

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Ростовской области «Региональный центр выявления и поддержки  
одаренных детей  
«Ступени успеха»  
(ГБУ ДО РО «Ступени успеха»)

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа олимпиадной  
подготовки  
по направлению «Спорт»

**«Физическая культура. Теоретическое введение»**

(очная форма, очная форма с применением дистанционных образовательных  
технологий)

**Аннотация**

1	<b>Консультант по разработке программы</b> (Ф.И.О., место работы, должность)	Ефремова Татьяна Геннадьевна, к.п.н., доцент Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета
	<b>Преподаватель, реализующий программу</b> (Ф.И.О., место работы, должность)	Ефремова Татьяна Геннадьевна, к.п.н., доцент Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета
2	<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
3	<b>Срок реализации</b>	1 год
4	<b>Возраст обучающихся</b>	15 – 17 лет
5	<b>Когда и где рассмотрена</b>	Рассмотрено на заседании Экспертного совета ГБУ ДО РО «Ступени успеха» Протокол № 6 от 25.05.2020 г.
6	<b>Дата утверждения</b>	25.05.2020 г.
7	<b>Цель программы</b>	Целью программы по физической культуре является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческих способностей, пропаганда совершенствования физических возможностей, системы физических упражнений и форм.
8	<b>Краткое содержание программы</b>	Дополнительная общеразвивающая образовательная программа олимпиадной подготовки по направлению «Спорт» «Физическая культура. Теоретическое введение» ориентирована на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, подготовиться к

		<p>олимпиадам различных уровней и достижению планируемых результатов, освоения программы включает в себя три модуля:  Модуль 1. «История физической культуры».  Модуль 2. «Общетеоретические и методические основы занятий физическими упражнениями».  Модуль 3. «Современные оздоровительные системы физических упражнений. Индивидуальная тренировочная деятельность».  В организации процесса обучения по направлению «Спорт» используются инновационные (активные и интерактивные) технологии обучения.</p>
9	<p><b>Прогнозируемые результаты</b></p>	<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</li> <li>– раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;</li> <li>– ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</li> <li>– отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.</li> </ul> <p>Обучающийся будет иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о зарождении древних Олимпийских игр;</li> <li>– об истории движения в России;</li> <li>– о выдающихся достижениях;</li> <li>– о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;</li> </ul> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внеучебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> <li>– решать олимпиадные задания.</li> </ul>