

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 «Обществознание.2024» и «Живопись.2024»  
для обучающихся 12 - 17 лет  
(очная форма обучения)

Аннотация

1	<b>Составитель программы</b> (Ф.И.О., место работы, должность)	Джуманиязова Анжелика Алексеевна, методист первой квалификационной категории ГБУ ДО РО «Ступени успеха»
	<b>Консультанты по разработке программы</b> (Ф.И.О., место работы, должность)	Бондин Виктор Иванович, Южный федеральный университет, заведующий кафедрой ТОФВ Академии ФКиС, доктор педагогических наук, профессор, Отличник народного просвещения, Почётный работник ВПО РФ; Пономарева Ирина Александровна, Южный федеральный университет, доцент Академии ФКиС, кандидат медицинских наук.
2	<b>Уровень программы</b>	базовый
3	<b>Направленность программы</b>	физкультурно-спортивная
4	<b>Срок реализации</b>	14 дней
5	<b>Возраст обучающихся</b>	12 — 17 лет
6	<b>Реквизиты документов об утверждении (дата, номер протокола/приказа, кем и где была рассмотрена/ утверждена/ согласована)</b>	согласована и рекомендована к утверждению Экспертным советом ГБУ ДО РО «Ступени успеха» протокол № 26 от 15.12.2023 г., рассмотрена на заседании педагогического совета протокол № 15 от 15.12.2023
7	<b>Дата утверждения</b>	приказ от 15.12.2023 № 262-од
8	<b>Цель программы, задачи</b>	<p>Цели освоения программы: 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.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) развитие практико-ориентированного мышления и умения работать в коллективе в процессе выполнения практико-ориентированных задач;</li><li>2) углубление, расширение и систематизация знаний, умений и навыков в области здоровьесбережения и физической культуры;</li><li>3) формирование понимания сущности культуры здоровья и здоровой жизнедеятельности;</li><li>4) воспитание моральных и волевых качеств;</li><li>5) развитие опыта межличностного общения;</li><li>6) воспитание потребности в оздоровительной практике по освоению ценностей физической культуры;</li></ol>

		<p>7) формирование умения самостоятельно разрабатывать программы индивидуального оздоровления, направленные на профилактику, коррекцию слабых звеньев собственного здоровья, развитие физических качеств, поддержание и развитие имеющихся ресурсов организма.</p> <p>В результате освоения программы сформированы следующие компетенции:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) практико-ориентированное мышление и умение работать в коллективе в процессе выполнения практико-ориентированных задач;</li> <li>2) понимание сущности культуры здоровья и здоровой жизнедеятельности;</li> <li>3) потребности в оздоровительной практике по освоению ценностей физической культуры;</li> <li>4) умение самостоятельно разрабатывать программы индивидуального оздоровления, направленные на профилактику, коррекцию слабых звеньев собственного здоровья, развитие физических качеств, поддержание и развитие имеющихся ресурсов организма.</li> </ol>
9	<p><b>Краткое содержание программы</b></p>	<p>Программа направлена на создание условий для активной учебно-познавательной деятельности, развития, самоопределения и самореализации обучающихся, для их образовательно-профессионального выбора, для формирования у обучающихся на основе системно-деятельностного подхода культуры здорового и активного стиля жизнедеятельности.</p> <p>Программа рассчитана на 14 часов, включает в себя теоретические, практические занятия по физическому развитию и здоровьесбережению. Учебный материал программы состоит:</p> <p>Раздел 1. Факторы определяющие здоровье человека.  Тема 1.1. Организм как система. Здоровье и факторы, его определяющие. Здоровое питание.</p> <p>Раздел 2. Развитие физических качеств и двигательная активность.  Тема 2.1. Прикладные аспекты оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки.  Тема 2.2. Практическая реализация занятий физкультурно-спортивной направленности (гимнастика, спортивные игры, лёгкая атлетика, плавание). Физиологические основы проектирования индивидуальных физкультурно-спортивных программ. Физическая подготовка и развитие физических качеств. Теория и методика основных направлений спортивной подготовки.</p> <p>Программа реализуется в очной форме обучения.</p>

10	<b>Прогнозируемые результаты</b>	<p>В результате освоения программы будут сформированы следующие компетенции:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) практико-ориентированное мышление и умение работать в коллективе в процессе выполнения практико-ориентированных задач;</li><li>2) понимание сущности культуры здоровья и здоровой жизнедеятельности;</li><li>3) потребности в оздоровительной практике по освоению ценностей физической культуры;</li><li>4) умение самостоятельно разрабатывать программы индивидуального оздоровления, направленные на профилактику, коррекцию слабых звеньев собственного здоровья, развитие физических качеств, поддержание и развитие имеющихся ресурсов организма.</li></ol>
----	----------------------------------	--