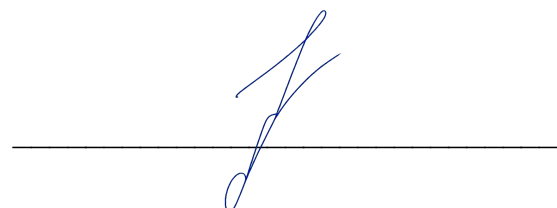


ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ЗАВРАЖИНА ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Завражина Т.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
(социально-гуманитарной направленности)

«ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Автор программы:

Завражина Т.В.

Владивосток, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения.....	3
1.1. Нормативные документы, регламентирующие разработку дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы.....	3
2. Общая характеристика дополнительной общеобразовательной программы.....	4
2.1 Цель освоения программы.....	4
2.2 Требования к слушателям дополнительной общеобразовательной программы	4
2.3 Срок освоения программы.....	4
2.4 Трудоемкость программы.....	4
2.5 Форма обучения.....	4
2.6 Требования к результатам освоения программы.....	4
3. Содержание программы.....	5
3.1 Учебный план	5
3.2 Учебно-тематический план.....	6
3.3 Календарный учебный график.....	6
3.4 Основное содержание программы.....	7
4. Формы аттестации и оценочные материалы.....	9
4.1 Формы контроля знаний и требования к его проведению.....	9
4.2 Фонд оценочных средств.....	10
5. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	12
5.1 Требования к квалификации педагогических кадров.....	12
5.2 Требования к материально-техническому обеспечению.....	12

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Нормативные документы, регламентирующие разработку дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
4. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
5. Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», утвержденные постановлением Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678.
6. Федеральный закон от 27.07.2006 г. № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации».
7. Федеральный закон от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных».

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Целью освоения программы является совершенствование и (или) получение новых знаний в области базовых понятий здорового образа жизни и практик их применения в повседневной жизни.

Задачи:

- рассмотреть понятие и аспекты здорового образа жизни;
- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- выделить важность физической активности на состояние здоровья человека;
- освоить базовые практики здорового образа жизни.

2.2. Требования к слушателям дополнительной общеобразовательной программы: к освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования. Возраст слушателей: 18 лет и старше.

2.3. Срок освоения программы: нормативный срок освоения программы – 1 неделя.

2.4 Трудоемкость программы: объем общеобразовательной программы составляет 16 академических часов.

2.5 Форма обучения: заочная с применением дистанционных технологий.

2.6 Требования к результатам освоения программы:

В результате освоения программы слушатель должен:

Знать:

- аспекты, характеристики, инструменты здорового образа жизни;
- правила здорового образа жизни его значение и ключевые составляющие;
- понятие стресса, его виды и влияние на здоровье;
- принципы рационального питания как ключевого компонента здорового образа жизни;
- причины появления дефицита питательных веществ;

- основные определения в области физической активности и его значение на здоровый образ жизни;
- практики и инструменты постановки, планирования здорового образа жизни.

Уметь:

- определять понятия «здоровый образ жизни», объяснять принципы здорового образа жизни;
- составлять сбалансированный рацион питания;
- реализовывать программы по формированию здорового образа жизни;
- применять в повседневной жизни инструменты по поддержанию здорового образа жизни;

Владеть навыками:

- практического применения инструментов здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Учебный план общеразвивающей программы:

«Философия здоровья»

№ п/п	Наименование модулей	Количество часов			
		Всего часов	Теория	Практическая работа	Форма контроля (Тест)
1	Модуль 1. Философия здоровья: базовые аспекты	2	0,5	1,5	
2	Модуль 2. Ключевые факторы влияния на здоровье человека	2	0,5	1,5	
3	Модуль 3. Стресс и его влияние на организм	2	0,5	1,5	
4	Модуль 4. Дефицит питательных веществ	2	0,5	1,5	
5	Модуль 5. «Живая» еда для организма	2	0,5	1,5	
	Модуль 6. Движение как основа жизни	2	0,5	1,5	
	Модуль 7. Система действий	2	0,5	1,5	
6.	Итоговый контроль	2			2
7.	Всего	16	3,5	10,5	2

3.2 Учебно-тематический план общеразвивающей программы:

«Философия здоровья»

№ п/п	Наименование модулей	Количество часов			
		Всего часов	Теория	Практическая работа	Форма контроля (Тест)
1	Модуль 1. Философия здоровья: базовые аспекты	2	0,5	1,5	
1.1	Философия здоровья: базовые аспекты	2	0,5	1,5	
2	Модуль 2. Ключевые факторы влияния на здоровье человека	2	0,5	1,5	
2.1	Ключевые факторы влияния на здоровье человека	2	0,5	1,5	
3	Модуль 3. Стресс и его влияние на организм	2	0,5	1,5	
3.1	Стресс и его влияние на организм	2	0,5	1,5	
4	Модуль 4. Дефициты	2	0,5	1,5	
4.1	Дефициты	2	0,5	1,5	
5	Модуль 5. «Живая» еда для организма	2	0,5	1,5	
5.1	«Живая» еда для организма	2	0,5	1,5	
6	Модуль 6. Движение как основа жизни	2	0,5	1,5	
6.1	Движение как основа жизни	2	0,5	1,5	
7	Модуль 7. Система действий	2	0,5	1,5	
7.1	Система действий	2	0,5	1,5	
6	Итоговый контроль	2			2
7	Всего	16	3,5	10,5	2

3.3. Календарный учебный график

Период обучения	Название модуля
1 неделя	Модуль 1. Философия здоровья: базовые аспекты
	Модуль 2. Ключевые факторы влияния на здоровье человека
	Модуль 3. Стресс и его влияние на организм
	Модуль 4. Дефициты
	Модуль 5. «Живая» еда для организма
	Модуль 6. Движение как основа жизни
	Модуль 7. Система действий
	Итоговый контроль

* Начало обучения осуществляется по мере комплектования групп.

* Точный порядок реализации модулей (дисциплин) обучения определяется в расписании занятий.

3.4. Основное содержание программы

(Методическое содержание курса)

Модуль 1. Философия здоровья: базовые аспекты

Урок 1.1. Философия здоровья: базовые аспекты

Теория: Философия целостного подхода к здоровью: понятия, базовые понятия. Три составляющие здоровья. Симптомы и причины.

Практическая работа:

1. Ответьте на вопросы.
 1. Что для вас значит быть здоровым?
 2. Какую из трех составляющих здоровья (физическое, душевное, социальное) вы чувствуете сейчас наиболее сильной, и наиболее слабой?
 3. Приведите пример, когда вы лечили симптом, а не причину.
 2. В течении дня наблюдайте за своим телом. Запишите 3 сигнала, которые оно вам подает.

Модуль 2. Ключевые факторы влияния на здоровье человека

Урок 2. 1 Ключевые факторы влияния на здоровье человека

Теория: Факторы, которые влияют на самочувствие. Внешние и внутренние факторы. Продукты питания, вода, воздух, бытовая среда – как ключевые внешние факторы. Продукты обмена веществ и пути их выведения. Нагрузка на организм и пути ее снижения. Последствия современного образа жизни.

Практическая работа: Выберите несколько шагов (выпить стакан воды утром, проветрить комнату, добавить ходьбу – 10-15 мин ежедневно, заменить один прием пищи на живые овощи/зелень, лечь спать на 30 мин. раньше обычного). Начните выполнять первые шаги, опишите ваши ощущения. Что изменилось?

Модуль 3. Стресс и его влияние на организм

Урок 3. 1 Стресс и его влияние на организм

Теория: Стресс – понятия, характеристики, его влияние на здоровье. Стресс как физиологическая реакция организма. Реакция «бей или беги». Гормоны кортизол и адреналин. Влияние хронического стресса на иммунную,

эндокринную, нервную системы организма. Сон как фактор здоровья. Признаки хронического стресса: усталость, нарушение сна, изменение настроения, снижение памяти, частые простуды. Практические упражнения на снятие стресса (инструменты поддержки). Практика “коробочкового” дыхания.

Практическая работа: Выберите один или несколько упражнений на снятие стресса. Примените его в состоянии напряжения. Опишите свои ощущения через 1-2 дня. Какой инструмент выбрали.

Модуль 4. Дефициты

Урок 4.1 Дефициты

Теория: Внешние факторы влияния – питание, вода, воздух, бытовая среда. Продукты обмена веществ и пути их выведения. Взаимосвязь всех систем. Гиподинамия и стресс. Пути снижения нагрузки на организм. Последствия современного образа жизни.

Практическая работа: Выберите несколько шагов (выпить стакан воды утром, проветрить комнату, добавить ходьбу – 10-15 мин ежедневно, заменить один прием пищи на живые овощи/зелень, лечь спать на 30 мин. раньше обычного). Повторяйте выполнять первые шаги, опишите ваши ощущения. Что изменилось?

Модуль 5. «Живая» еда для организма

Урок 5.1. «Живая» еда для организма

Теория: Значение питания на здоровье человека. «Живая» и «мертвая» еда. Сочетание продуктов: клетчатка, белки, жиры. Основы здорового рациона. Процесс перехода на живое питание.

Практическая работа: Выберите один продукт из списка здорового рациона, который вы едите редко. Включите его в свой рацион. Обратите внимание на свои ощущения. Добавьте еще 2-3 продукта по возможности.

Модуль 6. Движение как основа жизни

Урок 6.1. Движение как основа жизни

Теория: Движение как основа здорового образа жизни. Лимфатическая

система и ее влияние на здоровье. Связь движения и эмоционального состояния. Влияние отсутствия движений на здоровье. Базовые упражнения на движение (практики и примеры).

Практическая работа: Выберите один или несколько базовых упражнений на движение. Начните выполнять на постоянной основе. Опишите свои ощущения.

Модуль 7. Система действий

Урок 7.1. Система действий

Теория: Принципы здорового образа жизни. Осознанность. Стратегии осознанного изменения. Правила закрепления. Основные ошибки.

Практическая работа: Разработайте свою стратегию здорового образа жизни. На регулярной основе расширяет инструменты здорового образа жизни. Опишите свои ощущения.

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

4.1. Формы контроля знаний и требования к его проведению

Текущий контроль знаний слушателей проводится на протяжении всего обучения по программе курса. Текущий контроль знаний включает в себя наблюдение преподавателя за учебной работой слушателей и проверку качества знаний, умений и навыков, которыми они овладели на определенном этапе обучения посредством выполнения упражнений на практических занятиях и в иных формах, установленных программой.

Форма текущего контроля – оценка выполненных практических работ. Текущий контроль знаний проводится посредством проведения проверки выполнения практических работ слушателей.

Преподаватель проверяет результаты выполнения заданий, отвечает на вопросы. В случае необходимости дает рекомендации по выполнению заданий.

Итоговый контроль - процедура, проводимая с целью установления уровня знаний слушателей с учетом прогнозируемых результатов обучения и

требований к результатам освоения образовательной программы. Итоговый контроль слушателей осуществляется в форме итогового тестирования, которое демонстрирует качество полученных навыков, определяет уровень усвоения слушателями учебного и практического материала и охватывает все содержание, установленное соответствующей дополнительной общеобразовательной программой.

Форма контроля знаний по итоговому тестированию

Вид аттестации	Форма контроля	Вид оценочных материалов
Итоговое тестирование	Зачет в форме прохождения тестирования	Итоговый тест. Количество вопросов: 10. Правильный ответ оценивается в 1 балл. Максимальная сумма баллов за тестирование - 10 баллов. Отметка « зачтено » - 7 и более баллов по итогам тестирования. Отметка « не зачтено » - меньше 7 баллов по итогам тестирования

Критерии оценки итогового контроля – зачет.

Лицам, успешно прошедшим итоговый контроль, выдается *Сертификат*.

4.2. Фонд оценочных средств

1. Примеры вопросов на итоговый контроль

1. Что такое здоровье с точки зрения курса

- a) Отсутствие болезней
- b) Баланс физического, душевного и социального благополучия
- c) Хорошие анализы
- d) Отсутствие симптомов

2. Какая система организма НЕ имеет собственного насоса и зависит от движения мышц

- a) Кровеносная
- b) Лимфатическая
- c) Нервная
- d) Эндокринная

3. Какой гормон отвечает за длительное напряжение и хронический стресс
- a) Адреналин
 - b) Мелатонин
 - c) Кортизол
 - d) Серотонин
4. Что такое «живая еда»
- a) Еда, приготовленная на высокой температуре
 - b) Продукты, сохранившие свои природные свойства
 - c) Еда с длинным сроком хранения
 - d) Продукты с добавлением сахара и соли
5. Почему недостаток движения приводит к отекам
- a) Из-за нарушений кровообращения
 - b) Из-за застоя лимфы
 - c) Из-за недостатка воды
 - d) Из-за гормонального дисбаланса
6. Что такое хронический стресс
- a) Кратковременная реакция на опасность
 - b) Постоянное напряжение, при котором кортизол и адреналин остаются повышенными
 - c) Стресс, который возникает только при физической нагрузке
 - d) Состояние, которое не влияет на здоровье
7. Какую функцию выполняет печень в организме
- a) Фильтрует кровь и обезвреживает токсины
 - b) Вырабатывает лимфу
 - c) Переваривает углеводы
 - d) Отвечает за движение

РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими: среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины и имеющими опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы.

5.2. Требования к материально-техническому обеспечению.

Материально-техническое обеспечение (далее – МТО) необходимо для проведения всех видов учебных занятий и аттестации, предусмотренных учебным планом по программе.

Обучение по программе осуществляется в формате дистанционного обучения.

Программа обеспечивается учебно-методической документацией и материалами по всем учебным курсам.

При реализации учебной программы применяется вариант модульного обучения с поэтапным освоением отдельных учебных курсов в необходимом для слушателя порядке.

Реализация образовательной программы предусматривает использование дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, применяемых для изучения всех разделов учебных курсов, решение кейсов, а также обратную связь.

Организационное и методическое взаимодействие обучающихся с преподавателем осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий.

Необходимое оборудование для прохождения курса

Компонент	Требования
Операционная система	Windows 10
Доступ в Интернет	Необходим
Компьютер и процессор	Слушатель может пользоваться удобной для него системой
Оперативная память	Желательно не менее 1 ГБ для быстрого выполнения заданий
Жесткий диск	Наличие места на диске не менее 8 ГБ.

При реализации образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий местом осуществления образовательной деятельности является место нахождения ИП независимо от места нахождения обучающихся.

Обучение производится на платформе <https://tatyana-zavrazhina.ru>. Электронная платформа имеет инструмент ведения учета посещаемости и успеваемости каждого обучающегося, с возможностью выгрузки данных в отчет по каждому учащемуся отдельно, а также по всей группе слушателей.

Список рекомендованных источников

1. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир, 2016. - 368 с.
2. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2016. - 560 с
3. Психология здоровья: Учебник для вузов /Под ред. Г С. Никифорова. — СПб.. Питер, 2006. — 607 с.
4. Дубкова Е.С. Физическая культура и спорт, как один из компонентов здорового образа жизни // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – №4 с. 170.
5. Инновации в методике обучения экологии, физической культуре, основам безопасности жизнедеятельности: сборник / под общ. ред. С. В. Алексеева. - СПб.: СПб АППО, 2014. - 183 с.
6. Все о здоровом образе жизни. - М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест,

2015. - 404 с.