

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»

Институт дополнительного образования

Дополнительная общеразвивающая программа для детей и взрослых по  
подготовительному курсу

**ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с  
отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)

Рекомендована и утверждена на заседании  
совета ИДО

«М» ноября 2023 г., протокол № 4

Директор ИДО  Иис **Е.Я. Михайлова**

Авторы-разработчики:  
директор Института АФК **О.Э. Евсеева**  
ст.преп. кафедры ТиМАФК **Н.В. Никифорова**



Санкт-Петербург, 2023



## **1. Общая характеристика дополнительной общеразвивающей программе для детей и взрослых по подготовительному курсу**

Общеразвивающая программа для детей и взрослых предназначена для обучающихся 10-11-х классов общеобразовательных организаций и их выпускников для подготовки к сдаче вступительных испытаний по профессиональной направленности в его теоретической части – основ теории физической культуры (далее - ОТФК). Курс рассчитан на 32 часа.

Программа включает основные темы теоретического курса предмета «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования необходимые для подготовки абитуриентов к сдаче вступительных испытаний по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура).

### **1.1 Цель и задачи программы подготовительных курсов**

Цель освоения программы подготовительных курсов по основам теории физической культуры – помочь абитуриенту закрепить учебный материал, совершенствовать уровень знаний для максимально эффективного прохождения вступительного испытания и конкурсного отбора в образовательные организации высшего образования в сфере физической культуры и спорта.

Задачи подготовительных курсов:

– создать фундамент знаний теоретических сведений в области наук о физической культуре и спорте, на который будет опираться освоение дисциплин, включенных в профессиональную подготовку специалистов в сфере физической культуры и спорта;

– повысить уровень знаний по основным вопросам теории физической культуры для обеспечения уверенного и стабильного владения учебным материалом;

– выработать навыки изложения информации, а также умения анализировать и обобщать полученные знания;

– обеспечить возможности абитуриентам объективно оценить уровень своих знаний по ОТФК;

– выработать мотивацию к профессиональному обучению сфере физической культуры и спорта.

### **1.2. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения программы подготовительных курсов «Основы теории физической культуры» (для направления 49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, адаптивная физическая культура) слушатель должен знать:

- терминологию физических упражнений;



- естественнонаучные основы двигательной деятельности (анатомические, биохимические, физиологические, биомеханические);
- общую характеристику средств и методов физической культуры;
- основные закономерности формирования двигательных навыков и физических способностей;
- виды физической культуры;
- виды и характеристику, и историю развития спортивного и Олимпийского движения;
- формы организации занятий физическими упражнениями;
- базовые виды спорта и основные правила соревнований;
- основы системы физической культуры.

В результате освоения программы подготовительных курсов слушатель должен уметь:

- описывать технику физических упражнений;
- характеризовать компоненты здорового образа жизни;
- определять ценность физических упражнений для решения задач физической культуры различной направленности
- решать тестовые задания.

## **2. Нормативная трудоемкость обучения**

Трудоемкость обучения по данной программе 32 часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Курсы включают: изучение учебных материалов курса и самостоятельных работ. Итоговая аттестация - зачет (тестирование) по пройденному материалу (нормативное время – 2 часа).

## **3. Организационно-педагогические условия реализации программы подготовительных курсов**

Образовательная деятельность слушателей по программе подготовительных курсов «**Основы теории физической культуры**» (для направления **49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, адаптивная физическая культура**) предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекционные занятия, самостоятельная работа и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом.

Занятия могут проводиться очном или удаленном формате с мультимедийным сопровождением, с указанием используемой и рекомендуемой учебной, научной и научно-популярной литературы, ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет».

В удаленном формате занятия проводятся с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий,



реализуемых с применением информационно-телекоммуникационных сетей на расстоянии с использованием средств интернет-технологий.

Реализация компетентного подхода должна предусматривать использование в образовательной деятельности образовательной организации активных и интерактивных форм проведения занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Освоение программы завершается итоговой аттестацией в форме тестирования.



## Содержание программы подготовительного курса

### **Тема 1. Физическая культура как социальное явление**

1.1. Возникновение и развитие физической культуры, ее прикладное значение.

1.2. Структура физической культуры. Характеристика видов (компонентов) физической культуры, ее связь с общей культурой. Спорт в современном обществе.

### **Тема 2. Олимпийские игры в Древней Греции и современном обществе**

2.1. Мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр.

2.2. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы. История возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеям справедливости и гуманизма. Основные положения Олимпийской хартии.

2.3. Первые российские олимпийцы и выдающиеся отечественные спортсмены-олимпийцы, их участие в развитии олимпийского движения в нашей стране и в мире.

### **Тема 3. Обучение основам технических действий**

3.1. Двигательный опыт, его значение для освоения новых двигательных действий.

3.2. Теоретические основы обучения базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, хоккей), подвижные игры, самбо).

3.3. Техника физических упражнений, критерии оценки (основа, ведущее звено и детали техники). Основные правила самостоятельного освоения двигательных действий («от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»).

### **Тема 4. Основы развития физических способностей**

4.1. Сила как физическое качество, средства и методы развития.

4.2. Быстрота как физическое качество, средства и методы развития.

4.3. Выносливость как физическое качество, методика ее развития.

4.4. Координационные способности, средства и методы развития.

4.5. Средства и методы развития гибкости. Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения и регулированию массы тела. Средства профилактики и коррекции нарушений осанки.

### **Тема 5. Физическая культура в профилактике заболеваний и укреплении здоровья**

5.1. Средства профилактики и коррекции нарушений осанки.



5.2. Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения и регулированию массы тела.

### **Тема 6. Основы организации и проведения самостоятельных занятий по общей физической подготовке**

6.1. Задачи, формы, содержание, особенности планирования и организации самостоятельных занятий по общей физической подготовке, их направленность на укрепление здоровья человека.

6.2. Особенности тестирования физической подготовленности и индивидуального контроля за состоянием организма в процессе занятий по физической подготовке.

6.3. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Тема 7. Формы занятий физическими упражнениями в организации здорового образа жизни**

7.1. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания и кровообращения.

7.2. Организация режима дня, его значение для здоровья человека. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня, особенности её регулирования средствами физической культуры (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы, физкультурные минутки, подвижные и спортивные игры).

7.3. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, его виды и разновидности, особенности подготовки и проведения туристских походов, занятия в спортивных секциях и группах общеподготовительной подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями). Содержание индивидуальных закалывающих процедур, особенности их проведения.

7.4. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей. Положительное влияние занятий физической культурой на профилактику вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждение нарушений норм общественной жизни.



**Тематическое содержание программы подготовительного курса  
по ОТФК**

№ n/n	Тема занятия	Всего часов	В том числе	
			Контакт часы	СР
1	2	3	4	5
1	<b>Тема 1. Физическая культура как социальное явление</b>	4		
	<i>Вопросы для обсуждения:</i> 1. Возникновение и развитие физической культуры, ее прикладное значение. 2. Структура физической культуры. Характеристика видов (компонентов) физической культуры, ее связь с общей культурой. Физическая культура личности. 3. Спорт в современном обществе.		2	2
2	<b>Тема 2. Олимпийские игры в Древней Греции и современном обществе</b>	4		
	<i>Вопросы для обсуждения:</i> 1. Мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр. История возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения. 2. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеям справедливости и гуманизма. Основные положения Олимпийской хартии. 3. Первые российские олимпийцы и выдающиеся отечественные спортсмены-олимпийцы, их участие в развитии олимпийского движения в нашей стране и за рубежом.		2	2
3	<b>Тема 3. Обучение основам технических действий</b>	4		
	<i>Вопросы для обсуждения:</i> 4. Двигательный опыт, его значение для освоения новых двигательных действий. 5. Теоретические основы обучения базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, хоккей), подвижные игры, самбо). 6. Техника физических упражнений, критерии оценки (основа, ведущее звено и детали техники).		2	2



	Основные правила самостоятельного освоения двигательных действий («от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»).			
4	<b>Тема 4. Основы развития физических качеств</b>	4		
	<i>Вопросы для обсуждения:</i> 1. Сила как физическое качество, средства и методы развития. 2. Быстрота как физическое качество, средства и методы развития. 3. Выносливость как физическое качество, методика развития. 4. Координационные способности, средства и методы развития. 5. Средства и методы развития гибкости.		2	2
5	<b>Тема 5. Физическая культура в профилактике заболеваний и укреплении здоровья</b>	4		
	<i>Вопросы для обсуждения:</i> 1. Средства профилактики и коррекции нарушений осанки. 2. Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения и регулированию массы тела.		2	2
6	<b>Тема 6. Основы организации и проведения самостоятельных занятий по общей физической подготовке</b>	4		
	<i>Вопросы для обсуждения:</i> 8. Задачи, формы, содержание, особенности планирования и организации самостоятельных занятий по общей физической подготовке, их направленность на укрепление здоровья человека. 9. Особенности тестирования физической подготовленности и индивидуального контроля за состоянием организма в процессе занятий по физической подготовке. 10. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		2	2
7	<b>Тема 7. Формы занятий физическими упражнениями в организации здорового образа жизни</b>	4		
	<i>Вопросы для обсуждения:</i>		2	2



	<p>11. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания и кровообращения.</p> <p>12. Организация режима дня, его значение для здоровья человека. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня, особенности её регулирования средствами физической культуры (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы, физкультурные минутки, подвижные и спортивные игры).</p> <p>13. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, его виды и разновидности, особенности подготовки и проведения туристских походов, занятия в спортивных секциях и группах общефизической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями). Содержание индивидуальных закаливающих процедур, особенности их проведения.</p> <p>14. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей. Положительное влияние занятий физической культурой на профилактику вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждение нарушений норм общественной жизни.</p>			
8	<b>Тема 8. Основы гигиены и доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениям</b>	<b>4</b>		
	<p><i>Вопросы для обсуждения:</i></p> <p>1. Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями: выбор мест занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды.</p> <p>2. Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.</p>		<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>16</b>



## Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

### ОСНОВНАЯ:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. - М.: Просвещение, 2012. – 237 с.
2. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 2012. - 207 с.
3. Физическая культура 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2015. – 255 с.
4. Физическая культура, 8-9 класс, Лях В.И. 2017. - 256 с.: ил.-
5. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. организаций. Базовый уровень. ФГОС / В.И. Лях. - изд.- М.: Просвещение, 2017.
6. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с.
7. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Физическая культура школьника: Учеб. пособие для школьников и абитуриентов/Г.Н. Германов, М.М. Кубланов, М.Е. Злобина. – Воронеж: «Истоки», 2008. – 333с.
2. Основы теории физической культуры. 10 – 11 классы: учеб. пособие [Ф.И. Собянин и др.] ; Под общ. ред.Ф.И. Собянина, А.И. Замогильнова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 151 с.
3. Евсеев, С.П. Проведение олимпийских уроков в школе: учебное пособие / под общей редакцией В.У. Агеевца // СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1995. 72 с.
4. Твой Олимпийский учебник: учеб. Пособие / А.Т. Константинов, В.В. Столбов, С.А. Иванов, В.С. Родиченко, Л.Б. Кофман, В.И. Столяров. – М. : Советский спорт, 2014. – 224. с.
5. Физическая культура. Методические рекомендации. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2017. — 191 с.
6. Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2017. — 3-е изд. — 239 с.



**Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «ИНТЕРНЕТ», необходимых для освоения дисциплины**

- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Библиотека международной спортивной информации:  
[http://bmsi.ru/\(link is external\)](http://bmsi.ru/(link is external))
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам  
[http://window.edu.ru/\(link is external\)](http://window.edu.ru/(link is external))
- Международная ассоциация спортивной информации  
[http://www.iasi.org/\(link is external\)](http://www.iasi.org/(link is external))
- Международные спортивные федерации:  
[http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp\(link is external\)](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp(link is external))
- Министерство образования и науки Российской Федерации  
<http://Минобрнауки.рф/>
- Министерство спорта Российской Федерации  
[http://www.minsport.gov.ru/\(link is external\)](http://www.minsport.gov.ru/(link is external))
- Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru>(link is external)
- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Справочная правовая система «Консультант плюс»  
<http://www.consultant.ru>
- Университетская информационная система РОССИЯ  
<http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp>
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта (lesgaft-notes.spb.ru)
- Федеральное агентство научных организаций (ФАНО России)  
<http://fano.gov.ru/ru/>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:  
[http://fcior.edu.ru\(link is external\)](http://fcior.edu.ru(link is external))
- ЭБС «Лань» [https://e.lanbook.com/books/4775?publisher\\_fk=44412](https://e.lanbook.com/books/4775?publisher_fk=44412)
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта  
<http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- Электронно-библиотечная система IPRbooks  
<http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система Университетская библиотека On-line <http://biblioclub.ru/>