

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 49.03.01 «Физическая культура»,
49.03.04 Спорт, 44.03.01 Педагогическое образование»

Рекомендована и утверждена на заседании
совета ИДО

«14» ноября 2023 г., протокол № 4

Директор ИДО

Е.Я. Михайлова

Авторы-разработчики:

к.п.н., доцент Титорова О.Н.



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 (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 «Физическая культура», «Педагогическое образование» профиль «Физкультурное образование».

1.1 Цель и задачи программы подготовительных курсов

Цель 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 в сфере физической культуры и спорта.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы подготовительных курсов «**Основы теории физической культуры**» (для направления 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.04 Спорт, 44.03.01 Педагогическое образование») 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.
- 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 дополнительной общеразвивающей программы для детей и взрослых по подготовительному курсу

Подготовка проводится на основе требований федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) общего образования последнего поколения.

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.

Содержание подготовительного курса

1. Физическая культура.

Понятие, компоненты и виды физической культуры, правовые основы, понятие физической культуры личности.

2. Спорт.

Характеристика базовых, олимпийских и неолимпийских видов спорта, современное спортивное движение: массовый спорт и спорт высших достижений. Концепция честного спорта, Допинг.

3. Принципы занятий физическими упражнениями.

Социальные принципы: гармоничного развития, связи с жизнедеятельностью, оздоровительной направленности. Общеметодические: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и др. Специфические: непрерывности, цикличности, возрастной адекватности и др..

4. Физические упражнения как основное средство физической культуры.

Понятие, содержание и форма физического упражнения, классификация физических упражнений. Техника физического упражнения, характеристики техники. Терминология описания физических упражнений.

5. Методы формирования физической культуры личности.

Исходные понятия и классификация методов в физической культуре. Методы обучения, развития, воспитания.

6. Формы занятий физическими упражнениями.

Классификация форм занятий. Урочные формы занятий: классификация, структура, характерные признаки. Неурочные формы занятий: классификация, характеристика.

7. Физическая нагрузка и работоспособность во время занятий физическими упражнениями.

Понятие нагрузки, ее компоненты, виды отдыха, зоны мощности, способы регулирования и контроля. Работоспособность: характеристика, закономерности проявления, показатели, способы контроля. Самоконтроль при выполнении нагрузки. Организация физического воспитания с учетом группы здоровья обучающихся.

8. Закономерности обучения физическим упражнениям.

Понятия и характеристика двигательных умений и навыков, закономерности формирования. Структура и последовательность обучения физическим упражнениям. Двигательные ошибки.

9. Физические способности.

Общая характеристика, классификация физических способностей, закономерности развития. Силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость, методика их развития и контроля.

10. Гигиенические основы занятий физическими упражнениями.

Основы организации двигательного режима, питания, гигиенических факторов для сохранения здоровья. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры. Формирование телосложения и осанки, способы регулирования массы тела. Характеристика компонентов здорового образа жизни и его влияние на продуктивность жизни человека.

11. Профессионально-прикладная направленность занятий физическими упражнениями.

Значение физических упражнений для подготовки к профессиональной деятельности различной направленности. Особенности организации физкультурных занятий в профессиональном образовании.

12. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Ритмическая гимнастика, шейпинг, виды аэробики др., современные фитнес технологии.

13. Современное олимпийское и спортивно-массовое движение.

История Олимпийских игр с древности до современности, организация олимпийского движения, выдающиеся российские спортсмены. Организация школьного и студенческого спортивного движения.

14. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности школьников.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности организации физкультурных занятий в каникулярное время в детских оздоровительных лагерях.

15. Общая характеристика базовых видов спорта.

Общая характеристика видов спорта, технических и тактических приемов, направленности физической подготовки. Основы методики занятий и правил соревнований.

Календарно-тематический план

преподавателя института дополнительного образования отдела довузовской подготовки и профориентационной деятельности и по ОТФК по направлению подготовки 49.01.03 Физическая культура, 49.03.04 Спорт, 44.03.01

Педагогическое образование НГУ имени П. Ф. Лесгафта

№ п/ п	Тема занятия	Всего часов	В том числе	
			Контактная работа	Самостоятельная работа
1	Физическая культура: понятие, виды, правовые основы, понятие физической культуры личности	1	30	30
2	Спорт: характеристика видов спорта, современное спортивное движение.	1	30	30
3	Принципы занятий физическими упражнениями: социальные, общеметодические, специфические.	1	30	30
4	Физические упражнения как основное средство физической культуры: понятие, содержание и форма, классификация, терминология	2	1	1
5	Методы формирования физической культуры личности: обучения, развития, воспитания.	2	1	1
6	Формы занятий физическими упражнениями: урочные, неурочные.	1	30	30
7	Физическая нагрузка и работоспособность во время занятий физическими упражнениями: понятие, виды, способы регулирования и контроля.	2	1	1
8	Закономерности обучения физическим упражнениям: двигательные умения и навыки, этапы обучения.	2	1	1
9	Физические способности: характеристика, классификация, закономерности развития.	2	1	1
10	Гигиенические основы занятий физическими упражнениями: двигательный режим, питание, профилактика заболеваний и укрепление здоровья, особенности телосложения и осанка, ЗОЖ.	4	2	2
11	Профессионально-прикладная направленность занятий физическими упражнениями.	2	1	1
12	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	2	1	1
13	Современное олимпийское и спортивно-массовое движение.	2	1	1
14	Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности школьников.	2	1	1
15	Общая характеристика базовых видов спорта	4	2	2
16	Анализ и контроль уровня усвоения пройденного материала: тестирование	2	1	1
Количество часов в курсе		32	16	16

Используемая литература

1. Андрюхина, Т. В. Физическая культура [Текст] : учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под общей реда. М. Я. Виленского. - 3-е изд. - Москва : Русское слово, 2017. - 173, [1] с. : ил.
2. Аэробика: теория и методика [Текст] : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования.; под ред. Е. С. Крючек. - Москва : Академия, 2018. - 189, [1] с. : ил.
3. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2009. - 525, [1] с. : ил.
4. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания [Текст] : учебник : для студентов высшего профессионального образования. / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. - Москва : Академия, 2014. - 318, [1] с. : ил.
5. Германов, Г.Н. Физическая культура школьника: учебное пособие для школьников и абитуриентов/ Германов Г.Н., Кубланов М.М., Злобина М.Е.— Воронеж: Истоки, 2008.— 341 с
6. Губа, В. П. Теория и методика футбола [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений. / В. П. Губа, А. В. Лексаков. - Москва : Советский спорт, 2013. - 534, [1] с. : ил.,
7. Григорьев, О. А. Физическая культура и спорт в детском оздоровительном лагере [Текст] : учебное пособие для студентов, / О. А. Григорьев ; - Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2017. - 271 с. : ил
8. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / В. С. Кузнецов. - Москва : Академия, 2017. - 409, [1] с. : ил.
9. Лубышева Л.И. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы т / Л.И.Лубышева, В.А.Романович. – М.: 2011. 240 с.
10. Лях, В.И. Физическая культура.10-11 классы: учеб для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И.Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 255 с. : ил.
11. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы [Текст] : учебник для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. - Москва : Вентана-Граф, 2018. - 159, [1] с. : цв. ил.
12. Нестеровский, Д. И. Баскетбол : теория и методика обучения : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 - Физическая культура / Д. И. Нестеровский. - 4-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 335, [1] с. : ил.

13. Основы теории физической культуры. 10-11 классы : учеб. пособие; под общ. ред. Ф.И.Собянина, А.И.Замогильнова. – М.:гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 151 с. : ил.
14. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре : [Сборник] / М-во образования Рос. Федерации; [Авт.-сост.: Матвеев А.П., Петрова, Т.В.]. - М. : Дрофа, 2001. - 127, [1] с. : табл.;
15. Письменский, И. А. Физическая культура [Текст] : учебник / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов ; Финансовый ун-т при Правительстве Российской Федерации. - Москва : Юрайт, 2016. - 492, [1] с. : ил.
16. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы [Текст] : учебник / Г. И. Погадаев. - 3-е изд., стереотип. - Москва : Дрофа : Вертикаль, 2017. - 271, [1] с. : ил.
17. Рустамов, А. Ш. Современные технологии формирования представлений о здоровом образе жизни у старших школьников [Текст] : монография / А. Ш. Рустамов. - Москва : Спутник+, 2014. - 182 с. : ил.
18. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студентов вузов. / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М. : Совет. спорт, 2010 - 463 с. : ил.
19. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / [Е. С. Крючек и др.] ; под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 282, [1] с. : ил.
20. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / [Г. В. Грецов, С. Е. Войнова, А. А. Германова и др.] ; под редакцией Г. В. Грецова и А. Б. Янковского. - 4-е изд., стер. - Москва : Академия, 2017. - 287, [1] с. : ил.
21. Чесноков, Н. Н. Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету "Физическая культура" [Текст] : [методическое пособие] / Н. Н. Чесноков, Д. А. Володькин. - Москва : Физическая культура, 2014. - 138 с.

Рекомендуемая литература

1. Большая олимпийская энциклопедия [Текст] . Т. 1 : А-Н / авт.-сост. Штейнбах В.Л. - М. : Олимпия Пресс, 2006. - 782 с. : ил.
2. Большая олимпийская энциклопедия [Текст] . Т. 2 : О-Я / авт.-сост. Штейнбах В.Л. - М. : Олимпия Пресс, 2006. - 966 с. : ил.

3. Большая энциклопедия спорта : для школьников и студентов / [рук., науч. ред. Е. Я. Гик]. - Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2007. - 637, [2] с. : ил
4. Здоровье на "отлично"! : Самоучитель по укреплению здоровья для детей / [Ред.-сост.: С.Н. Бердышев]. - М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2002. - 317, [2] с. : ил.
5. Ивко И.А. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс] : курс лекций / сост. Ивко И.А. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2009. - 152 с.
6. Кузнецов В.С. Прикладная физическая подготовка: 10-11 кл.: Учеб.-метод. пособие, - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 184 с.: ил.
7. Лепешкин, В.А. Волейбол в школе. Обучение тактике игры : [учеб. пособие] / В.А. Лепешкин. - М. : Чистые пруды, 2007. - 32 с.
8. Лепешкин В.А. Баскетбол. Подвижные и спортивные игры. – М.: Советский спорт, 2013.- 87 с.
9. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. - М. : Терра-Спорт, 2000. - 192с. : ил.
10. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразоват. Учреждений / В.И.Лях – М.: Прсвещение, 2012. – 160 с
11. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Физкультура и спорт, 2009. - 429 с. : ил.
12. Нарушения осанки у детей /С.М. Чечельницкая и др. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 286 с. : ил.
13. Современные оздоровительные технологии. Методика. Практика [Текст] : учебно-методическое пособие / [И. В. Соколова и др. ; под ред. В. П. Липовка] ; Санкт-Петербургский гуманитарный ун-т профсоюзов, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : Изд-во Политехнического ун-та, 2014. - 86 с. : ил.
14. Спорт: энциклопедия для юношества / [рук. авт. коллектива, науч. ред. Е. Я. Гик]. - Москва : ОЛМА Медиа групп, 2007. - 637, [2] с. : ил,
15. Твой олимпийский учебник [Текст] : учеб. пособие для олимпийского образования / В.С.Родченко и др.; Олимпийский комитет России. – 25-е., перераб. и дополн. – М.: Советский спорт, 2014. – 224 с.: ил.
16. Физическая культура. Фитнес [Текст] : учебное пособие / [Т. Н. Шутова, Д. В. Выприков, О. В. Везеницын и др.] - Москва : ФГБОУ ВО "РЭУ им. Г. В. Плеханова", 2017. - 131 с. : ил.
17. Чесноков, Н. Н. Олимпиада по предмету "Физическая культура" : метод. пособие / Чесноков Н. Н., Кузин В. В., Красников А. А. - М. : Физическая культура, 2005 (М. : Крона Вест). - 106 с.

18. Энциклопедия спорта / [Биркина Е.Н.]. - М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2002. - 361, [1] с. : ил.