

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
«Физическое развитие и здоровьесбережение»
для направлений
«Архитектура современного города» и «Летняя смена по литературе»
(очная форма обучения)

Аннотация

1	Консультант по разработке программы (Ф.И.О., место работы, должность)	Бондин В.И., Южный федеральный университет, заведующий кафедрой ТОФВ Академии ФКиС, доктор педагогических наук, профессор, Отличник народного просвещения, Почётный работник ВПО РФ Пономарева И.А., Южный федеральный университет к.м.н., доцент Академии ФКиС, кандидат медицинских наук
2	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
3	Срок реализации	14 дней
4	Возраст обучающихся	12-17 лет
5	Когда и где рассмотрена	Рассмотрено на заседании Экспертного совета ГБУ ДО РО «Ступени успеха» Протокол № 5 от 03 марта 2023 г.
6	Дата утверждения	03.03.2023 г.
7	Цель программы	Целью программы является формирование осмысленного и ответственного отношения к своему здоровью посредством современных научных знаний о здоровье и здоровой жизнедеятельности, инновационных физкультурно-оздоровительных технологий, навыков здоровьесберегающего поведения, обеспечивающих физическое развитие и полноценную социальную и профессиональную деятельность.
8	Краткое содержание программы	Программа ориентирована на обучающихся 12-17 лет, состоит из двух модулей. Модуль 1. Прикладные аспекты оздоровительного образа жизни. Тема 1.1. Развитие физических качеств в двигательной активности. Функциональные резервы. Организм как единое целое. Системы регуляции функций организма. Факторы, определяющие здоровье человека. Гигиенические основы здоровья человека. Двигательная активность и здоровье человека. Профессиональное здоровье личности. Профессионально-прикладные аспекты культуры здоровья. Современные проблемы состояния здоровья человека. Физиологические основы обеспечения здоровья. Физическое и соматическое состояние и здоровье человека, методы его оценки, питание. Нарушения функционального состояния основных органов

и систем организма и методы их профилактики и коррекции. Физическая культура как вид общей культуры. Применение физических, химических, биологических и психологических факторов для коррекции нарушений функционального состояния организма.

Физиологические основы проектирования индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ.

Физиологические основы адаптации. Понятие функциональных резервов организма. Эффекты адаптации, их физиологические механизмы и методы контроля. Стадии адаптации, физиологические механизмы, связь с биологической значимостью различных функциональных систем организма. Вегетативная регуляция, кардиореспираторная, нервная система и «цена адаптации». Регуляция функций дыхательной системы при физической нагрузке. Регуляция функций сердечнососудистой системы при физической нагрузке. Регуляция функций водного и минерального обмена при физической нагрузке. Регуляция функции терморегуляции при физической нагрузке.

Физиологическая характеристика и классификации физических упражнений. Физическая работоспособность

Физиологическая характеристика нестандартных движений. Понятие работоспособности. Прямые, косвенные и комбинированные показатели работоспособности. Взаимосвязь физической подготовленности спортсмена и адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузке определенной мощности.

Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств и двигательных навыков.

Модуль 2. Здоровье человека и факторы, его определяющие.

Тема 2.1. Практическая реализация занятий физкультурно-оздоровительной/спортивной направленности.

Прикладные аспекты оздоровительной физической культуры
Физиологическая характеристика и классификации физических упражнений. Физическая работоспособность. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств и двигательных навыков.

Практические занятия по гимнастике

Основные средства и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики. Методы обучения гимнастическим упражнениям. Краткое содержание гимнастического раздела школьной программы по физической культуре. Строевые упражнения. Основные положения и движения руками, ногами, туловищем. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения в висах и упорах. Акробатические упражнения. Танцевальные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.

Практические занятия по спортивным играм

Спортивные игры в системе физического воспитания и спорта. Основы обучения технике, тактике игровой и соревновательной деятельности. Двигательные умения, навыки и качества в процессе обучения. Волейбол как вид спорта и средство физического

		<p>воспитания. Техника игры, классификация. Физическая подготовка волейболистов. Баскетбол. Средства и способы ведения игры. Техника игры. Техника владения мячом. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания. Характеристика игровой деятельности футболистов. Физиологические и психологические особенности деятельности футболистов. Техника игры в футбол. Практические занятия по лёгкой атлетике.</p> <p>Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Классификация техники движений. Фазы, структуры, силы движений. Техника спортивной ходьбы и бега. Формы занятий по легкой атлетике. Виды спортивной подготовки. Показатели тренированности легкоатлета. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета. Влияние занятий легкой атлетикой на женский организм.</p> <p>Практические занятия по гимнастике</p> <p>Краткое содержание гимнастического раздела школьной программы по физической культуре. Строевые упражнения. Основные положения и движения руками, ногами, туловищем. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в лазанье и перелезании. Прыжки. Упражнения в равновесии. Упражнения в висах и упорах. Акробатические упражнения. Танцевальные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Практические занятия по спортивным играм.</p> <p>Спортивные игры в системе физического воспитания и спорта. Основы обучения технике, тактике игровой и соревновательной деятельности. Двигательные умения, навыки и качества в процессе обучения. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Техника игры, классификация. Физическая подготовка волейболистов. Баскетбол. Средства и способы ведения игры. Техника игры. Техника владения мячом. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания. Характеристика игровой деятельности футболистов. Физиологические и психологические особенности деятельности футболистов. Техника игры в футбол. Практические занятия по лёгкой атлетике.</p> <p>Фазы, структуры, силы движений. Техника спортивной ходьбы и бега. Техника легкоатлетических прыжков.</p> <p>Практические занятия по плаванию.</p> <p>Формы двигательной активности в плавании. Лечебное, прикладное и спортивное значение плавания. Влияние плавания на организм человека. Основы техники плавания. Техника спортивного плавания. Кроль на груди. Правила безопасности при занятиях плаванием. Плавательные бассейны, оборудование, инвентарь. Купание и плавание в естественных водоемах. Принципы, методы и средства обучения плаванию. Ошибки в технике плавания, их предупреждение и исправление. Особенности применения упражнений аквафитнеса в занятиях по плаванию.</p>
9	Прогнозируемые результаты	<p>Прогнозируемыми результатами изучения программы у обучающихся является формирование следующих компетенций:</p> <p>1) практико-ориентированное мышление и умение работать в коллективе в процессе выполнения практико-ориентированных задач;</p>

		<p>2) присвоением ценностных ориентаций о значении здоровья, здорового образа жизни; норм и правил гигиены;</p> <p>3) потребности в оздоровительной практике по освоению ценностей физической культуры;</p> <p>4) регулятивные компетенции: целеполагание, планирование, мобилизация и устойчивая активность в достижении результатов, оценка результатов деятельности, рефлексия.</p>
--	--	--