

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 «География.2024», «Графика.2024» и «Экология.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. |
|----|----------------------------------|--|