

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
РГУФКСМиТ
Институт дополнительного образования

Одобрено
Межинститутским советом
РГУФКСМиТ
Протокол № 38
от «30» марта 2020 г.

Утверждаю
Проректор по учебно-методической
работе РГУФКСМиТ
Е.А. Павлов
«30» марта 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цель: обеспечение учащихся знаниями основ теории и методики физической культуры и спорта, истории Олимпийских игр и современного спортивного движения, основ здорового образа жизни, а также ознакомление с основами техники контрольных упражнений и оценка уровня общей физической подготовленности учащихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Категория слушателей: программа ориентирована на детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Срок освоения программы: 1 неделя

Общая трудоемкость программы: 10 часов

Форма обучения: очно-заочная, групповая

Режим занятий: 3-5 раз в неделю по 2-6 часов

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего часов	Теория (теоретические занятия)	Практика (практические занятия)	
1	2	3	4	5	
1	Основные понятия теории физической культуры. История физической культуры. Средства физического воспитания	2	2	-	Текущая аттестация (опрос)
2	Основы теории обучения двигательным действиям. Средства и методы обучения двигательным действиям. Физические качества и способности	2	2	-	Текущая аттестация (опрос)
3	Формы занятий в физическом воспитании. Осанка и методика её формирования. Физическая культура как основа здорового образа жизни	2	2	-	Текущая аттестация (опрос)
4	Тестирование общей теоретической подготовленности по физической культуре	2	2	-	Текущая аттестация (тестирование)
5	Основы техники выполнения контрольных упражнений. Тестирование уровня общей физической подготовленности	2	-	2	Текущая аттестация (тестирование)
	ИТГО	10	8	2	

И.о. директора ИДО



Л.Н. Захрямина