



**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ
П.Ф.ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

Факультет довузовской подготовки

190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д.35, тел. (812) 714-06-74. E-mail: abiturientlesgaft@lesgaft.spb.ru

Уважаемые абитуриенты!

С целью подготовки к вступительным испытаниям профессиональной направленности для поступающих на направление подготовки бакалавриата 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), а именно подготовка к тестированию по дисциплине – «Основы теории физической культуры» (ОТФК) приглашаем абитуриентов 2020 года к участию в дополнительных образовательных услугах с использованием дистанционных образовательных технологий сети интернет.

5 марта – 23 апреля 2020г.

Подготовительные курсы проводят: доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, кандидат педагогических наук Вишнякова Юлия Юрьевна; старший преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Никифорова Наталья Владимировна.

Форма обучения – заочное и онлайн-обучение, с применением дистанционных технологий Интернета.

Объем программы – 32 часа.

Программа дополнительных образовательных услуг по ОТФК включает 8 учебных онлайн-семинаров (вебинаров) по 2 академических часа в соответствии с тематическим планом курса (приложение 1), а также 16 академических часов отводится на самостоятельную работу.

Стоимость обучения составляет: 11 040 руб. 00 коп. НДС не облагается. В стоимость входит: обучение и комплект учебных материалов в электронном виде.

Для регистрации Вам необходимо отправить заявку на обучение по E-mail: vebinar@lesgaft.spb.ru

В заявке необходимо указать Ф.И.О. слушателя курса и наименование курса, на которое подается заявка. В ответ на заявку Вам будет выслан пакет документов, включающий в себя: договор на обучение, согласие на обработку персональных данных и личную карточку слушателя курсов. Далее необходимо распечатать эти документы, заполнить их в соответствии с требованиями, подписать личной подписью в требуемых местах, сделать скан копию этих документов и отправить обратным письмом на вышеуказанный E-mail.

Справки по тел.: (812) 714-06-74.

Тематический план дистанционных дополнительных образовательных услуг по биологии.

№ темы	Содержание лекций	Всего часов	В том числе	
			Контакт часы	СР
1	2	3	4	5
1	Тема 1. Физическая культура как социальное явление	4		
	<p>Теоретический раздел:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Тестирование</p> <p>Ответы преподавателя на вопросы обучающихся по теме вебинара</p>		2	2
2	Тема 2. Олимпийские игры в Древней Греции и современном обществе	4		
	<p>Теоретический раздел:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Тестирование</p> <p>Ответы преподавателя на вопросы обучающихся по теме вебинара</p>		2	2

3	Тема 3. Обучение основам технических действий	4		
	<p>Теоретический раздел:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Двигательный опыт, его значение для освоения новых двигательных действий. 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. 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»). <p>Тестирование</p> <p><i>Ответы преподавателя на вопросы обучающихся по теме вебинара</i></p>		2	2
4	Тема 4. Основы развития физических качеств	4		
	<p>Теоретический раздел:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Тестирование</p> <p><i>Ответы преподавателя на вопросы обучающихся по теме вебинара</i></p>		2	2
5	Тема 5. Физическая культура в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	4		
	<p>Теоретический раздел:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Средства профилактики и коррекции нарушений осанки. 2. Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения и регулированию массы тела. <p>Тестирование</p> <p><i>Ответы преподавателя на вопросы обучающихся по теме вебинара.</i></p>		2	2

6	Тема 6. Основы организации и проведения самостоятельных занятий по общей физической подготовке	4		
	<p>Теоретический раздел:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Задачи, формы, содержание, особенности планирования и организации самостоятельных занятий по общей физической подготовке, их направленность на укрепление здоровья человека. 2. Особенности тестирования физической подготовленности и индивидуального контроля за состоянием организма в процессе занятий по физической подготовке. 3. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского-физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p>Тестирование</p> <p>Ответы преподавателя на вопросы обучающихся по теме вебинара</p>		2	2
7	Тема 7. Формы занятий физическими упражнениями в организации здорового образа жизни	4		
	<p>Теоретический раздел:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания и кровообращения. 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). 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 общефизической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями). Содержание индивидуальных закаляющих процедур, особенности их проведения. 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. <p>Тестирование</p> <p>Ответы преподавателя на вопросы обучающихся по теме вебинара</p>		2	2

8	Тема 8. Основы гигиены и доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениям	4		
	<p><i>Теоретический раздел:</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> <p><i>Тестирование</i></p> <p><i>Ответы преподавателя на вопросы обучающихся по теме вебинара</i></p>		2	2
	ИТОГО	32	16	16

