

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	Консультант по разработке программы (Ф.И.О., место работы, должность)	Ефремова Татьяна Геннадьевна, к.п.н., доцент Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета
	Преподаватель, реализующий программу (Ф.И.О., место работы, должность)	Ефремова Татьяна Геннадьевна, к.п.н., доцент Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета
2	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
3	Срок реализации	1 год
4	Возраст обучающихся	14 – 17 лет
5	Когда и где рассмотрена	Рассмотрено на заседании Экспертного совета ГБУ ДО РО «Ступени успеха» Протокол № 12 от 12.07.2021 г.
6	Дата утверждения	12.07.2021 г.
7	Цель программы	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	Краткое содержание программы	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:</p> <p>Модуль 1. «История физической культуры».</p> <p>Модуль 2. «Общетеоретические и методические основы занятий физическими упражнениями».</p> <p>Модуль 3. «Современные оздоровительные системы физических упражнений. Индивидуальная тренировочная деятельность».</p> <p>В организации процесса обучения по направлению «Спорт» используются инновационные (активные и интерактивные) технологии обучения.</p>
9	<p>Прогнозируемые результаты</p>	<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; – ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; – отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами. <p>Обучающийся будет иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о зарождении древних Олимпийских игр; – об истории движения в России; – о выдающихся достижениях; – о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; – решать олимпиадные задания.