

Аннотация

1	Полное название	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Путь к здоровью и красоте»
2	Разработчик	Гордеев Георгий Константинович
3	Дата создания	2023 г
	Направленность	физкультурно-спортивной
4	Вид программы по степени авторства	Модифицированная
5	Вид программы по уровню освоения	Разноуровневая
6	Вид программы по форме организации педагогического процесса	Интегрированная
7	Срок реализации	2023-2024 учебный год
8	Возраст обучающихся	7 - 17 лет
9	Когда и где рассмотрена	На заседании методического совета МБОУ ДО ЦРТ «Сокол» г. Липецка «30» августа 2023 г. Протокол №1
10	Дата утверждения	Приказ от «30» августа 2023 г. № 80
11	Цель программы	Создание условий для активной жизненной позиции обучающихся в приобщении их к культуре здорового образа жизни в триединстве здоровья, интеллекта, души и тела; стремление к физическому совершенству.
12	Краткое содержание программы	Актуализация проблемы здорового образа жизни. Профилактика возникновения вредных привычек, механизмы формирования устойчивого поведения. Двигательная активность как основа здорового образа жизни. Знакомство с работой на тренажёрах. Выполнение упражнений, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата. Изучение упражнений, направленных на укрепление основных групп мышц опорно-двигательной системы человека (дельтовидная, большая грудная, двуглавая и трёхглавая мышца плеча, мышцы живота, портняжная мышца, четырёхглавая мышца бедра, икроножная мышца, сгибатели и разгибатели кисти и пальцев).
13	Предполагаемые результаты	Обучающиеся должны знать: что входит в понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»; строение и функции опорно - двигательного аппарата человека; структуру мышц и их функции; механизмы укрепления опорно-двигательного аппарата; физиологические основы здорового образа

		<p>жизни; меры оказания первой (доврачебной) помощи при повреждениях костей, суставов, связок; последовательность разминки.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- делать упражнения с предметами и без предметов в умеренном и быстром темпе; бегать свободно и непринуждённо без задержки дыхания; дышать через нос; точно выполнять заданные физические упражнения. <p>Обладать навыками:</p> <p>работы на тренажёрах.</p> <p>Личностные достижения:</p> <ul style="list-style-type: none">- высокий уровень познавательных потребностей и интересов; адекватная самооценка; культура общения с социально значимыми людьми; бережное отношение к учебно-тренировочным устройствам - тренажёрам.
--	--	--