

Дополнительная общеобразовательная программа
«Теоретические и практические основы подготовки к выполнению
обязательных видов испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

В Санкт-Петербургском государственном университете реализуются дополнительная общеобразовательная программа «Теоретические и практические основы подготовки к выполнению обязательных видов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса».

В процессе освоения программ слушатель должен научиться:

- правилам использования физических упражнений, техники выполнения физических упражнений
- основам оздоровительной тренировки
- основным положениям организации самостоятельных занятий физическими упражнениями
- осуществлять самоконтроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий
- анализировать физическое самовоспитание и самосовершенствование
- рационально распределять физическую нагрузку, интенсивность физических упражнений, интервалы труда и отдыха при выполнении различных двигательных действий
- применять основы здорового образа жизни в собственной деятельности
- правильно организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни

Цель программы: создание условий для развития социально успешной личности, осознающей значение здорового образа жизни и физического совершенствования; воспитание социальной компетентности (сфера деятельности «человек-человек»); формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой, освоение практических навыков подготовки к сдаче обязательных испытаний комплекса ГТО; формирование педагогических навыков для осуществления волонтерской деятельности в сфере пропаганды комплекса **ГТО**.

Категория слушателей: мальчики и девочки 15 лет; юноши и девушки 16-17 лет.

Продолжительность обучения: 72 часа, в том числе 36 часов контактной работы.

Форма обучения: очная

Стоимость обучения - 2000 (две тысячи) руб. за весь период обучения.

По окончании обучения слушателям, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение.

Справки по телефону/факсу: +7 (812) 350 43 01, e-mail: e.bernitseva@spbu.ru

Обучение по программе проходит по адресу: Санкт-Петербург, Измайловский пр. 27, (ст. метро «Балтийский вокзал»)