции.

Дистанцию кросса от старта до финиша рекомендуется выбирать таким образом, чтобы исключить возможность ее «срезания» участниками, а места старта и финиша находились в зоне прямой видимости.

При выборе дистанций кросса большое внимание нужно уделить месту для старта и финиша, так как надо иметь достаточную площадь для сбора и построения участников, размещения и работы судейских бригад на старте и на финише, информационной службы, медицинского персонала (рис. 14.1).

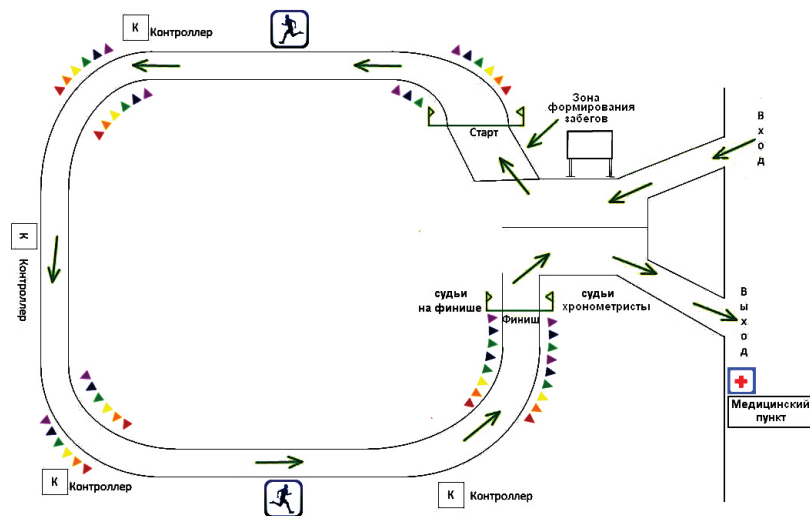


Рис. 14.1. Примерный вариант дистанции легкоатлетического кросса

Судьи-контролеры (судьи на дистанции) участвуют в установке оборудования и разметке дистанции кросса, в ходе соревнований ведут запись стартовых номеров пробегающих мимо них участников, направляют участников по трассе, контролируют правильность ее прохождения. О каждом случае нарушения правил участниками делают соответствующую запись в своем протоколе, который по окончании соревнований передают начальнику дистанции. Затем все документы начальник дистанции сдает старшему судье на финише. После соревнований начальник дистанции снимает контролеров и вместе с ними собирает разметку дистанций и оборудование.

Количественный состав судей-контролеров зависит от конфигурации и протяженности кроссовых дистанций.

Главный секретарь обрабатывает поступившие от судей-секретарей на финише протоколы и подводит итоги личного и командного первенства в кроссе. Результаты трех участников — победителей каждого забега сразу выписываются в отдельный протокол. Это нужно для того, чтобы сразу после финиша последних забегов главный судья смог быстро получить сведения о победителях и призерах соревнований и в торжественной обстановке в присутствии участников и зрителей провести награждение.

В зависимости от масштаба соревнований, количества участников, дистанций кросса и их конфигурации, расположения старта и финиша в состав судейской коллегии может входить несколько судейских бригад. Если старт и финиш находятся в разных местах (но недалеко друг от друга), то для ускорения работы необходимо иметь как минимум две бригады судей-хронометристов и две бригады судей на финише. Если установлено два (или несколько) места старта, то обычно назначаются два или три стартера, у которых должны быть помощники, отвечающие за регистрацию и построение участников перед линией старта.

Победители и призеры в командном зачете определяются:

- ◆ по наименьшему суммарному времени, показанному зачетными участниками от каждой команды на соревновательной дистанции кросса;
- ◆ сумме или среднеарифметическому времени, показанному первым и последним участниками команды (табл. 14.1);
- ◆ специальной таблице оценки результатов в легкоатлетическом кроссе (по наибольшей сумме очков, набранных зачетными участниками от каждой команды).

Таблица 14.1

**Сводный протокол командных соревнований
по кроссовому бегу**

Показатель	Команда		
	«А»	«Б»	«В»
Количество участников	20	20	20
Лучший результат (мин, с)	7,00	7,50	7,30
Худший результат (мин, с)	9,00	9,15	8,50
Сумма времени лучшего и худшего результатов (мин, с)	16,00	17,05	16,20
Среднеарифметическое время (мин, с)	8,00	8,52,5	8,10
Место			

Судьи службы награждения отвечают за вручение наград и призов, установленных Положением о соревнованиях.

14.1.3. Организация массовых соревнований в эстафетном беге вне стадиона

Эстафетный бег — бег в составе эстафетной команды, где участник пробегает только свой этап (определенную часть дистанции) и передает в зоне передачи эстафеты специальную эстафетную палочку представителю своей команды, который должен пробежать как можно быстрее свой этап.

Для проведения эстафет выбирают маршрут по основным магистралям населенного пункта, памятным историческим местам. В зависимости от маршрута вся дистанция разбивается на этапы длиной от 200–300 до 1500–2000 м и более. Длина отдельных этапов в эстафетах, проводимых вне стадиона (например, по улицам города) и их количество, определяется Положением о соревнованиях в зависимости от контингента и подготовленности участников.

Участники эстафетного бега должны пронести эстафетную палочку по всем этапам дистанции, передавая ее из рук в руки. Участники, бегущие на последнем этапе, должны пересечь линию финиша с эстафетной палочкой. Каждый участник имеет право бежать только один этап.

Команды должны быть в единой спортивной форме, иметь единый стартовый номер, согласованный с организаторами. Каждый участник должен иметь нагрудный спортивный номер или майку с номером (стартовую номер-майку).

В массовых легкоатлетических эстафетах, проводимых по улицам населенного пункта, принимают участие сборные команды общеобразовательных организаций, детских спортивных школ, образовательных организаций среднего профессионального и высшего образования, сборные команды ДСО и ведомств, производственных коллективов и др.

Состав эстафетной команды определяется Положением о соревнованиях. Он может быть мужской, женский или смешанный, в котором часть этапов бегут мужчины, а часть этапов — женщины. Большинство эстафет проводится с участием смешанных составов команд. Положением определяется, какие этапы (по возрасту и полу) бегут мальчики и девочки, мужчины и женщины.

Для проведения эстафет необходимо: заранее выбрать маршрут; обеспечить надлежащее состояние улиц и проездов, по которым будет проходить трасса эстафетного бега; разделить дистанцию на отдельные этапы (сделать разметку), обозначить линиями шириной 5 см (прочертить поперек трассы) начало и окончание каждого этапа, отметить коридоры для передачи эстафетной палочки (20 м), расставить по всей дистанции указатели номеров этапов; оградить зоны передачи эстафеты от зрителей цветной ограничительной лентой; подготовить необходимый инвентарь и оборудование (мобильные стойки или транспаранты, цветные надувные арки «СТАРТ», «ФИНИШ», эстафетные палочки, стартовые пистолеты, секундомеры, стартовые нагрудные номера, судейские флажки, портативный мегафон, пьедестал почета и др.); подготовить комплекты наград, подарков и сувениров участникам соревнований; организовать медицинское обеспечение участников, зрителей, технического и обслуживающего персонала эстафеты.

Примерный план проведения массовых соревнований в эстафетном беге: культурно-развлекательная программа перед началом соревнования, торжественное открытие соревнования, общий старт для всех команд, торжественное награждение победителей и призеров.

Ответственность за подготовку и проведение соревнований несет проводящая организация. Непосредственным организатором, руководителем соревнований является главный судья. Общее количество и составы отдельных судейских служб и бригад определяются программой соревнований и численностью участников.

Большую помощь при проведении эстафет должны оказывать сотрудники ГИБДД и полиции, обеспечивающие своевременное перекрытие движения транспорта и пешеходов на время проведения соревнований, общественный порядок и безопасность на маршруте, а также сопрово-

ждение участников. Обычно во главе эстафетного бега, проводимого по улицам, движется машина ГИБДД (ДПС), а замыкают эстафету машина скорой медицинской помощи, автобус для сбора сошедших с дистанции (или дисквалифицированных) участников.

14.2. Организация соревнований в командных игровых видах спорта

Командные спортивные игры — ряд самостоятельных видов спорта, связанных с игровым противоборством двух команд. Результат определяется конечным счетом очков, голов за регламентированное время (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей и др.) или определяется конечным счетом, но сам поединок не ограничен по времени (теннис, волейбол и др.). Количественный состав игроков в командах регламентируется правилами соревнований.

Соревнования проводятся в соответствии с руководящими документами (календарь, положение и правила соревнований) и рабочими документами (заявки, график соревнований, рабочие протоколы, таблицы хода соревнований).

Соревнования по спортивным играм отличаются большим разнообразием. Все соревнования можно подразделять на две основные группы: массовые и квалифицированных спортсменов.

К первой группе относятся соревнования, не преследующие цель достижения высоких спортивных результатов (массовый спорт):

- ◆ первенства общеобразовательных организаций, образовательных организаций среднего профессионального и высшего образования;
- ◆ массовые многоступенчатые соревнования (турниры) в наиболее популярных видах спорта среди детских дворовых команд, команд спортивных клубов по месту жительства: «Кожаный мяч», «Золотая шайба» и др.;
- ◆ первенства трудовых коллективов;
- ◆ соревнования среди спортсменов-ветеранов (турниры по бадминтону, волейболу и др.);
- ◆ первенства района, города, области, республики среди команд низовых коллективов физкультуры;
- ◆ соревнования в рамках спартакиад, Кубков и других массовых состязаний для спортсменов младших разрядов.

Для этих соревнований характерны большое число участников, использование упрощенных правил, широкая доступность для всех желающих и сжатые сроки проведения.

Ко второй группе относятся соревнования, преследующие цель достижения высоких спортивных результатов (спорт высших достижений). К ним допускается ограниченное количество профессиональных команд. Проводят их по международным правилам.

Организация, проводящая соревнования по спортивным играм, создает организационный комитет по подготовке. Каждый из членов оргкомитета составляет план работы по своему разделу. В содержание работы оргкомитета входит: оформление места проведения соревнований; проверка наличия и работоспособности технического оборудования (микрофонов, электронной регистрирующей и видеозаписывающей аппаратуры и др.); подготовка спортивного инвентаря и оборудования (мячей, судейских свистков, игровых часов, секундомеров, демонстрационного табло счета, трафаретов с названиями команд, указателей полученных персональных замечаний, флажков); подготовка таблицы результатов хода игр; обеспечение наличия информационного стенда для размещения текущей и итоговой информации о ходе соревнований (турнира); составление сметы расходов на проведение соревнований (в ней необходимо предусмотреть арендную плату за пользование спортивными сооружениями, оплату судейства и труда обслуживающего персонала (технического, медицинского), расходы по оформлению места проведения соревнований и др.

Организация и непосредственное проведение соревнований возлагаются на главную судейскую коллегия во главе с главным судьей.

Для проведения соревнований назначаются главный судья, главный секретарь, судьи в поле (на площадке), судья-информатор, врач, комендант соревнований. *Главный судья* проверяет состояние игрового поля (игровой площадки), мячи и другое оборудование, осуществляет общее руководство проведением соревнований, проводит техническое совещание с представителями команд и судьями накануне дня проведения игр, назначает судей для обслуживания игр, следит за соблюдением положения о соревнованиях и правил их проведения, проводит жеребьевку команд, составляет календарь (расписание) игр и т.д. *Главный секретарь* является непосредственным помощником главного судьи. В круг его обязанностей входит правильное ведение и оформление документации соревнований (заполнение протоколов игр, турнирных таблиц, наградных бланков для команд), руководство работой секретариата, информационное обеспечение хода соревнований и т.д. *Судьи, обслуживающие соревнования*, осуществляют судейство в поле (судьи

в поле) или на площадке (судьи на площадке), ведение протокола игры, отсчет времени игры. *Судья-информатор* оповещает участников соревнований и зрителей о ходе соревнований, объясняет зрителям ситуации, возникающие по ходу игры и решения судей и др. *Врач соревнований* проверяет документы, определяющие допуск участников к соревнованиям, наблюдает за санитарно-гигиенической стороной соревнований, оказывает медицинскую помощь травмированным и заболевшим участникам соревнований. *Комендант соревнований* несет ответственность за своевременную подготовку, оформление и радиофикацию мест проведения соревнований, следит за порядком и выполняет указания главного судьи и представителя организации, которая проводит соревнования.

В практике спортивных игр наибольшее распространение получили три способа (системы) проведения соревнований (розыгрыша): круговой, с выбыванием, смешанный (комбинированный).

При проведении соревнований *круговым способом* каждая команда по очереди играет со всеми остальными в определенной последовательности (по одному разу, если соревнования проводятся в один круг или по два раза, если в два круга). Наиболее правильным считается проведение соревнований в два круга (на поле или площадке соперника и на своем поле или площадке), что создает одинаковые (равные) условия для соревнующихся команд. Победительницей считается команда, выигравшая наибольшее число встреч. Одновременно выявляют (по числу выигранных встреч) и последующие места, занятые соревнующимися командами. При этом способе наиболее объективно выявляется победитель. Однако этот способ занимает много времени, особенно если соревнования проводятся в два круга.

При проведении соревнований *способом с выбыванием* каждая команда выбывает после первого (второго) проигрыша. Способ с выбыванием выявляет одного победителя, занявшего первое место, все остальные выбывают как проигравшие. Однако этот способ не исключает элемента случайности, так как по итогам жеребьевки сильнейшие команды могут встретиться задолго до финальной игры и одной из них придется прекратить дальнейшее участие в соревнованиях. Применение этого способа удобно для массовых соревнований с большим количеством команд.

При проведении соревнований *смешанным способом* одна часть соревнования — предварительная или заключительная — проводится по круговому способу, другая по способу с выбыванием. Этот способ позволяет в относительно небольшой срок провести соревнования с участием большого количества команд. Например, когда в соревнованиях принимает участие большое количество команд, на предварительном

этапе используется система с выбыванием, а после того, когда в числе участников осталось восемь команд, применяется круговая система.

Выбор способа проведения соревнований зависит от задач и масштаба соревнований, количества участвующих команд, спортивных сооружений, уровня подготовленности (спортивной квалификации) участников, сроков и др.

14.3. Организация соревнований по лыжным гонкам

Лыжные гонки — вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть определенную соревновательную дистанцию на лыжах классическим или свободным (коньковым) стилем.

Официальные спортивные соревнования по лыжным гонкам проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта и в возрастных категориях в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.

Соревнования проводятся в соответствии с Правилами соревнований по лыжным гонкам и Положением о проведении данных соревнований. Организатором соревнований по лыжным гонкам является лицо или группа лиц, которые осуществляют необходимую подготовку и организацию соревнований на месте их проведения.

В содержание работ организатора соревнований входят:

- ♦ определение места проведения соревнований, его подготовка и оборудование;
- ♦ подготовка и рассылка Положения о соревнованиях;
- ♦ подготовка необходимых официальных документов (приказов, распоряжений и т.п.);
- ♦ формирование главной судейской коллегии, подбор обслуживающего персонала;
- ♦ обеспечение медицинского обслуживания соревнований;
- ♦ обеспечение правопорядка, безопасности и здоровья всех участников соревнований (спортсменов, волонтеров, работников трассы и зрителей);
- ♦ организация размещения и питания приезжих участников, подготовка помещений для участников и судей на местах проведения соревнований, помещений для проведения совещаний представителей и жеребьевки, для работы секретариата и других служб;
- ♦ подготовка бланков судейской документации и канцелярских принадлежностей;

- ♦ приобретение наградной атрибутики (медалей, дипломов, грамот, призов) для победителей и призеров;
- ♦ организация информации о предстоящих соревнованиях;
- ♦ подготовка торжественных церемониалов (парадов открытия и закрытия, награждения победителей и призеров) и др.

Для проведения соревнований необходимо заранее подготовить трассы лыжных гонок. Для места старта выбирается ровная площадка, она должна вести прямо на трассу и быть достаточно широкой во избежание чрезмерной скученности лыжников. Место старта обозначается транспарантом или стартовыми стойками с двусторонней надписью «Старт». Линия старта обозначается полосой, нанесенной красной аэрозольной краской, шириной 5 см. От линии старта по обе стороны лыжни огораживается веревкой с флажками или цветной лентой стартовый коридор шириной 4 м и протяженностью 30–40 м.

В стартовой зоне должен быть установлен информационный стенд, содержащий схему дистанции(–й) и направление движения, а также стартовые протоколы.

Место финиша должно быть расположено на ровной площадке не ближе 10 м и не дальше 100 м от старта. Зона финиша (последние 50–100 м) должна быть достаточно широкой (как минимум 10 м), чтобы обеспечить одновременное финиширование нескольких лыжников без столкновений.

Линия финиша должна быть четко обозначена цветной линией желательного красного цвета шириной не более 10 см. Створ должен быть оборудован транспарантом или финишными стойками с двусторонней надписью «Финиш». Коридор финиша ограждается веревкой с флажками или цветной лентой шириной 5 или 7,5 см.

В зависимости от характера местности трассы лыжных гонок могут быть пересеченными и равнинными. Пересеченные трассы более чем наполовину (до двух третей) состоят из подъемов и спусков. К равнинным относятся трассы, основная часть которых проходит по ровной местности. По своей конфигурации трассы лыжных гонок могут быть:

- ♦ растянутыми на местности и концентрированными на небольшой площади;
- ♦ линейными замкнутыми (с возвратом к месту старта). Требуют только одного — двух судей-контролеров на повороте дистанции (рис. 14.2а);
- ♦ кольцевыми по форме круга или другой фигуры (рис. 14.2б). Требуют большого числа судей-контролеров на дистанции;
- ♦ кольцевыми вписанными. С одного места старта и с одним местом финиша готовится несколько круговых трасс разной длины, вписанных одна в другую (рис. 14.2в).

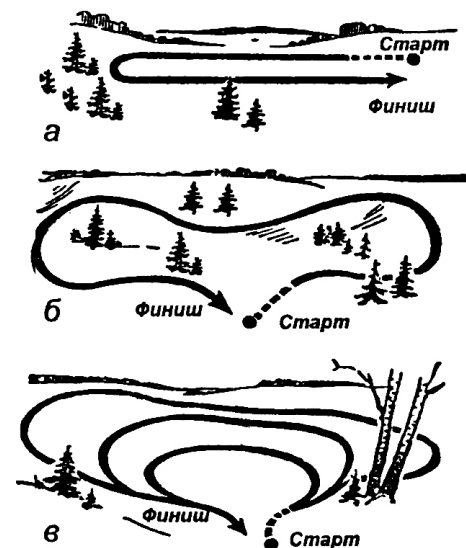


Рис. 14.2. Варианты конфигурации трасс лыжных гонок

Конфигурация лыжных трасс обычно диктуется местностью, а также учитываются интересы зрителей.

Дистанции (расстояние на трассах) лыжных гонок (их протяженность, участки подъема и спуска, сложность) должны соответствовать уровню соревнований, возрасту, квалификации, технической и физической подготовленности участников соревнований.

Для детей младшего школьного возраста рекомендуется располагать лыжные дистанции по прямой — вдоль лесной просеки, аллеи парка и т.п. (рис. 14.2а). Такая дистанция наиболее проста как для ориентировки участников соревнований, так и для ее обслуживания.

Для детей среднего и старшего школьного возраста, молодежи и взрослых рекомендуются дистанции с переменным рельефом местности: ровные участки, разнообразные подъемы, спуски (рис. 14.2б, в). Спуски должны быть безопасными при любых погодных условиях. По возможности трассу прокладывают в лесопарковой зоне.

При проведении массовых соревнований по лыжным гонкам в программу включают различные по протяженности дистанции. Их рекомендуется располагать так, чтобы одна дистанция частично вписывалась в другую путем добавления дополнительных петель (рис. 14.2в).

Недопустимо проведение соревнований на узких (шириной менее 3 м) трассах, на обледенелых склонах, а также в местах, где мало снега, торчат пни или камни. На поворотах и спусках ширина трассы — не менее 5–6 м.

Окончательно дистанции предстоящих лыжных гонок размечают утром в день соревнований. Для оформления и разметки (маркировки) дистанций используется следующее оборудование и инвентарь: информационный стенд лыжных трасс (разные дистанции наносятся на схему разными цветными линиями); стойки или транспаранты, цветные надувные арки «Старт» и «Финиш»; хорошо видимые указатели направления движения, показывающие, сколько километров осталось до финиша; ограждение веревочное (разноцветные флажки на шнуре); флажки разметочные 15 × 20 см; пластиковые конусы; виборды (v-board); цветная ограничительная лента и др. (рис. 14.3).



Рис. 14.3. Оборудование и инвентарь для оформления и разметки лыжных трасс

Трасса должна быть размечена настолько отчетливо, чтобы ее маршрут у участников не вызывал никаких сомнений. Разметка, как правило, устанавливается с внутренней стороны дистанций. За 500 и 200 м до финиша устанавливают указатели с надписями «До финиша 500 м», «До финиша 200 м». О готовности и приеме трасс составляется акт, его подписывают заместитель главного судьи по трассам или начальники трасс. К акту прилагают профили и схемы трасс.

Для проведения соревнований формируется судейская коллегия, численный состав которой зависит от масштаба и программы соревнований.

Состав и обязанности судейской коллегии по лыжным гонкам:

Главный судья. Отвечает за выбор и подготовку мест соревнований, непосредственное и безопасное проведение соревнований, а также распределяет судей по бригадам и контролирует их работу.

Главный секретарь. Руководит работой секретариата. Готовит всю судейскую документацию соревнований, проверяет корректность заполнения заявок на участие в соревнованиях, заполняет карточки участников соревнований, вместе с главным судьей проводит жеребьевку (ручным способом или с использованием компьютера), оформляет стартовые протоколы, выдает нагрудные (стартовые) номера участникам. По окончании соревнований определяет личные и командные результаты, готовит итоговые протоколы и отчет о проведенных соревнованиях.

Заместитель главного судьи по трассам (старший судья по трассам). Отвечает за выбор и подготовку трасс, измерение и разметку соревновательных дистанций, распределение контролеров по трассе.

Начальник службы безопасности соревнований. Несет ответственность за обеспечение безопасности соревнований, доступ к лыжной трассе, стадиону и местам подготовки команд.

Судьи-контролеры. Наблюдают за правильностью прохождения дистанции участниками соревнований, ведут запись номеров проходящих по трассе участников.

Бригада судей на старте:

- ♦ судья-стартер дает старт участникам соревнований и следит за тем, чтобы спортсмены стартовали своевременно в соответствии с их стартовым временем. При ручном хронометраже он должен иметь не менее двух хронометров. Время старта стартер определяет по одному из них, второй является запасным. Хронометр стартового времени должен работать синхронно с хронометрами на финише;

- ◆ помощник судьи-стартера за 3–5 мин выстраивает первых стартующих и отвечает за порядок старта по нагрудным номерам согласно стартовому протоколу;
- ◆ секретарь судьи-стартера заблаговременно получает у главного секретаря стартовые протоколы и располагается в стартовом коридоре в 10–15 м до линии старта. Регистрирует стартующих участников и следит за временем старта. Приглашает к стартовой линии очередного участника за 30 с до его старта. Если интервал старта другой, например 15 с, то, соответственно, за 15 с. По окончании старта подсчитывает количество стартовавших и сообщает об этом на финиш. Оформляет протокол старта и за подписью стартера и своей передает его в секретариат.

Бригада судей на финише:

- ◆ старший судья на финише организует рациональную работу бригады судей на финише и руководит ею;
- ◆ судья на финише отвечает за фиксирование порядка пересечения финишной линии участниками соревнований. Судья на финише находится напротив линии финиша, называет секретарю нагрудные номера спортсменов при пересечении ими линии финиша. Оформленные и подписанные протоколы передаются главному хронометристу;
- ◆ судья-хронометрист фиксирует финишное время участников. При использовании ручного хронометража финишное время фиксируется в момент, когда нога участника, которая находится впереди, пересекает финишную линию;
- ◆ секретарь хронометриста регистрирует время финиша участников и оформляет финишные протоколы, которые передает старшему судье на финише;
- ◆ волонтеры организуют на финише прием нагрудных номеров, подлежащих возврату в судейскую коллегию после завершения соревнований.

В состав судейской коллегии входят также врач, который отвечает за организацию первой медицинской помощи на соревнованиях, судьи службы награждения, бригада судей службы информации.

Участники допускаются к соревнованиям на основании заявки (заявочного листа), в котором напротив каждой фамилии участника должна стоять виза врача о допуске к соревнованиям, подпись и печать.

Заявки на участие в соревнованиях могут быть как коллективными, так и индивидуальными. Заявки составляются по форме, утвержденной

правилами соревнований. Обязательно указывается, за какую спортивную организацию выступают спортсмены, затем по порядку перечисляются фамилии, имена участников, их год рождения, спортивная квалификация, возрастная группа, номер программы. Допуск участника к соревнованиям должен быть подписан врачом. В конце заявки указывается представитель организации (команды), общее количество участников. Если кто-либо из участников не допущен врачом к соревнованиям, то его фамилия записывается в конце заявки. Заявка заверяется печатью, подписью врача и руководителя спортивной организации.

На основании заявки на каждого участника заполняется так называемая карточка участника соревнований. В ней указываются пол, возраст участника соревнований или год рождения, дистанция, фамилия, имя, звание или спортивный разряд, спортивное общество, коллектив физической культуры, город или район. В карточке (после проведения соревнований) проставляется время старта и время финиша участника, его результат, а также выполненный разряд (в соответствии со спортивной классификацией по лыжным гонкам). Если участник выступает вне конкурса, то карточка перечеркивается по диагоналям (крест-накрест), а при личном выступлении в соревнованиях — по одной диагонали.

Порядок старта участников лыжных гонок на отдельные дистанции определяется жеребьевкой, которая осуществляется ручным или компьютерным способом.

Жеребьевка ручным способом проводится по группам с использованием карточек участников, методом случайного выбора. Она осуществляется следующим образом. Предварительно перетасованные карточки с фамилиями участников раскладываются на столе. Один из судей поочередно вытаскивает их, и участнику, обозначенному на карточке, присваивается очередной номер. Номер проставляется на карточке. Фамилии участников вписываются секретарем в стартовый протокол по порядку старта, рядом проставляется нагрудный номер участника и его стартовое время. На жеребьевке обязательно присутствуют представители всех команд, участвующих в соревнованиях.

Жеребьевка с помощью компьютера может применяться при наличии специальной программы.

Оптимальное время начала стартов лыжных гонок — 11–12 ч. В предвесенний период в целях использования лучших условий скольжения старты целесообразно назначать на более раннее время.

В соревнованиях по лыжным гонкам применяются следующие виды старта.

1. Одиночный (раздельный) — участники стартуют по одному друг за другом с определенным интервалом времени (15 с, 30 с или 1 мин) в определенной последовательности.
2. Парный (раздельный) — участники стартуют по двое с интервалом 15 с, 30 с или 1 мин.
3. Групповой — участники стартуют группами (командами) с интервалом не менее 1 мин. Все члены команды стартуют одновременно, выстраиваясь на старте шеренгой или колонной.
4. Общий старт (масс-старт) — все участники стартуют одновременно.
5. Открытый старт — старт дается по мере готовности участников, в определенный промежуток времени.

Все участники стартуют четко в указанное для них в стартовом протоколе время. В случае неявки или опоздания на старт одного или нескольких участников время старта остальных спортсменов не меняется.

На старте участники соревнований становятся так, чтобы крепления их лыж находились перед линией старта.

За 10–15 минут до первого старта помощник стартера выстраивает участников согласно жеребьевке. При ручном хронометраже старт дается следующим образом. Судья-стартер, находясь на линии старта сбоку от участника, за 10 с до старта предупреждает: «Внимание! Осталось 10 секунд!»; за 5 с до старта начинает обратный отсчет времени: «5, 4, 3, 2, 1», за которым следует стартовый сигнал «Марш!».

При общем старте участники выстраиваются в 5 м от линии старта, по окончании построения дается команда «На старт!» и по готовности участников — команда «Марш!».

Время прохождения дистанции участником исчисляется с момента старта до момента финиша по формуле: «финишное время» минус «стартовое время». При использовании ручного хронометража финишное время спортсменов фиксируется в момент, когда передняя часть крепления ботинка к лыже, которая находится впереди, пересекает линию финиша.

Если два и более участников показали одинаковое время, то им присуждается одно и то же место. При этом спортсмен с меньшим стартовым номером в протоколе указывается первым.

После финиша всех участников старший судья на финише сверяет количество стартовавших и финишировавших и докладывает о закрытии финиша. После этого контролеры снимаются с дистанции.

При низкой температуре воздуха, не соответствующей нормам, установленным для возраста участников лыжной гонки, соревнования

отменяются. Нельзя проводить соревнования по лыжным гонкам при температуре ниже -20°C в районах средней и южной полосы Российской Федерации и ниже -25°C в северных и приравненных к ним районах.

14.4. Основы организации и судейства соревнований по плаванию

Плавание — вид спорта, цель которого преодоление вплавь в наименьшее время различных по длине водных дистанций различными способами в бассейне длиной 25 или 50 м или в открытой воде.

Система соревнований по плаванию формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Программа соревнований и расписание по дням определяется Положением о соревнованиях по плаванию.

Соревнования по плаванию любого масштаба должны отличаться: четкая организация и проведение, объективность судейства, интерес участников и зрителей к соревнованию.

Непосредственная организация соревнований по плаванию включает следующие основные виды работ.

1. Разработку и утверждение Положения о соревнованиях.
2. Составление и утверждение сметы расходов на проведение соревнований. Основными пунктами сметы являются: аренда спортивного сооружения; изготовление рекламных материалов; оформление внутренних помещений согласно масштабу и возрастному цензу участников; расходы на приобретение наградной атрибутики; оплата обслуживающего персонала и др.
3. Контроль за ходом подготовки к соревнованиям.
4. Комплектование судейской коллегии и распределение обязанностей между судьями.
5. Подготовку места проведения соревнований: санитарно-гигиеническое обеспечение бассейна (качество и температура воды, температура воздуха в ванных залах крытых бассейнов, интенсивность освещения, вентиляция и др.); комнат для судей; раздевалок и душевых; посадочных мест для зрителей; прилегающей к бассейну территории и др.
6. Подготовку необходимого оборудования и инвентаря (информационное табло, звуковое и музыкальное оборудование, спасательный инвентарь и др.).
7. Подготовку наградной атрибутики и призового фонда.

8. Информационное обеспечение соревнований (афиши, плакаты, программы, пригласительные билеты и др.).
9. Организацию спасательной службы и медицинского контроля за ходом соревнований.

Количественный состав судейской коллегии зависит от масштаба соревнований и числа дорожек в бассейне. На соревнованиях по плаванию не высокого уровня (например, муниципальные, районные соревнования) в состав судейской коллегии входят: главный судья, главный секретарь, врач, судья-стартер, судья на финише, судья по технике плавания, судья на повороте, старший судья-хронометрист, судьи-хронометристы (по числу дорожек), секретарь, судья при участниках.

Главный судья. Является лицом, ответственным за всю спортивно-техническую сторону организации и проведения соревнований. Он обязан внимательно ознакомиться с Положением (регламентом) о соревнованиях, должен заблаговременно до начала соревнований проверить готовность места соревнования, наличие соответствующего инвентаря и оборудования, свидетельства о метрологической аттестации длины дорожек ванны бассейна, распределить судей по отдельным участкам работы и принять меры по безопасности участников соревнований и зрителей.

Главный секретарь. Готовит все материалы и рабочую документацию для проведения соревнований: принимает технические заявки, проводит жеребьевку участников, составляет стартовый протокол, в котором указывает номера заплывов в соответствии с программой соревнований, проводит распределение участников по дорожкам. Выполняет обработку результатов участников и определяет победителей в личном и командном первенствах. Подготавливает наградную атрибутику (дипломы, грамоты, медали и др.).

Судья-стартер. Вызывает участников на старт, проверяет готовность судей-хронометристов, дает старт участникам заплывов, определяет правильность выполнения старта.

Судья на финише. Следит за выполнением финиша по правилам соревнований, определяет порядок (очередность) прихода участников заплыва к финишу; следит за правильностью выполнения участниками поворота (на своей стороне бассейна); по окончании каждого заплыва подает старшему судье-хронометристу сведения (в письменном виде) о порядке прихода участников к финишу.

Судья по технике плавания. Следит за соблюдением участниками соревнований требований к технике конкретного способа плавания (в соответствии с правилами). Он должен находиться на боковой стороне бассейна.

Судьи на повороте. Следят за выполнением поворотов в соответствии с правилами соревнований. На крупных соревнованиях судьи на поворотах назначаются на каждый конец каждой дорожки бассейна. На других соревнованиях обычно назначаются по одному на каждые две дорожки на поворотном конце бассейна, а обязанности судей на повороте на стартовой стороне бассейна поручаются судьям-хронометристам.

Старший судья-хронометрист. Поверяет работу (точность хода) секундомеров и составляет акт, инструктирует и расставляет по дорожкам судей-хронометристов, записывает в протокол или карточки участников показанное ими время, сверяет показания секундомеров с показаниями судей на финише, дает сигнал судье-стартеру о готовности судей-секундометристов.

Судьи-хронометристы. Включают секундомеры по команде «Марш!» (выстрелу из пистолета, свистку судьи-стартера); останавливают секундомеры, когда участник коснется стенки бассейна одной или двумя руками (в зависимости от способа плавания); заносят в протокол или в карточки участников время, показанное на соревнованиях.

Судья при участниках. Выстраивает спортсменов для парада; своевременно предупреждает их о времени старта; подготавливает участников очередного заплыва, сверяя фамилии по стартовому протоколу (карточкам участников) и соответствие внешнего вида и спортивной формы спортсменов (плавательный костюм, шапочка, очки) правилам соревнований, организованно выводит участников заплыва к месту старта, отдавая карточки судье-информатору.

Судья службы информации. Объявляет участникам и зрителям программу и порядок проведения соревнований, информирует о результатах соревнований, представляет участников зрителям. По указанию главного судьи делает сообщения о ходе соревнований. Радиоинформация на соревнованиях должна содержать: текст церемонии открытия, пояснительные тексты, тексты-заставки к номерам программы, дикторское сопровождение хода соревнований, тексты для представления участников, награждения призеров, текст церемонии закрытия соревнований, заключительный текст.

Судьи службы награждения. Готовят необходимую атрибутику для награждения (кубки, медали, дипломы и др.). Под звуки марша судьи по награждению выводят к пьедесталу почета призеров соревнований и проводят награждение.

Врач соревнований. Входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи по медицинскому обеспечению. Он несет ответственность за здоровье участников во время соревнований.

При сдаче нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО (плавание без учета времени) в составе судейской коллегии достаточно судьи-стартера, судьи на финише и врача.

При проведении массовых спортивных мероприятий, в которых могут принимать участие спортсмены с разным уровнем подготовленности в плавании, для обеспечения безопасности на воде и оказания своевременной помощи участникам соревнований главная судейская коллегия формирует группу спасателей. Во время проведения заплывов спасатели должны равномерно распределиться по всей длине бортиков бассейна, наблюдать за плывущими участниками и быть в постоянной готовности к оказанию им помощи.

Каждая организация, участвующая в соревнованиях, должна иметь уполномоченного представителя. Представитель является руководителем команды. Он отвечает за дисциплину, здоровье участников и обеспечивает их своевременную явку на старт, награждение, допинг-контроль и т.д.

ГЛАВА 15. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫХ ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

15.1. Физкультурные праздники

Физкультурные праздники — массовые зрелищные мероприятия соревновательного, показательного и развлекательного характера, способствующие активному отдыху и пропаганде физической культуры и спорта.

Физкультурные праздники посвящаются всегда какой-либо знаменательной дате (Всемирный день здоровья, День защитника Отечества и др.), важным событиям в жизни страны, города, итогам работы по развитию физической культуры и спорта в отдельных коллективах, образовательных организациях, лагерях отдыха, которые определяют их содержание и направленность.

Основным условием успешного проведения праздников является четкая организация подготовительной работы. Она начинается с создания оргкомитета, который составляет план работы, график подготовки к празднику, определяет цель и задачи, место и время проведения праздника, решает организационно-хозяйственные вопросы. Для выполнения отдельных видов работы назначают ответственных лиц и распределяют между ними обязанности.

Организация подготовительной работы праздника включает:

- ♦ разработку подробной программы и плана-сценария праздника, который представляет собой точный детализированный план проведения мероприятия. При этом следует учитывать материально-финансовые возможности проводящей организации, уровень физической и спортивной подготовленности участников, масштаб, время и место проведения праздника (стадион, спортивная площадка, спортивный зал);

- ♦ подбор показательных физкультурных и спортивных номеров программы (групповых и сольных). Успех праздника во многом зависит от того, насколько творчески и оригинально будут исполнены отдельные номера и выступления в целом. Выступления участников должны быть непродолжительными и динамичными, что особенно важно при большом количестве номеров программы. Каждый номер должен быть связан с предыдущим и последующим. Особое внимание следует уделить финальной части физкультурного праздника, так как впечатление от него у зрителей остается на долгое время;
- ♦ материально-техническое обеспечение мероприятия (подготовка необходимого инвентаря, оборудования, костюмов, реквизитов, технических средств);
- ♦ подготовка наградной атрибутики: грамот, кубков, призов;
- ♦ формирование судейской коллегии, состава жюри;
- ♦ подбор музыкального сопровождения и общее музыкальное оформление праздника. Музыкальное оформление усиливает зрелищный эффект. Музыкальное сопровождение должно отражать тематику праздника, отвечать характеру и форме показательных выступлений. Под музыкальные фрагменты происходит смена отдельных номеров программы, совершаются выходы, перестроения, переходы;
- ♦ красочное и содержательное оформление места проведения праздника;
- ♦ разучивание с участниками отдельных фрагментов и номеров программы физкультурно-спортивного выступления согласно графику подготовки;
- ♦ проведение сводных и генеральных репетиций. От организации репетиционной работы во многом зависит качество постановки выступлений. Сводные репетиции организуют на месте проведения праздника с целью соединения всех номеров программы в единое общее выступление. Генеральная репетиция является завершающим этапом будущего спортивного праздника. Ее проводят строго регламентировано, т.е. так, чтобы она ничем не отличалась от программы выступлений на празднике.

В программу физкультурного праздника входят следующие поэтапные мероприятия.

1. Открытие праздника (парад участников, торжественная часть).
2. Показательные физкультурные и спортивные выступления.
3. Массовые спортивные соревнования.

4. Массовые игры, спортивные развлечения, аттракционы.
5. Завершение праздника (награждение победителей, участников, торжественное закрытие).

При составлении программы и плана-сценария праздника зрелищная часть праздника должна быть разработана с соблюдением определенных принципов: ограниченность во времени (перенасыщенность видами состязаний и растянутость по времени утомляет зрителей); нарастающая динамика физкультурных и спортивных номеров программы; логическая связь фрагментов выступлений, видов соревнований; хороший темп выступлений и сведение до минимума возможных пауз, перерывов.

Руководство физкультурным праздником обеспечивает организация, которая его проводит. Руководит работой в период подготовки и проведения мероприятия председатель оргкомитета физкультурного праздника или главный судья соревнований. Все мероприятия праздника должны сопровождаться комментариями ведущего.

Желательно, чтобы в состав оргкомитета входили лица, ответственные за фото- и видеосъемку, которые фотографировали бы отдельные номера программы, а также сделали фильм о празднике.

После завершения физкультурного праздника подводятся итоги, отмечаются участники, внесшие наибольший вклад в его подготовку и проведение.

Физкультурные праздники имеют большое агитационное и пропагандистское значение, с их помощью решаются вопросы массового привлечения населения, особенно детей школьного возраста и молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

15.2. Спортивные конкурсы

Конкурс — соревнование, имеющее целью выделить лучших из числа его участников. Проводятся в соответствии с Положением о конкурсе, в котором указывается: название конкурса; цели проведения конкурса; место и время проведения; возраст участников; конкурсные испытания (индивидуальные и командные), условия их выполнения.

При организации спортивных конкурсов следует придерживаться следующей последовательности.

1. Определение тематической направленности конкурсного мероприятия.
2. Формирование организационного комитета и распределение обязанностей членов оргкомитета.

3. Разработка положения о конкурсном мероприятии.
4. Обеспечение оповещения (информационно-пропагандистская работа) о поведении спортивного конкурсного мероприятия, прием заявок на участие в конкурсных испытаниях.
5. Составление плана проведения конкурсного мероприятия, материально-техническое обеспечение конкурсных испытаний.
6. Формирование судейской коллегии и состава компетентного жюри, ознакомление членов жюри с критериями конкурсных испытаний и процедурой оценки выполнения участниками конкурсных заданий.
7. Подготовка бланков протоколов спортивных конкурсов.
8. Организация и проведение конкурсных мероприятий и номинаций.
9. Обеспечение безопасности при проведении конкурсных мероприятий.
10. Подведение итогов конкурса, определение победителей и призеров конкурсных испытаний.
11. Разработка и проведение церемонии награждения победителей и призеров конкурсных испытаний.
12. Анализ организации и проведения спортивных конкурсов представителями организационного комитета.

Спортивные конкурсные мероприятия проводятся в спортивном зале, бассейне, на спортивной площадке или стадионе. Конкурсы могут быть личными, командными, лично-командными. Очередность участия в конкурсах определяется жеребьевкой.

Места выполнения конкурсных испытаний, расположение зрителей, судейской бригады и жюри должны отвечать правилам техники безопасности.

Для проведения конкурсов необходимо подготовить соответствующий инвентарь и оборудование: табло судейское универсальное механическое (перекидное ручное) или электронное, столы для выполнения конкурсных заданий, микрофон, канат для перетягивания, перекладину, судейский свисток, секундомеры, рулетки измерительные, корзины для горизонтального метания мячей, щиты для метания в цель навесные на гимнастическую стенку, динамометры кистевые, гири 16 и 24 кг, пьедестал для награждения победителей, грамоты и призы для награждения победителей, стулья и скамейки для участников (с указанием места каждой команды) и зрителей, информационный стенд, аудиоаппаратуру и др., обеспечить музыкальное сопровождение конкурсов и красочно оформить места соревнований плакатами с тематическими лозунгами и девизами, разноцветными флагами, шарами и другой праздничной атрибутикой.

Положение о конкурсе разрабатывает проводящая организация.

Соревнования начинаются с общего построения участников (команд), приветствия ведущего спортивного мероприятия или главного судьи, представления судей, членов жюри, представления участников и команд (название и девиз). Каждая команда выступает в единой форме.

Примерные спортивные конкурсы: «Кто быстрее?» (прыжки на одной ноге 15–20 м, передвижение в упоре лежа 15–20 м), «Кто дальше прыгнет?» (прыжки в длину с места), «Кто выносливее?» (прыжки через скакалку за 1 мин), «Самый сильный» (сжатие рукой ручного динамометра, подтягивание в висе на перекладине, толчок гири 16 кг одной рукой от плеча и др.) «Самый меткий» (метание малого мяча в вертикальную или горизонтальную цель), «Разнорукий дартс», «А ну-ка, парни!», «А ну-ка, девушки!», «Самая прыгучая команда» (каждый участник прыгает в длину с места, результаты всех участников суммируются), «Самая меткая команда», «Самая сильная команда» (перетягивание каната) и др.

В судейской бригаде должен быть ведущий спортивного мероприятия. Он объявляет очередной конкурс, вызывает участников и команды на старт, напоминает участникам и болельщикам правила, поясняет содержание соревновательного задания и комментирует ход его выполнения. В рамках выполнения участниками различных конкурсных заданий могут быть предусмотрены *номинации конкурса*. Это позволяет расширить круг победителей.

Жюри в составе председателя, секретаря и членов жюри (экспертной комиссии) оценивает выполнение участниками конкурсных заданий, определяет победителей и призеров, участвует в их награждении.

В перерывах между конкурсными испытаниями с целью развлечения зрителей могут быть использованы музыкально-художественные композиции, организованы показательные выступления, включающие элементы различных видов спорта (акробатики, художественной гимнастики, спортивных танцев), черлидинг (вид спорта, сочетающий в себе элементы акробатики, танца, аэробики и гимнастики), шуточные эстафеты, футбольные шоу-номера, конкурсы с участием зрителей и др.

15.3. Спортивно-массовые мероприятия «Веселые старты»

«Веселые старты» — комплексные эстафеты, включающие различные виды двигательной деятельности и элементы видов спорта (легкая атлетика, баскетбол, футбол, хоккей и др.) с учетом возрастно-половых

особенностей участников. Особенностью эстафет является наличие соревнования, спортивной борьбы между двумя и более командами. Задача команд и участников — пройти все этапы эстафеты или правильно выполнить обусловленные двигательные действия за максимально короткое время и с наименьшим количеством ошибок.

Спортивно-массовые мероприятия «Веселые старты» не требуют от участников длительной специальной подготовки, могут проводиться в любое время года в спортивном зале, на стадионе и спортивных площадках, в бассейне. Их отличает динамичность и зрелищность, непродолжительность по времени, возможность участия смешанных участников (мальчиков и девочек, взрослых и детей). В эстафетах нет соприкосновения с соперником. Действия каждого участника производятся в порядке очередности, имеют одинаковую направленность, связаны с перемещением и выполнением определенных двигательных заданий.

Комплексные эстафеты по характеру перемещений могут быть:

- ♦ линейными — участники перемещаются прямолинейно или выполняют задание по цепочке, выстроившись в колонну или шеренгу;
- ♦ встречными — каждая команда распределяется на две равные по численности участников колонны (шеренги), которые располагаются напротив друг друга на противоположных сторонах площадки, и перемещение участников или передача эстафеты идет навстречу друг другу;
- ♦ круговыми — участники или сами перемещаются по кругу, или построены в круг и, стоя на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону.

Количество этапов и видов двигательных заданий, составляющих эстафеты, зависит от конкретных задач, условий и места проведения мероприятия, возраста и пола участников, наличия соответствующего спортивного инвентаря и оборудования. Критерии оценки и способы выполнения каждого задания (двигательного действия) должны быть четко указаны в Положении о соревнованиях и исключать двоякое их толкование.

Для проведения соревнований «Веселые старты» необходимо подготовить соответствующий инвентарь и оборудование: мешки для бега и прыжков, «Тоннель игровой» (или мешки для подлезания), игровой аттракцион «Тянушка», «Гигантские» боксерские перчатки, «Гигантские» эстафетные ботинки, «Гигантские» ласты, фитбольные мячи с рогами, мягкие модули «Перейди болото» или диски для переступания, корзины для заброса мячей, канаты для перетягивания, обручи гимнастические, кегли, конусы и фишки разметочные, ленту для разметки (клеякую) и др.

Проведение соревнований «Веселые старты» возлагается на судейскую коллегию.

Примерное содержание соревнований «Веселые старты».

Первый этап — «*Бег в калоше*». По команде «Марш!» первые участники от каждой команды, надев на одну ногу калошу, добегают до противоположной линии, заступая за линию одной ногой, и бегут обратно, передавая эстафету следующему участнику и т.д.

Второй этап — «*Ловкий теннисист*». По команде «Марш!» первые участники от каждой команды несут мяч на теннисной ракетке, добегают до противоположной линии и бегут обратно, передавая ракетку с мячом следующему участнику и т.д.

Третий этап — «*Обручи*». Перед каждой командой на противоположной линии раскладывают по гимнастическому обручу. По сигналу первые участники добегают до противоположной линии, встают в обруч и крутят его пять раз, затем бегут обратно, передавая эстафету следующему участнику, и т.д.

Четвертый этап — «*Переправа с обручами*». Команды построены в колонну по одному за линией старта («на берегу»). В руках у направляющих по пять гимнастических обручей. По сигналу они кладут на пол один обруч и становятся в него, затем на расстоянии вытянутой руки кладут второй и перепрыгивают в него и так, раскладывая обручи и перепрыгивая из одного в другой, достигают указателя-ориентира, обозначающего противоположный берег. Вслед за направляющими, перепрыгивая из обруча в обруч, переправляются с берега на берег все участники игры. Последние игроки собирают за собой обручи. Побеждает команда, первой закончившая «переправу».

Пятый этап — «*Игольное ушко*». Перед каждой командой раскладывают на полу по гимнастическому обручу. Участники поочередно добегают до обруча, поднимают его и продевают через себя, возвращаются назад и передают эстафету следующему участнику касанием ладони о ладонь.

Шестой этап — «*Посадка и сбор картофеля*». Перед каждой командой раскладывают на полу по пять гимнастических обручей. Первым игрокам команд выдают пакет (или ведро) с пятью «картофелинами» (теннисными или хоккейными мячами, кубиками). По сигналу они раскладывают «картофелины» в «лунки» (обручи), следующий игрок собирает «картофелины» в пакет (ведро) и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая сбор «картофеля».

Седьмой этап — «*Футбольный слалом*». Участники поочередно выполняют ведение футбольного мяча, обводят змейкой три кегли или

разметочные конусы, фишки (расставленные по прямой на расстоянии 2 м друг от друга) туда и обратно, в обратном направлении от последней кегли делают передачу в свою колонну.

Восьмой этап — «Хоккейный слалом». Участники поочередно выполняют ведение волейбольного (или резинного) мяча с помощью клюшки или гимнастической палки, обводят змейкой три кегли (расставленные по прямой на расстоянии 2 м друг от друга), при возвращении бег с ведением мяча по прямой.

Девятый этап — «Бег с двумя мячами в руках». Команды построены в колонну по одному за линией старта. По сигналу первые участники от каждой команды с двумя мячами в руках бегут до противоположной линии и обратно, передавая мячи следующему участнику, и т.д.

Десятый этап — «Не отклоняясь от маршрута». Команды строятся в колонны по одному. Перед каждой командой на полу (земле) проводится линия длиной 10 м с кругом в конце. По сигналу игроки команд один за другим бегут точно по линии к центру круга. Достигнув его, поднимают правую руку и, глядя вверх, начинают выполнять повороты на 360°. Сделав пять полных поворотов на месте, они бегут по линии обратно, стараясь не сойти с нее. Побеждает команда, которая правильно и быстрее закончит эстафету.

Победитель определяется по сумме мест, показанных во всех эстафетах.

Процесс организации проведения соревнований «Веселые старты» включает создание организационного комитета, составление программы соревнований, сценарий торжественного открытия соревнований, формирование судейской коллегии и компетентного жюри, подготовку участвующих команд, оформление места проведения, музыкальное сопровождение соревнований и т.д.

В зависимости от того, где проводятся соревнования, следует продумать места расположения команд-участниц, жюри, судей, медицинского персонала, зрителей, болельщиков. Планировать расстановку команд, интервал между участниками и пути передвижения следует так, чтобы полностью исключить возможность столкновений. Весь инвентарь необходимо заранее разместить рядом с местом проведения соревнований, чтобы судьи (или их помощники) могли быстро заменить его для следующего задания, что способствует динамичности соревнований и исключению длительных пауз.

При проведении соревнований «Веселые старты» в образовательных организациях всех уровней в содержание комплексных эстафет целесообразно включать двигательные действия, технические элементы

и приемы базовых видов спорта, предусмотренных образовательными программами по дисциплине «Физическая культура».

Проведение соревнований «Веселые старты» не должно занимать более 1,5–2 ч. Оптимальное количество участников в каждой команде — 8–12. В конце соревнований необходимо отметить не только участников команды-победителя, но и проигравших команд, подчеркивая тем самым их активное участие в массовом физкультурно-спортивном мероприятии. При организации «Веселых стартов» зимой (на воздухе в прохладную погоду) простои игроков должны быть сведены к минимуму.

Соревнования «Веселые старты» проводятся в образовательных организациях всех уровней, детских оздоровительных лагерях, входят в программу массовых физкультурных праздников.

15.4. Викторины по физической культуре и спорту

Викторина — это игровая форма культурно-досугового мероприятия, интеллектуальная игра, состоящая из вопросов и ответов на темы из различных областей знаний.

Викторины по физической культуре и спорту проводятся в детских садах, общеобразовательных организациях, организациях среднего профессионального и высшего образования, в детских оздоровительных лагерях и студенческих оздоровительно-спортивных лагерях. Викторины могут быть тематическими или обзорными, интеллектуальными или творческими.

Цели викторины:

- ◆ учебная: закрепление и совершенствование знаний обучаемых по физической культуре, осуществление межпредметных связей;
- ◆ развивающая: развитие речи, образного и логического мышления, памяти, внимания, эрудиции;
- ◆ воспитательная: воспитание самостоятельности, коллективизма, сотрудничества, развитие познавательного интереса.

Проведение викторины включает в себя три этапа: подготовительный, основной, заключительный.

Подготовительно-организационный этап. Чтобы викторина прошла организованно и интересно, надо заранее к ней подготовиться: наметить сроки ее проведения, определить контингент участников, разработать вопросы, подготовить компьютерные презентации с вопросами и сопровождающим иллюстративным материалом по физической культуре и спорту, подобрать фрагменты из документальных и художествен-

ных фильмов о спорте (для видеовикторин), подготовить раздаточный материал (карточки-задания), разработать систему оценки результатов и подведения итогов, составить положение о проведении викторины, определить состав жюри (не менее трех членов), подготовить призы (медали, грамоты, недорогие сувениры) и др.

Основной этап. Викторину открывает ведущий. В своем вступительном слове он напоминает тему викторины, ее цели и задачи, объявляет порядок проведения викторины. После этого он представляет судейское жюри.

Викторина проводится в письменной или устной форме, как минимум в два тура: предварительный и финальный. В первом туре команды (с равным количеством игроков) отвечают на 10–20 вопросов (оптимальное количество 10 вопросов). Затем во втором туре соревнуются лучшие представители от каждой команды, отвечая на 8–10 вопросов, среди них и определяется победитель. Вопросы викторины должны быть четкими, понятными, учитывать возрастные особенности игроков. Формулировки вопросов должны быть разнообразными:

- ♦ требующие ответа «да» / «нет»;
- ♦ с выборочными вариантами ответов (четыре ответа), один из которых правильный;
- ♦ открытые вопросы, требующие логического мышления, памяти, внимания, эрудиции;
- ♦ вопросы в виде творческих заданий.

Викторины могут включать общетеоретические вопросы (по понятийному аппарату, истории физической культуры и спорта, медико-биологической тематике и т.п.), по спортивной тематике, по отдельным базовым видам спорта (история, техника, тактика, методика обучения и тренировок, правила соревнований), Олимпийским играм, здоровому образу жизни и др.

Возможны различные варианты проведения викторины: первый и второй туры — устный опрос; первый тур — устный опрос, второй — письменный; первый тур — письменный опрос, второй — устный; оба тура — письменный опрос.

При письменном опросе каждому участнику викторины выдаются карандаш (или авторучка) и бланки-карточки ответов.

Перед началом основной части викторины проводится разминка. Представителям команд (капитанам) задают по три вопроса. За каждый правильный полный ответ команда получает два балла, за неполный ответ — один балл.

После этого начинается собственно викторина. Ведущий задает вопрос и объявляет время, отводимое на ответ. По его истечении (от 20 с до 1 мин) по сигналу ведущего ассистенты собирают бланки-карточки с ответами и передают их членам жюри. Пока члены жюри оценивают ответы, ведущий сообщает правильный ответ на поставленный вопрос. Если позволяет время, он может сообщить интересные подробности, связанные с данным вопросом.

Оценив правильность и полноту ответов, жюри на специальном табло, хорошо видимом участникам и зрителям, напротив фамилий участников или названий команд выставляет определенное количество баллов.

Результаты викторины фиксируются в сводной таблице:

Название команды	Разминка, баллы	Викторина, баллы										Итого (сумма баллов)	Место
		Вопросы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

В викторине также принимают участие зрители и группы поддержки от каждой команды.

Заключительный этап. Жюри подводит итоги, объявляет результаты викторины, награждает победителей и призеров.

15.5. Туристские соревнования и слеты

Туристское спортивное соревнование — это противостояние между участниками (командами) по туристским видам спорта (туристско-спортивным дисциплинам) с целью выявления сильнейших спортсменов и команд, совершенствования спортивного мастерства.

Рекреационно-спортивное туристское соревнование — состязание среди участников (команд) в целях их полноценного отдыха, развлечения, оздоровления, формирования навыков совместной деятельности, личностных качеств на специально созданных дистанциях с использованием элементов техники туризма.

Туристские слеты — туристские праздники на природе, проводимые как комплексные спортивно-туристские мероприятия. Основная цель проведения турслета — пропаганда туризма, демонстрация участниками умений и навыков в преодолении различных препятствий, имитирующих возможные преграды в походе. В программу туристского слета входят соревнования и конкурсы.

Содержанием туристских соревнований является прохождение туристских маршрутов и дистанций в природной среде, требующих от участников применения различной туристской техники и тактики. *Дистанция* — это оборудованный для проведения соревнований, обозначенный на естественном рельефе, искусственных сооружениях маршрут или система маршрутов с установленными техническими этапами. *Технический этап* — основной элемент дистанции, на котором соревнующиеся участники выполняют заданное условиями соревнований определенное задание. Название этапа обычно соответствует типу препятствия, характеру рельефа, на котором он установлен, с указанием специфики действия «Установка палатки», «Вязка узлов», «Переправа через овраг (речку) по бревну», «Преодоление канавы, ручья, рва с помощью шеста», «Переправа по параллельным веревкам», «Мышеловка» (преодоление по-пластунски участка местности длиной 25–30 м, не задевая подвешенных на высоте 35–40 см ограничителей), «Определение азимута на предмет», «Переправа по горизонтальной веревке», «Преодоление болота по кочкам» (рис. 15.1) и др. Дистанция должна быть спланирована так, чтобы для успешного ее прохождения от участников в равной мере требовалась физическая и техническая подготовка. Главное требование к дистанции — безопасность, динамичность, зрелищность.

Обеспечение безопасности участников соревнований возлагается на организаторов соревнований в соответствии действующим законодательством РФ. Судейская коллегия несет ответственность за обеспечение безопасности участников соревнований в пределах своих обязанностей.

Во время прохождения маршрута каждый спортсмен самостоятельно предпринимает все необходимые меры безопасности и несет полную ответственность за свои действия.

Соревнования для начинающих туристов, как в личном, так и в командном первенстве, целесообразно проводить на простой по техническим элементам полосе препятствий.

Для успешной подготовки туристских соревнований и слетов организация, проводящая спортивное мероприятие, заранее создает оргкомитет и формирует главную судейскую коллегию, в состав которой входят главный судья, главный секретарь, заместители главного судьи по отдельным видам соревнований, в том числе начальники отдельных дистанций, председатель технической комиссии, медицинский работник и др. Подготовительная работа ведется по определенному плану.

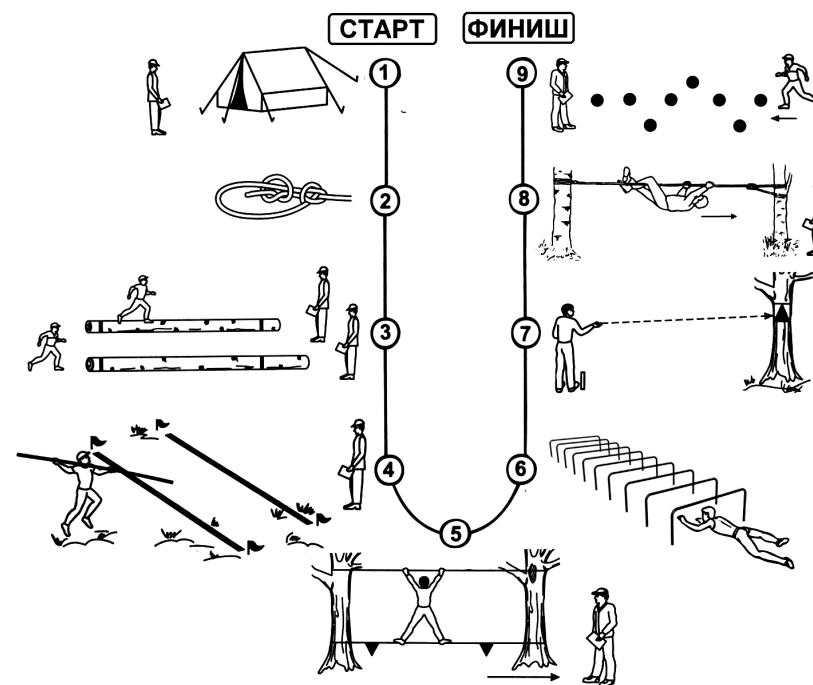


Рис. 15.1. Примерные этапы соревнований по технике туризма

Главная судейская коллегия принимает участие в выборе места проведения соревнований, разработке условий проведения, планировании дистанции, комплектовании судейских бригад. *Главный судья* непосредственно руководит организацией и проведением соревнований. *Главный секретарь* соревнований несет ответственность за правильный и своевременный подсчет результатов и ведение документации соревнований. *Заместители главного судьи* планируют и организуют соревнования по отдельным видам программы. *Начальник дистанции* проводит соревнования на туристских дистанциях. В его функции входит планирование и постановка дистанции (например, полосы препятствий) на местности, организация соревнований на дистанции и определение их результатов. *Председатель технической комиссии* руководит работой судей по снаряжению (судей при участниках). Техническая комиссия осуществляет контроль соответствия личного и командного снаряжения и технических средств передвижения участников требованиям безопасности, правил

соревнований, Положения о соревнованиях. *Медицинский работник* (врач соревнований) отвечает за медицинское обеспечение соревнований.

В состав судейской коллегии входят:

- ♦ служба дистанции (помощник начальника дистанции, старший судья этапа, судья этапа, секретарь этапа);
- ♦ секретариат (секретарь, судья награждения, судья-информатор);
- ♦ бригада судей на старте (старший судья, судья при участниках, судья-стартер, секретарь);
- ♦ бригада судей на финише (старший судья, судья при участниках, судья-хронометрист).

Количество судей и судейских бригад определяется в зависимости от уровня (масштаба) и программы соревнований, количества участников (команд), сложности дистанции.

Основным документом, регламентирующим проведение туристских соревнований и слетов, которым руководствуется судейская коллегия и участники является Положение о туристском соревновании (слете).

При выборе места для проведения соревнований необходимо наличие поляны или редколесья (ровный участок) для размещения палаточного городка, торжественных церемоний, проведения различных спортивных мероприятий, а также речки или ручья, других источников воды для приготовления пищи, мытья посуды, умывания участников.

По окончании соревнований не позднее чем через 10 дней главная судейская коллегия представляет в проводящую организацию отчет о соревнованиях.

15.6. Физкультурно-спортивные мастер-классы

Мастер-класс (англ. *masterclass*: *master* — «лучший в какой-либо области», *class* — «занятие, урок») — показательное занятие теоретической и практической направленности по специально подготовленной теме, проводимое квалифицированным специалистом с целью приобретения, углубления и расширения определенных знаний и умений аудитории слушателей.

Принцип мастер-класса: «Я знаю, как это делать. Я научу вас». Основная задача мастер-класса: рассказать, показать, научить за короткий промежуток времени.

Мастер-классы проводятся по отдельным видам спорта (техника, инновационные методики обучения, новые технологии подготовки, тренировки спортсменов, командной и индивидуальной тактики), оздо-

ровительной физической культуре (мастер-классы от фитнес-центров), физическому воспитанию детей дошкольного и школьного возраста, студенческой молодежи ведущими спортивными специалистами, опытными педагогами, квалифицированными тренерами, известными спортсменами (призерами и победителями всероссийских и международных соревнований), ветеранами спорта.

Темы мастер-классов выбираются исходя из актуальных проблем физической культуры и спорта и интереса слушателей (тренеров, учителей физической культуры, спортсменов, школьников, студентов и др.). От правильно подготовленного материала для проведения мастер-класса зависит его зрелищность и эффективность.

Организация проведения мастер-класса включает в себя: выбор актуальной темы и места проведения открытого или показательного занятия (аудитория, спортивный зал, стадион, парк культуры и отдыха и др.); постановку конкретных целей и задач мастер-класса; разработку плана его проведения; определение объема предлагаемой информации и уровень сложности практической части мастер-класса; определение последовательности действий руководителя (ведущего) мастер-класса и предполагаемые временные рамки их осуществления; материально-техническое и методическое обеспечение места проведения занятия (необходимое оборудование, инвентарь, демонстрационный материал, технические средства); подготовку ассистентов (при необходимости) и их участие в проведении занятия; подготовку раздаточного материала для участников мастер-класса; приглашение на мастер-класс (интернет-объявление на сайте, рассылка по электронной почте, буклеты, объявления, афиши и т.п.).

Примерный план проведения мастер-класса:

- 1) подготовительная (организационная) часть — встреча и размещение участников, объявление темы, ее актуальности и практической значимости, краткое изложение хода предстоящего мероприятия в соответствии с поставленными целями и задачами;
- 2) основная часть — теоретическая и практическая (демонстрационная). Ведущий мастер-класса передает свой профессиональный опыт путем прямого и комментированного показа последовательности действий, методов, приемов, методик и др. Участникам мастер-класса предоставляется возможность попрактиковаться под контролем руководителя. В конце основной части происходит обсуждение полученных сведений участниками мастер-класса, дискуссия, обмен опытом;

- 3) заключительная часть — подведение итогов ведущим мастер-класса, проведение анкетирования для фиксации мнений, пожеланий, замечаний участников мастер-класса.

На мастер-классах желательно вести фото- и видеосъемку.

Критерии мастер-класса: четко поставленная проблема; соответствие темы содержанию; инновационность; грамотная речь; последовательность изложения материала; наличие практической части; взаимодействие с аудиторией (участниками); завершенность; убедительность.

ЛИТЕРАТУРА

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. Федеральный закон РФ от 24 ноября 1996 г. № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последующими изменениями).
4. Постановление Правительства РФ от 18 апреля 2014 г. № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований».
5. Постановление Правительства РФ от 21 января 2015 г. № 30 «О федеральной целевой программе „Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 гг.“» (с изменениями и дополнениями).
6. Приказ Государственного комитета РФ по высшему образованию от 26 июля 1994 г. № 777 «Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях».
7. Приказ Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 г. № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».
8. Приказ Минздрава России от 21 декабря 2012 г. № 1346н «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них».
9. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса „Готов к труду и обороне“».
10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 10 августа 2017 г. № 514н «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних».

11. Приказ Минобразования России от 1 декабря 1999 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования».
12. Приказ Минобрнауки России от 13 сентября 2013 г. № 1065 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов».
13. Приказ Минобразования России № 2715, Минздрава России № 227, Госкомспорта России № 166, Российской академии образования № 19 от 16 июля 2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
14. Приказ Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
15. Приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки».
16. Приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».
17. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
18. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
19. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
20. Приказ Министерства спорта РФ от 26 ноября 2014 г. № 948 «Об утверждении Типовой инструкции по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности на объекте спорта при проведении официальных спортивных соревнований».
21. Приказ Министерства спорта РФ от 30 марта 2015 г. № 283 «Об утверждении Норм расходов средств на проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий».

22. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
23. Приказ Министерства спорта РФ от 12 мая 2016 г. № 516 «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса „Готов к труду и обороне (ГТО)“».
24. Приказ Министерства спорта РФ от 9 августа 2016 г. № 947 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил».
25. Приказ Министерства спорта РФ от 6 декабря 2017 г. № 1052 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте».
26. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 4 августа 2014 г. № 526н «Об утверждении профессионального стандарта „Инструктор-методист по адаптивной физической культуре“».
27. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 4 августа 2014 г. № 528н «Об утверждении профессионального стандарта „Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту“» (с изменениями и дополнениями).
28. Приказ Минтруда России от 29 октября 2015 г. № 798н «Об утверждении профессионального стандарта „Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта“».
29. Приказ Минтруда России от 13 апреля 2017 г. № 357н «Об утверждении профессионального стандарта „Контролер-распорядитель“».
30. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 „Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях“» (с изменениями и дополнениями).
31. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 „Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций“» (с изменениями и дополнениями).
32. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 декабря 2013 г. № 73 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3155-13 „Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей“».
33. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 „Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей“».

34. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 „Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья“».
35. Письмо Минздравсоцразвития России от 14 ноября 2011 г. № 18-2/10/1-7164 «О Типовом положении о детском оздоровительном лагере».
36. Письмо Минобрнауки России органам управления образованием от 31 октября 2003 г. № 13–51–263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
37. Письмо Минобрнауки России от 16 мая 2012 г. № МД-583/19 «О методических рекомендациях „Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья“».
38. Письмо Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
39. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов и студентами педагогических училищ РФ (Приложение 1 к приказу Министерства образования РФ от 13 июля 1992 г. № 293).
40. Квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих. Постановления Правительства РФ от 14 октября 1992 г. № 785, приказа Министерства образования РФ от 31 августа 1995 г. № 463/1263.
41. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 52887-2007 «Услуги детям в учреждениях отдыха и оздоровления».

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИЗДАНИЯ

1. *Алтухов С.В.* Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями. Учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2013.
2. *Виноградов П.А. Окуньков Ю.В.* Физическая культура и спорт трудящихся. М.: Советский спорт, 2015.
3. *Коджаспиров Ю.Г.* Организация спортивных праздников: Метод. пособие. М.: Дрофа, 2009.
4. Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утв. Минспортом России 31 марта 2017 г.).

5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554).
6. Методические рекомендации по развитию студенческого спорта (утвержденные Минспортом России 28 июня 2016 г., Минобрнауки России 29 июня 2016 г.).
7. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / авт.-сост. А.В. Царик. М.: Советский спорт, 2012.

ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ

1. <http://libsport.ru> (Спортивная электронная библиотека).
2. <http://lib.sportedu.ru/press/> (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту).
3. <http://www.infosport.ru> (Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»).
4. <http://www.bmsi.ru> (Библиотека международной спортивной информации).
5. <http://www.minsport.gov.ru> (Официальный сайт Министерства спорта РФ).
6. <http://www.gto.ru> (Всероссийский интернет-портал ГТО).
7. <http://www.sportbox.ru> (Спортивный медиапортал).

Кузнецов Василий Степанович
Антонова Оксана Николаевна

**ОРГАНИЗАЦИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
РАБОТЫ**

Учебник

Редактор *Н.А. Смирнова*
Корректор *Е.П. Соколова*
Верстка *С.Ю. Родионовой*
Дизайн обложки *О.Н. Ганиной*