

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 «История.2024» и «Русский язык.2024»
для обучающихся 12 - 17 лет
(очная форма обучения)

Аннотация

1	Составители программы (Ф.И.О., место работы, должность)	Джуманиязова Анжелика Алексеевна, методист первой квалификационной категории ГБУ ДО РО «Ступени успеха», Осипова Светлана Владимировна методист ГБУ ДО РО «Ступени успеха»
	Консультанты по разработке программы (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	Уровень программы	базовый
3	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4	Срок реализации	14 дней
5	Возраст обучающихся	12 — 17 лет
6	Реквизиты документов об утверждении (дата, номер протокола/приказа, кем и где была рассмотрена/ утверждена/ согласована)	утверждена 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	Дата утверждения	приказ от 15.12.2023 № 262-од
8	Цель программы, задачи	<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">1) развитие практико-ориентированного мышления и умения работать в коллективе в процессе выполнения практико-ориентированных задач;2) углубление, расширение и систематизация знаний, умений и навыков в области здоровьесбережения и физической культуры;3) формирование понимания сущности культуры здоровья и здоровой жизнедеятельности;4) воспитание моральных и волевых качеств;5) развитие опыта межличностного общения;6) воспитание потребности в оздоровительной практике по освоению ценностей физической культуры;

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