

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова

Кафедра физического воспитания и спорта

Принята Ученым советом
кафедры физического воспитания и спорта МГУ:
протокол № 10 от «21» февраля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего кафедрой
физического воспитания и спорта



Степанянц С.А.

Дополнительная общеобразовательная программа
«Теоретико-методические основы физической культуры и избранных видов спорта:
часть 1» (16 часов)

Москва, 2024 год

1. Цель программы:

Структурировать и укрепить знания в области базовых понятий теории и методики физической культуры, а также избранных игровых (баскетбол) и интеллектуальных (го) видов спорта.

2. Планируемые результаты обучения слушателей:

Слушатели структурируют и укрепят знания в области

- базовых понятий теории и методики физической культуры;
- средств, методов и методических принципов физического воспитания;
- основных правил игры в баскетбол;
- основных правил игры в го.

3. Категория слушателей

Слушатели, желающие структурировать и укрепить знания в области базовых понятий теории и методики физической культуры, а также избранных игровых (баскетбол) и интеллектуальных (го) видов спорта.

4. Срок обучения

16 академических часов.

5. Форма реализации

Заочная с использованием дистанционных образовательных технологий.

6. Режим занятий

В удобное время на удаленной образовательной платформе.

7. Содержание программы

Учебный план

Наименование разделов и тем программы	Всего часов	Аудиторные часы	
		Лекции	Практические занятия
Теоретический раздел	12	12	0
Тема 1: Базовые понятия теории и методики физической культуры	2	2	-
Тема 2: Средства, методы и методические принципы физического воспитания	4	4	-
Тема 3: Основные правила игры в баскетбол	4	4	-
Тема 4: Основные правила и история игры в го	2	2	-

Контрольный раздел	4	0	4
Прохождение контрольных испытаний	4	-	4
ВСЕГО (часов):	16	12	4

Учебная программа

Тема 1. Базовые понятия теории и методики физической культуры (2 часа).

Физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физические качества, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое упражнение, двигательное умение, двигательный навык.

Тема 2. Основные средства, методы и методические принципы физического воспитания (4 часа).

Средства физического воспитания: физические упражнения, физический труд, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Нагрузка и отдых как структурная основа методов физического воспитания. Нагрузка внутренняя и внешняя, интенсивность и объем нагрузки. Отдых пассивный и активный, интервалы отдыха. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания. Методы использования слова, методы обеспечения наглядности. Методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип прогрессирования.

Тема 3. Основные правила игры в баскетбол (4 часа).

Площадка и оборудование. Команда. Игровые положения. Нарушения. Фолы. Общие положения. Судьи, жесты судьи.

Тема 4 Основные правила и история игры в го (2 часа).

Происхождение игры. Название игры. Го в Китае и Японии. Система спортивных разрядов в го. Влияние игры го на здоровье. Го в России, в Москве и в МГУ. Правила игры го для турниров.

8. Материально-техническое обеспечение программы.

Информационно-коммуникационная сеть интернет.

9. Составители и преподаватели.

Составители программы:

Сергеев А.В., к.полит.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта МГУ имени М.В.Ломоносова, заместитель заведующего кафедрой физического воспитания и спорта МГУ.

Зайцева М.В., специалист по учебно-методической работе кафедры физического воспитания и спорта МГУ имени М.В.Ломоносова.

Преподаватели:

профессорско-преподавательский состав кафедры физического воспитания и спорта МГУ имени М.В.Ломоносова.