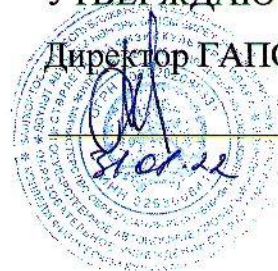


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
БАШКОРТОСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СТЕРЛИТАМАКСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, УПРАВЛЕНИЯ И СЕРВИСА

УТВЕРЖДАЮ



Директор ГАПОУ СКФКУиС

М.Б.Мусакаев

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ КРУЖКОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПЕРЕЗАГРУЗКА»

Разработчик: преподаватель, Петрова О.А.

Стерлитамак, 2022

1. Пояснительная записка

Здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка. Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Цель программы – сформировать представление о здоровьесберегающих технологиях

Поставленная цель предполагает решение следующих задач:

- содействие укреплению здоровья, закаливанию и разностороннему физическому развитию школьников;
- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
- выявление интересов детей к отдельным видам спорта, привлечение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, пропаганда и популяризация спорта.

Программа «перезагрузка» (направление «Здоровьесберегающие технологии») предназначена для учащихся 5-9 классов. Срок реализации программы – 7 дней. Количество рекомендуемых занятий: 7 раз в неделю. Продолжительность занятия – 1 час. Количество занятий: 16. Форма занятий – групповая. Формат занятий – очный. Категория (категории) обучающихся,

для которой Программа каникулярной смены актуальна: для детей, проявившие выдающиеся способности – лиц, определяемых в соответствии с Правилами выявления детей, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития, утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2015 года № 1239.

Планируемые результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию в области сохранения и укрепления здоровья,
- умение составлять программу правильного питания школьников;
- умение осуществлять и контролировать двигательную активность в течение дня.

2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

Учебный (тематический) план					
№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Введение	2	2	-	-
2.	Понятие «Здоровьесберегающие технологии»	2	1	1	Тест
3.	Правильное питание и его принципы	3	1	2	Текущий контроль
4.	Водный баланс и его значение в жизнедеятельности человека	2	1	1	Текущий контроль
5.	Двигательная активность в режиме дня подростка	2	1	1	Текущий контроль
6.	Составление программы по здоровому образу жизни подростка	3	1	2	Текущий контроль
7.	Разработка тренировочного занятия с новыми видами оборудования	2	1	1	Текущий контроль
	Итого	16	8	8	

2.2. Содержание учебного (тематического) плана

Введение – 1 ч.

Инструктаж по ТБ. Техника безопасности и охрана труда при работе в спортивных организациях.

Понятие «Здоровьесберегающие технологии» - 2 ч.

Цели и задачи занятий по программе «Перезагрузка». Основные понятия и термины в здоровьесберегающих технологиях. Посещение спортивной организации.

Правильное питание и его принципы – 3 ч

Соотношение белков, жиров и углеводов, витамины и минералы, расчёт суточной нормы калорий исходя из весо-ростовых показателей, идеальная масса тела.

Водный баланс и его значение в жизнедеятельности человека – 2 ч.

Функции воды в организме, водный баланс, нехватка или переизбыток воды в организме, расчет суточной нормы воды для человека

Двигательная активность в режиме дня подростка – 2 ч.

Значение двигательной активности в жизнедеятельности школьника, виды двигательной активности, гиподинамия и ее последствия

Составление программы по здоровому образу жизни подростка – 3 ч.

Расчет потребляемых калорий для идеальной массы тела, составление дневника питания, используя программу YAZIO, расчёт нормы потребления воды, сон и его продолжительность, двигательная активность.

Разработка тренировочного занятия с новыми видами оборудования – 2 ч.

Принципы построения тренировочного занятия, подбор упражнений на разные мышечные группы, новые виды оборудования, подбор музыкального сопровождения.

3. Формы контроля и оценочные материалы

Для оценки результативности программы применяются входящий и промежуточный виды контроля, аттестация по итогам освоения образовательной программы.

Входящая диагностика осуществляется при комплектовании группы. Цель - определить исходный уровень знаний учащихся, определить формы и методы работы с учащимися. Формы оценки – тестирование.

Промежуточный контроль осуществляется после изучения каждого раздела. Форма проведения – выполнение практических работ.

4. Организационно-педагогические условия реализации Программы

4.1. Материально-технические условия реализации Программы

Освоение программы «Перезагрузка» (направление «Здоровьесберегающие технологии») предполагает использование следующего материально-технического обеспечения: Мультимедийная аудитория, состоящая из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы

Литература:

1.«Творчество тренера» Деркач А.А. «Физическая культура и спорт»
М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 687 с.

2. А.А. Сидоров, Б.В. Иванюженков, А.А. Карелин, В.В. Нелюбин.
Педагогика спорта: Учеб. для студентов вузов. — М.: Дрофа, 2000. — 320 с:
ил., 8 л. цв. вкл.

Перечень программного обеспечения:

MicrosoftOffice 365.

5. Приложения к Программе

План-график проведения мероприятий каникулярной профориентационной школы

№ п/п	Наименование раздела, темы	Дата, количество часов						
		22.08	23.08	24.08	25.08	26.08	27.08	28.08
1.	Введение	2						
2.	Понятие «Здоровьесберегающие технологии»		2					
3.	Правильное питание и его принципы			3				
4.	Водный баланс и его значение в жизнедеятельности человека				2			
5.	Двигательная активность в режиме дня подростка					2		
6.	Составление программы по здоровому образу жизни подростка						2	
7.	Разработка тренировочного занятия с новыми видами оборудования							2