

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
БОВИНА ОЛЬГА ВАЛЕНТИНОВНА

УТВЕРЖДАЮ  
Бовина Ольга Валентиновна

  
Бовина О.В.  
“01” ноября 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная  
общеразвивающая программа «Здоровое тело»  
социально-гуманитарная направленность**

Срок реализации: 1 месяц  
Количество часов: 16 ак. часов  
Составитель: Бовина Ольга Валентиновна

Москва 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ	5
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ	6
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ	8
6. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ	9
7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
8. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ	12

## **1. Пояснительная записка**

### **Нормативная правовая основа:**

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 27 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### **Направленность программы:**

Программа имеет социально-гуманитарную направленность.

### **Целевая аудитория:**

К освоению программы допускаются лица в возрасте от 18 лет, желающие вести здоровый образ жизни, повысить физическую активность.

### **Актуальность программы:**

Актуальность программы обусловлена запросом на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности. В настоящее время наблюдается нехватка двигательной активности в жизнедеятельности человека, малоподвижный образ жизни приводит к огромному числу проблем: нарушение осанки, болевые ощущения в спине, пояснице, шее, отсутствие гибкости и пластичности, нарушение координации движений. Занятия по программе «Здоровое тело» способствуют не только развитию двигательного аппарата, формированию двигательных умений и навыков, но и способствуют формированию моральных, волевых качеств личности, самодвижению к конечному результату, что дает возможность ощутить радость от физической активности, получить удовлетворение от результата и процесса, повысить качество жизни, лучше себя чувствовать.

### **Новизна и отличительные особенности программы:**

Новизна и отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она направлена на личностное развитие обучающегося, улучшение его самочувствия, повышение качества жизни и удовлетворенность жизнью, а также на развитие физических и моральных качеств.

### **Объем программы:** 16 ак. часов.

**Сроки реализации программы:** 1 месяц.

### **Формы и режим обучения:**

Программа реализуется в форме исключительно дистанционного обучения в формате текстовых конспектов и уроков в формате видеоконференцсвязи с применением платформы «Геткурс». Все занятия носят практический характер. Программа предполагает выполнение обучающимися самостоятельной работы.

### **Цель программы:**

Обеспечение всестороннего физического развития.

### **Задачи программы:**

*Обучающие:*

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучить основам формирования здорового образа жизни средствами физической активности;
- обучить правильному выполнению упражнений;
- обучить формированию правильной осанки;
- обучить умению противостоять отвлекающим моментам и концентрировать внимание на процессе;

*Развивающие:*

- способствовать укреплению здоровья;
- развивать специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
- развивать ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
- развивать координационные способности, равновесие;
- развивать функциональные возможности организма;
- создавать благоприятные условия для личностного развития через приобщение к физической активности.

*Воспитательные:*

- сформировать желание выбора здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- восполнение дефицита двигательной активности;
- сформировать представление о влиянии физической активности на организм.

## 2. Учебный план программы

№ п/п	Наименование учебных модулей/разделов/тем	Всего часов	В том числе		Формы промежуточной аттестации
			Теория	Самостоятельная работа	
Модуль 1. Общий комплекс.					
1	Правила выполнения общего комплекса упражнений.	2	1	1	
2	Комплекс упражнений № 1 – общий комплекс: примеры упражнений и их последовательность.	2	1	1	
Модуль 2. Комплекс «Грудной отдел и плечи».					
3	Правила выполнения комплекса «Грудной отдел и плечи».	2	1	1	
4	Комплекс упражнений № 2 – грудной отдел и плечи: примеры упражнений и их последовательность.	2	1	1	
Модуль 3. Комплекс «Тазобедренный сустав и ноги».					
5	Правила выполнения комплекса «Тазобедренный сустав и ноги».	2	1		
6	Комплекс упражнений № 3 – тазобедренный сустав и ноги: примеры упражнений и их последовательность.	2	1	1	
Модуль 4. Дополнительные комплексы.					
7	Тайм-менеджмент: как внедрить тренировки в жизнь, когда на них не хватает времени. Комплекс упражнений № 4 – за компьютером.	2	1	1	
8	Дополнительные техники: зрительная гимнастика, дыхательная гимнастика.	2	1	1	Промежуточная аттестация
	Итого	16	8	8	

### **3. Календарный учебный график программы**

Программа реализуется в течение 1 месяца (4 учебных недели).

Регулярность проведения занятий – 2 раза в неделю по 1 ак. часу; продолжительность ак.ч.аса – 45 минут.

Объем самостоятельной работы – 1 час в неделю.

Неделя обучения	Кол-во занятий	Объем (ак.ч.)
1	2	4
2	2	4
3	2	4
4	2	4

#### **4. Рабочие программы учебных модулей**

##### **Модуль 1. Общий комплекс.**

Включает в себя 2 урока.

Содержание:

- общая информация о строении тела
- значимость физической активности в жизни человека
- ознакомление с реквизитом: какое спортивное оснащение поможет при занятиях
- ознакомление с общим комплексом упражнений
- правила выполнения упражнений
- техника безопасности при выполнении упражнений

Модуль предполагает выполнение обучающимся самостоятельной работы.

##### **Модуль 2. Комплекс «Грудной отдел и плечи».**

Включает в себя 2 урока.

Содержание:

- общая информация о строении грудного отдела
- влияние комплекса упражнений на тело человека
- ознакомление с комплексом упражнений «Грудной отдел и плечи»
- правила выполнения упражнений
- техника безопасности при выполнении упражнений

Модуль предполагает выполнение обучающимся самостоятельной работы.

##### **Модуль 3. Комплекс «Тазобедренный сустав и ноги».**

Включает в себя 2 урока.

Содержание:

- общая информация о строении тазобедренного сустава и ног
- проблемы, сигнализирующие о необходимости работы с тазобедренным суставом
- влияние комплекса упражнений на тело человека
- ознакомление с комплексом упражнений «Тазобедренный сустав и ноги»
- правила выполнения упражнений
- техника безопасности при выполнении упражнений

Модуль предполагает выполнение обучающимся самостоятельной работы.

##### **Модуль 4. Дополнительные комплексы.**

Включает в себя 2 урока.

Содержание:

- общая информация о строении глаз, органов дыхания
- значимость правильного дыхания и зрительной гимнастики
- влияние комплекса упражнений на тело человека и общее самочувствие
- ознакомление с комплексом упражнений «Дыхательная гимнастика», «Зрительная гимнастика»
- правила выполнения упражнений
- техника безопасности при выполнении упражнений
- рекомендации по внедрению комплексов упражнений в жизнь

Модуль предполагает выполнение обучающимся самостоятельной работы и промежуточной аттестации.

## **5. Планируемые результаты обучения**

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- Знает строение тела;
- Понимает необходимость физической активности в жизни человека;
- Знает комплексы упражнений, направленных на укрепление мышц спины, исправление осанки;
- Знает технику выполнения упражнений;
- Знает правила выполнения упражнений (регулярность, комбинации комплексов);
- Знает, какой инвентарь использовать для выполнения упражнений.

Программные требования к умениям и навыкам:

- Умеет внедрять физическую активности в свое расписание;
- Владеет техникой выполнения комплексов упражнений;
- Умеет выполнять упражнения самостоятельно;
- Умеет подбирать комплекс упражнений в соответствии со своим запросом.

## **6. Формы контроля и типовые контрольно-оценочные материалы**

### **Текущий контроль:**

Текущий контроль осуществляется преподавателем во время проведения каждого занятия.

Итогом каждого урока является выполнение самостоятельной работы, в ходе которой обучающийся направляет видео выполненного комплекса упражнений с описанием техники выполнения.

### **Промежуточная аттестация:**

Промежуточная аттестация проводится после прохождения обучения путем прохождения функционального теста.

Критерием успешного прохождения промежуточной аттестации является принятие задания на платформе <https://getcourse.ru/> после проверки преподавателем.

## **7. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Программа реализуется в форме исключительно дистанционного обучения с применением:

- обучающей платформы <https://getcourse.ru/>
- текстовых материалов, размещенных на платформе;
- программ для проведения видеоконференций Zoom, Яндекс.Телемост. В целях безопасности ссылка на занятие направляется до начала каждого занятия в личный кабинет обучающегося на платформе <https://getcourse.ru/>

Запись прошедших уроков размещается на платформе в течение 24 часов после проведения урока.

Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательных услуг) для доступа к обучающей платформе <https://getcourse.ru/>:

- персональное электронно-цифровое устройство для доступа к платформе (персональный компьютер, планшет, мобильное устройство и др.) с одной из операционных систем: MS Windows, MacOS, Android, iOS, Linux;
- Установленный на персональном электронно-цифровом устройстве современный веб-браузер для доступа в Интернет актуальной версии: Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Safari (для MacOS), Яндекс.Браузер, Opera актуальной версии, Internet Explorer версии 9 и выше
- Рекомендованная входящая/исходящая скорость соединения с сетью Интернет — от 256 кбит/с.

Для прохождения курса обучающему потребуется:

- Гимнастический коврик;
- Амортизатор с ручками (сопротивление легкое или среднее);
- Мяч для большого тенниса или МФР;
- Цилиндр для МФР.

Рабочее место педагогического работника должно быть оборудовано ноутбуком со встроенной веб-камерой и микрофоном.

Педагогические работники и обучающиеся обеспечиваются доступом к полной и достоверной информации о ходе учебного процесса, промежуточных и итоговых результатах благодаря автоматическому фиксированию указанных позиций в информационной среде.

Обучающиеся выполняют задания, предусмотренные образовательной программой, при необходимости имеют возможность обратиться к преподавателю за помощью.

### **Методическое обеспечение программы:**

Программа обеспечена электронными учебно-методическими комплексами.

#### *Педагогические технологии:*

- технология развивающего обучения
- технология проблемного обучения
- технология дистанционного обучения.

#### *Методы обучения:*

- словесный, наглядный, практический;
- объяснительно-иллюстративный.

*Формы организации учебного занятия:*

- дистанционный интерактивный урок;
- организация самостоятельной работы обучающихся.

*Структура дистанционного интерактивного урока включает в себя:*

- теоретическую часть;
- самостоятельную работу.

*Кадровое обеспечение:*

Для реализации программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий организация выбирает модель, адекватную ее ресурсному и кадровому обеспечению. Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте.

## **8. Список информационных источников**

### **Список литературы:**

- Ингерлейб М.Б. – Анатомия физических упражнений – (издание 2), Ростов-на Дону, Феникс, 2009.
- Найпак В.Д. От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986.
- Чащина И. Стать собой. – М.: Москва, 2005.

### **Список информационных источников из сети Интернет:**

1. Личный кабинет обучающегося по программе <https://getcourse.ru/>
2. Официальный сайт федеральной службы по надзору в сфере образования и науки <https://fipi.ru/>
3. Официальный сайт федерального перечня учебников <https://fpu.edu.ru/>