

Автономная некоммерческая организация дополнительного образования
«Академия системного воспитания личности»

УТВЕРЖДЕНО:

Генеральный директор

АНО ДО «Академия системного воспитания личности»

Е.А. Шлыкова

Приказ № 3 от «30» Декабря 2025г.



Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
«Физминутка»

Направленность: физкультурно-спортивная.

Составитель:

Катунин Анатолий Олегович

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Цель программы.....	4
1.2. Задачи программы.....	4
1.3. Адресат программы.....	5
1.4. Формы и режим реализации программы.....	5
1.5. Срок реализации программы.....	5
1.6. Ожидаемые (планируемые) результаты.....	5
2. Формы контроля и подведения итогов реализации программы.....	6
2.1. Шкала оценки показателей уровня подготовки обучающихся.....	6
3. Учебный план и содержание программы.....	7
3.1. Учебный план.....	7
3.2. Содержание программного материала.....	8
4. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	9
4.1. Организационно-методическое обеспечение программы.....	9
4.2. Материально-техническое обеспечение условий реализации Программы.....	10
4.3. Кадровое обеспечение программы.....	10
5. Учебно-информационное обеспечение.....	10

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физминутка» (далее - Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в части популяризации физической культуры);

Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок № 629);

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"» (в части, применимой к организациям дополнительного образования).

Актуальность программы

В современных условиях взрослое население подвержено высоким рискам, связанным с малоподвижным образом жизни (гиподинамией), длительной работой за компьютером и хроническим стрессом. Это приводит к профессиональным заболеваниям опорно-двигательного аппарата, зрительного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Программа «Физминутка» является эффективным и доступным средством профилактики данных состояний. Короткие, но регулярные физкультурно-оздоровительные паузы позволяют компенсировать дефицит двигательной активности, снять мышечное и эмоциональное напряжение, повысить общую работоспособность и сформировать устойчивую привычку к заботе о собственном здоровье.

Новизна и отличительные особенности программы

Новизна программы заключается в системном подходе к формированию культуры коротких оздоровительных пауз, адаптированных специально для физиологических особенностей и образа жизни взрослых людей. Отличительной особенностью является прикладной характер: обучающиеся осваивают не абстрактную теорию, а конкретные, безопасные комплексы упражнений, которые можно интегрировать в рабочий день, домашнюю обстановку или поездку, используя минимальный инвентарь или без него.

Педагогическая целесообразность программы

Содержание Программы позволяет взрослым людям освоить навыки саморегуляции и самоконтроля, развить умение самостоятельно работать над своим здоровьем, принимать осознанные решения о режиме дня. Программа предоставляет возможность работать на уровне повышенных требований к собственной дисциплине, развивая учебную мотивацию и ответственность за свое физическое и чувственно-эмоциональное состояние.

1.1. Цель программы

Формирование у взрослых обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, профилактике профессиональных заболеваний и ведению здорового образа жизни через освоение методик проведения коротких физкультурно-оздоровительных пауз («физминутки») в повседневной и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи программы

Обучающие (предметные):

сформировать знания о влиянии гиподинамии и статических нагрузок на организм взрослого человека;

изучить анатомо-физиологические обоснования и технику выполнения комплексов упражнений для глаз, шейно-плечевого пояса, спины, тазобедренных суставов и дыхательной системы;

сформировать знания о причинах травматизма при самостоятельных занятиях и правилах его предупреждения;

освоить принципы эргономики рабочего места для минимизации вреда здоровью.

Воспитательные (личностные):

воспитать ответственное и осознанное отношение к собственному здоровью как к главной ценности;

сформировать привычку к регулярной двигательной активности и культуре здорового образа жизни;

воспитать дисциплинированность, терпение и силу воли в достижении поставленных оздоровительных целей.

Развивающие (метапредметные):

развить навыки саморегуляции и самостоятельного снятия мышечного и эмоционального напряжения;

развить умение анализировать собственное физическое состояние и корректировать нагрузку;

сформировать умение самостоятельно составлять и адаптировать индивидуальные комплексы «физминутки» с учетом личных потребностей и условий труда/быта.

1.3. Адресат программы

Программа предназначена для взрослых (от 18 лет), всех желающих.

Образовательный процесс организуется в группах обучающихся. Учебные группы формируются без конкурсной основы.

Количество обучающихся в группе - 6 человек.

Программа реализуется на русском языке.

1.4. Формы и режим реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Физминутка» по виду образования - дополнительное образование.

Подвид - дополнительное образование детей и взрослых.

Форма организации занятий: групповая. Количество обучающихся в группе - 6 человек.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Форма проведения занятий: теоретическая подготовка (теоретические занятия, лекции, беседы) и практическая отработка.

Методы обучения: словесный (беседа, инструктаж), наглядный (демонстрация), практический (выполнение упражнений, самоконтроль).

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию. Одно занятие составляет 1 академический час (45 минут).

Итоговый документ об окончании - сертификат установленного образца.

1.5. Срок реализации программы

Продолжительность обучения - 1 месяц (4 недели). Программа реализуется в объеме 16 часов.

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 академическому часу. Программа может быть реализована в течение всего календарного года.

1.6. Ожидаемые (планируемые) результаты

По окончании обучения обучающиеся будут знать:

- негативное влияние длительных статических поз на организм и способы его минимизации;
- структуру и направленность различных типов упражнений для экспресс-разминки;
- правила безопасного выполнения упражнений и типичные ошибки, ведущие к травмам.

По окончании обучения обучающиеся будут уметь:

- грамотно выполнять комплексы упражнений для глаз, суставов и мышц с соблюдением техники безопасности;
- самостоятельно составлять индивидуальный план проведения «физминуток» для своего распорядка дня;
- применять дыхательные техники для быстрого снятия стрессовых состояний и восстановления работоспособности;
- оценивать свое физическое состояние и дозировать нагрузку.

Личностными показателями освоения Программы являются: сформированная привычка делать регулярные перерывы для разминки, повышение уровня энергии, снижение субъективного ощущения усталости и развитие навыков осознанного отношения к своему телу.

2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программой предусмотрено тестирование и практические задания, которые проводятся в рамках текущего и итогового контроля (в соответствии с п. 23 Порядка № 629).

Входной контроль проводится в начале курса в форме анкетирования для определения уровня знаний, мотивации и выявления возможных ограничений по здоровью.

Текущий контроль осуществляется по итогам каждого занятия в форме наблюдения за техникой выполнения упражнений и устного опроса. Данная информация используется педагогом для мониторинга и индивидуальной корректировки нагрузки.

Итоговый контроль проводится в виде практического задания: разработка и демонстрация индивидуального комплекса «физминуток» для конкретного вида деятельности обучающегося (например, для офисной работы, работы за рулем, домашнего труда).

2.1. Шкала оценки показателей уровня подготовки обучающихся

Оценка производится по системе «Зачтено / Не зачтено» на основании выполнения итогового практического задания.

«Зачтено»	Задания выполнено (не менее 75 %)
«Не зачтено»	Задания выполнено (менее 75 %)

«Зачтено»: задание выполнено в полном объеме (не менее 75%). Комплекс упражнений составлен грамотно, с учетом эргономики и техники безопасности, обучающийся уверенно демонстрирует технику выполнения.

«Не зачтено»: задание выполнено менее чем на 75%. В комплексе присутствуют упражнения, противоречащие правилам безопасности, или обучающийся не может обосновать их назначение.

В случае если обучающийся по объективным причинам не смог пройти итоговый контроль в указанные сроки, для него назначается дополнительная дата в пределах срока действия программы.

Критерии оценивания:

Текущий контроль успеваемости обучающихся представляет систематическую проверку учебных достижений, проводимую педагогом в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой.

Проведение текущего контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения дополнительной программы.

Текущий контроль осуществляется по итогам каждого занятия. Данная информация используется педагогом только для мониторинга результатов обучения и не сообщается обучающимся.

Форма итогового контроля - задание. В целях определения уровня овладения знаниями учащиеся должны выполнить практическое задание. Итоговый контроль позволяет оценить успешность всего курса в целом.

Итоговая оценка охватывает проверку достижения всех заявленных целей изучения программы и проводится для контроля уровня понимания обучающимся связей между различными ее элементами.

Критерии освоения дополнительной общеразвивающей программы «Физминутка» заключается в оценке образовательных достижений обучающимся в области личностного развития и практической деятельности в работе с людьми, что не должно быть связано с оценкой успеваемости.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Входной контроль	1	0,5	0,5	Анкетирование
2	Тема 1. Глаза и зрительное утомление	2	0,5	1,5	Обсуждение, обобщение знаний, педагогическое наблюдение, контрольное задание
3	Тема 2. Межполушарное взаимодействие и мозг	2	0,5	1,5	Обсуждение, обобщение знаний, педагогическое наблюдение, контрольное задание
4	Тема 3. Шея и плечевой пояс (профилактика остеохондроза)	3	1	2	Обсуждение, обобщение знаний, педагогическое наблюдение, контрольное задание

5	Тема 4. Спина и таз (укрепление мышечного корсета)	3	1	2	Обсуждение, обобщение знаний, педагогическое наблюдение, контрольное задание
6	Тема 5. Дыхательные практики и методы саморегуляции	2	0,5	1,5	Обсуждение, обобщение знаний, педагогическое наблюдение, контрольное задание
7	Тема 6. Типичные ошибки и техника безопасности	2	1	1	Обсуждение, обобщение знаний
8	Итоговое занятие. Защита индивидуального плана	1	-	1	Практическое задание
	ИТОГО	16	5	11	

3.2. Содержание программного материала

1. Вводное занятие. Входной контроль (1 ч)

Теоретическая часть: Ознакомление с целями, задачами и программой курса. Инструктаж по правилам безопасного поведения. Понятие гиподинамии и ее влияние на взрослый организм.

Практическая часть: Заполнение входной анкеты. Базовая диагностика текущего уровня физической активности и самочувствия.

2. Тема 1. Глаза и зрительное утомление (2 ч)

Теоретическая часть: Причины зрительного утомления при работе с экранами. Типы упражнений для снятия спазма аккомодации и улучшения кровообращения глаз.

Практическая часть: Мастер-класс по проведению гимнастики для глаз. Отработка упражнений «пальминг», движения глазами, фокусировка.

3. Тема 2. Межполушарное взаимодействие и мозг (2 ч)

Теоретическая часть: Влияние простых двигательных задач на когнитивные функции взрослых (внимание, память, переключение). Нейрогимнастика как способ борьбы с умственной усталостью.

Практическая часть: Мастер-класс по выполнению нейрогимнастических упражнений (координация рук, перекрестные движения).

4. Тема 3. Шея и плечевой пояс (3 ч)

Теоретическая часть: Анатомия шейно-плечевого отдела. Профилактика «текстовой шеи» и офисного синдрома. Принципы безопасной суставной гимнастики.

Практическая часть: Отработка комплексов упражнений для разминки шеи, плечевых и локтевых суставов. Работа с малым инвентарем (гимнастическая палка, теннисный мяч для самомассажа).

5. Тема 4. Спина и таз (3 ч)

Теоретическая часть: Важность укрепления мышечного корсета для профилактики болей в пояснице. Особенности разминки тазобедренных суставов при сидячем образе жизни.

Практическая часть: Мастер-класс по упражнениям для спины и таза. Практика на ковриках. Коррекция осанки в положении сидя и стоя.

6. Тема 5. Дыхательные практики и методы саморегуляции (2 ч)

Теоретическая часть: Связь дыхания и вегетативной нервной системы. Типы дыхательных упражнений для быстрого восстановления и снижения уровня кортизола.

Практическая часть: Самостоятельная тренировка диафрагмального дыхания; комплекс упражнений, направленный на выравнивание внутренних эмоциональных состояний.

7. Тема 6. Типичные ошибки и техника безопасности (2 ч)

Теоретическая часть: Анализ распространенных ошибок при самостоятельном выполнении упражнений (чрезмерная амплитуда, задержка дыхания, игнорирование боли).

Практическая часть: Работа в парах: взаимоконтроль техники выполнения упражнений, разбор ошибок, составление чек-листа безопасности для своего рабочего места.

8. Итоговое занятие (1 ч)

Практическая часть: Защита индивидуального плана. Обучающийся представляет разработанный им персональный комплекс «физминутки» (продолжительность, последовательность, условия выполнения), демонстрирует его и отвечает на вопросы. Подведение итогов курса, рефлексия.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Организационно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных методов и приемов организации образовательной деятельности обучающихся.

Используются методы:

словесный (объяснение, беседа), наглядный (показ педагогом или обучающимся, практический (тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения и др.).

При реализации Программы используются разнообразные приемы:

объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.

Применяются здоровьесберегающие, интерактивные и технологии индивидуализации обучения.

Структура занятия включает: подготовительную часть (разминка, постановка задачи - 10 мин), основную часть (изучение и отработка комплекса - 30 мин), заключительную часть (рефлексия, домашнее задание - 5 мин).

4.2. Материально-техническое обеспечение условий реализации Программы

Занятия проводятся в учебном помещении, соответствующем санитарным и противопожарным нормам.

№ п/п	Наименование спорт. инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Коврики спортивные (йога-маты)	шт.	6
2	Гимнастические палки	шт.	6
3	Мячи для фитнеса (малые)	шт.	6
4	Мячи для тенниса	шт.	6
5	Раздаточный материал (методические памятки, чек-листы)	комп.	6

4.3. Кадровое обеспечение программы

Педагогическая деятельность по реализации Программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в профессиональных стандартах (в соответствии с п. 20 Порядка № 629, Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» или «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»).

5. УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Нормативно-правовые акты:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

Используемая литература:

Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 2018.

Бубновский С.М. Остеохондроз – не приговор! Гимнастика без тренажеров. – М.: Эксмо, 2020.

Ковалько В.И. Школа физкультминуток (адаптированные комплексы для взрослых). – М.: Вако, 2019.

Макгоуэн Д. Сидячий образ жизни: как перестать убивать себя и начать двигаться. – М.: Альпина Пабlishер, 2021.