

УДК 796.035

ББК 75.4

Гаврилов Д.Н., Антипова Е.В., Малинин А.В., Пухов Д.Н. Использование программ занятий с населением в физкультурно-оздоровительных клубах по месту жительства: методические рекомендации. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2017. — 32 с.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с техническим заданием к государственному заданию на оказание государственных услуг и проведение прикладных научных исследований на 2017 год.

Данные рекомендации посвящены особенностям использования программ занятий с различными социальными группами населения, проводимых на базе физкультурно-оздоровительного клуба по месту жительства. В основу рекомендаций положен практический опыт работы по организации и проведению занятий оздоровительной физической культурой на базе физкультурно-оздоровительных клубов Санкт-Петербурга.

Предназначены для представителей различных социальных групп населения, занимающихся самостоятельно по месту жительства, а также инструкторов оздоровительной и лечебной физической культуры, методистов и преподавателей.

Могут быть использованы в сфере оздоровительной, лечебной, адаптивной физической культуры.

Рассмотрено на заседании ученого совета ФГБУ СПбНИИФК

30.06.2017 г., протокол М96. Рекомендовано к изданию.

ISBN 978-5-9500738-1-6

© ФГБУ СПбНИИФК, 2017

© Министерство спорта РФ, 2017

## Содержание

	С.
Введение.....	4
1 Средства и методы оздоровительной физической культуры.....	4
2 Содержание программ занятий оздоровительной физической культурой.....	5
3 Структура и содержание деятельности физкультурно-оздоровительного клуба.....	9
4 Использование программ занятий с населением в физкультурно-оздоровительных клубах по месту жительства .....	15
Заключение .....	17
Список используемой литературы.....	18
Приложение А Программы занятий оздоровительной физической культурой.....	19

## **Введение**

Сегодня мы вынуждены констатировать, что здоровье населения Российской Федерации находится на низком уровне. Продолжительность жизни в стране значительно меньше, чем в таких развитых странах Запада, как Германия, США и Япония. В обществе зреет понимание того, что поддержание здоровья - это функция воспитания, а не лечения. Известно, что, в общей комплексной оценке здоровья, соматический компонент определяется состоянием медицины только на 10%. А такой важнейший компонент как образ жизни (это мировоззрение, поведение, а также физкультурно-оздоровительная активность) дает до 50% вклада в общий уровень здоровья. Физическая культура обеспечивает улучшение функционального состояния организма человека, повышает физическую подготовленность, положительно влияет на здоровье, способна предупреждать заболеваемость, обеспечивает рост социальной активности и производительности труда. Вовлечение населения России в регулярные занятия физической культурой для формирования здорового образа жизни представляет собой актуальную задачу государственной политики страны. В «Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года» в качестве целевого ориентира развития отрасли в Российской Федерации даётся, в частности увеличение до 40% в 2020 году доли граждан, которые систематически занимаются физической культурой и спортом.

### **1 Средства и методы оздоровительной физической культуры**

Оздоровительная физическая культура (ОФК) представляет собой производное от направления «физическая культура» (ФК) и в связи с этим, использует присущие ФК формы, средства и методы, имеющие своей направленностью сохранение и укрепление здоровья человека. Общее оздоровление, а также повышение уровня сопротивляемости организма занимающегося представляют собой основные задачи ОФК, а занятия не ставят