



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР**

ПРИНЯТО на заседании  
Педагогического совета Центра  
Протокол № 4 от 28.06.2023г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУДО ООЦ  
Трифонова Н.Н.  
Приказ № 76 от 28.06.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности

**«Общая физическая подготовка»**

для учащихся 8-14 лет  
срок реализации – 6 месяцев

Автор-составитель:  
Мартушкевич Дмитрий Владимирович,  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи общеразвивающей программы.....	7
1.3. Содержание общей программы.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	13
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	14
2.1. Календарный учебный график.....	14
2.2. Условия реализации программы.....	14
2.3. Формы контроля и оценочные материалы.....	16
3. Список литературы.....	17
4. Приложение.....	19

## **1. Комплекс основных характеристик**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Актуальность.** Программа «Общая физическая подготовка» (далее Программа) разработана на основании действующих нормативно-правовых документов:

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

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

Письмо Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;

Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (2015 г.) (на основании письма №09-3442 от 18.11.15 Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ);

Приказ от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;

Устав МБУДО ООЦ;

Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ МБУДО ООЦ.

В любом возрасте физическая активность человека – это гарантия здорового образа жизни, работоспособности, долголетия. При этом «фундамент» физического развития закладывается в детстве. Общая физическая подготовка (далее ОФП) является необходимым звеном в развитии каждого ребенка. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие, развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости, расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения, которые являются действенным средством укрепления здоровья. Кроме того, многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие занимающегося, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков (искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др.), закаливают организм детей, прививают необходимые гигиенические навыки.

Актуальность Программы заключается ещё в том, что она позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших индивидуальный отбор на программы спортивной подготовки и на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по культивируемым видам единоборств, либо не сдавших требования промежуточной аттестации по предпрофессиональным программам, контрольно-переводные нормативы по программам спортивной подготовки.

Данная Программа педагогически целесообразна, так как в процессе ее реализации происходит формирование личностных качеств обучающихся таких как: воля, целеустремленность, настойчивость, ответственность, самостоятельность; формируется фундамент здорового образа жизни и активная жизненная позиция.

При систематических занятиях физической культурой создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация

к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие детей. Идет приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям. Обучающийся получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. Происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося.

Поэтому создание дополнительной общеобразовательной программы «Общая физическая подготовка» является актуальной.

За основу взят материал «Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Москва : Просвещение, 2008 г. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической подготовке учащихся общеобразовательных школ, полученные на основе методических материалов и рекомендаций последних лет.

#### **Отличительные особенности общеразвивающей программы:**

- обеспечение ситуаций успеха каждому обучающемуся;
- многообразие видов активной познавательной деятельности обучающихся;
- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации.

**Адресат** общеразвивающей программы: все дети в возрасте от 8 до 14 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям данным видом деятельности.

Занятия по программе «Общая физическая подготовка» построены с учетом пола - возрастных, индивидуально-психологических и физических особенностей и состояний обучающихся.

У детей младшего школьного возраста ведущей деятельностью является игра, на занятиях обязательно проводятся подвижные и тихие игры. Данный возраст характеризуется высоким уровнем активности и быстрой

утомляемостью, занятия проводятся с учетом этой особенности детей данного возраста, обеспечивается смена деятельности каждые 20-30 минут.

Физические особенности детей 7-9 лет (сердечно-сосудистая система развивается медленнее других органов и систем тела, в результате этого у детей появляется быстрая утомляемость, особенно при однообразных движениях и статических упражнениях; опорно-двигательный аппарат и мускулатура детей данного возраста еще не окрепли) учитываются при планировании и проведении занятий общей физической подготовкой с элементами единоборств.

Планируемое количество обучающихся в группе от 10 до 15 человек.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 академических часа (1 час-45 мин.) с 10-ти минутным перерывом.

**Объем общеобразовательной программы «Общая физическая подготовка»** – 36 часов:

**Срок освоения программы «Общая физическая подготовка»** – 6 месяцев.

**Уровневость программы.** Программа «Общая физическая подготовка» имеет стартовый уровень сложности, т.е. при реализации программы используются и реализуются общедоступные и универсальные формы организации материала, минимальная сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Формы обучения.** В основе образовательной деятельности применяются фронтальная, групповая, индивидуальная формы работы, которые позволяют дифференцированно и с учетом возрастных, психологических особенностей подойти к каждому обучающемуся.

**Виды занятий.** Занятия делятся: теоретические, практические и комбинированные, проводятся по группам и подгруппам. Занятия проходят по плану: рассказ, показ, повторение. Стимулирующим методом является поощрение (похвала, одобрение, благодарность). Для осуществления образовательной деятельности на занятиях используются следующие формы занятий: игра, конкурс, соревнования, подвижные игры.

**Формы подведения результатов:**

Итоговый контроль в конце учебного года. Срок проведения: май. Прием нормативов ОФП у обучающихся.

## 1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

**Цель:** формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

### **Задачи:**

#### *Обучающие*

- знакомить с основами теории и практики развития физических качеств;
- обучать основным техническим элементам единоборств;
- обучать правильному и безопасному выполнению движений и упражнений;
- обучать приемам саморегуляции и самоконтроля.

#### *Развивающие*

- развивать навыки самостоятельной работы над поставленной задачей;
- развивать и совершенствовать основные физические качества: силу, быстроту, гибкость, выносливость, координацию движений;
- формировать коммуникативные качества ребёнка;
- обучать анализу своих успехов и неудач;
- развивать умение постановки перед собой конкретных целей и обучать поиску способов их достижения.

#### *Воспитательные*

- формировать потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать самостоятельность и ответственность;
- способствовать воспитанию морально-этических и волевых качеств.

## 1.3. Содержание общеразвивающей программы

### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводные занятия</b>	<b>1</b>	1	-	
2	<b>Основы знаний</b>	<b>1</b>	1	-	Тестирование

<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>68</b>	1	28	Карта индивидуальных достижений
3.1	Упражнения на развитие гибкости	10		10	Контроль за нагрузкой, пед. наблюдение
3.2	Упражнения на развитие скорости	13		13	Контроль за нагрузкой, пед. наблюдение
3.3	Упражнения на развитие силы	15	1	14	Контроль за нагрузкой, пед. наблюдение
3.4	Упражнения на развитие ловкости	15	1	14	Контроль за нагрузкой, пед. наблюдение
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	15		15	Пед. наблюдение
<b>6</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>		2	Выполнение нормативов
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	5	29	

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие (правила техники безопасности)

*Теория:* правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

#### 2. Основы знаний

*Теория:* двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Личная гигиена. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при



выполнении упражнений на формирование правильной осанки. (Тест см. Приложение)

### **3. Общая физическая подготовка**

#### **3.1. Упражнения на развитие гибкости**

*Теория:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат – костная и мышечная система; профилактика травматизма.

*Практика:* упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника,

Наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед из положения сидя, поперечный и продольный шпагаты, упражнение мост из положения лёжа на спине, упражнение бабочка, растяжка в пара; спортивная игра «пионербол».

#### **3.2. Упражнения на развитие скорости**

*Теория:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат – костная и мышечная система профилактика травматизма.

*Практика:* прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты; спортивная игра «футбол».

#### **3.3. Упражнения на развитие силы**

*Теория:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат – костная и мышечная система профилактика травматизма.

*Практика:* упражнения для укрепления шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лёжа; приседания; лазание по канату; спортивная игра «баскетбол»

#### **3.4. Упражнения на развитие ловкости**

*Теория:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

*Практика:* кувырки, перевороты, стойки на руках, акробатические упражнения; спортивная игра «вышибалы».

#### **3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений**

*Теория:* разнообразие общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнения для различных частей тела, очередность выполнения упражнений.

*Практика:* на месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнером, задания на самостоятельное составление обучающимися комплексов ОРУ.

#### 1.4. Планируемые результаты

По завершению обучения по программе «Общая физическая подготовка» обучающиеся будут иметь следующие результаты освоения программы:

##### предметные результаты

- знают основы теории и практики развития физических качеств;
- имеют представление о основных технических элементах в физическом воспитании;
- умеют правильно и безопасно выполнять движения и упражнения;

##### метапредметные результаты

- имеют навыки самостоятельной работы над поставленной задачей;
- имеют основные базовые знания о развитии и совершенствовании основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации движений, равновесия;
- имеют коммуникативные качества;
- имеют дисциплинированность и ответственность в социальной жизни;

##### личностные результаты

- осознают необходимость постоянной работы над собой для достижения более высоких результатов, необходимость постоянного развития;
- умеют анализировать свои успехи и неудачи;
- умеют ставить перед собой конкретные цели и находить способы их достижения;
- умеют адаптироваться к стрессовым ситуациям.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	36
3	Количество часов в неделю	2

4	Количество часов	72
5	Начало занятий	27 ноября
6	Выходные дни	31 декабря-8 января
7	Окончание учебного года	31 июня

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал. Спортивное оборудование (маты – 10 шт., скакалки – 15 шт., спортивные коврики 15 шт., измерительная рулетка – 1 шт., секундомер – 1 шт., гимнастические скамьи – 4 шт.).

### **Кадровое обеспечение**

Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование - бакалавриат, высшее образование - специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории.

### **Методическое обеспечение**

Нормативные требования оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Инструкция по проведению тестирования по общей физической и специальной подготовке.

Перечень необходимой документации отделения.

Перечень необходимой литературы, которую можно использовать для самоподготовки и самообразования.

### **Методическая литература**

1. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – 7-е изд. – Москва : Просвещение, 2010. – 126 с. – ISBN 978-5-09-024337-7Л. – Текст : непосредственный.

1. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний / В. П. Лукьяненко. – Москва : Советский спорт. – 2005. – 224 с. – ISBN 5-85009-806-2. – Текст : непосредственный.

Методика реализации программы предполагает соблюдение принципов физического воспитания:

1) общеметодических:

- принцип сознательности и активности,
- принцип наглядности,
- принцип доступности и индивидуализации;

2) специфических:

- принцип непрерывности процесса физического воспитания,
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха,
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий,
- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок,
- принцип возрастной адекватности.

В ходе занятий используются следующие методы:

- словесный метод (рассказ, объяснение, описание, команды и распоряжения, указание, беседа и разбор);
- наглядный метод (непосредственный, опосредованный и наглядного прочувствования);
- метод строго регламентированного упражнения (обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств);
- игровой метод;
- соревновательный метод.

## **2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

В течение учебного года проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и

группы в целом с целью сопоставления этих результатов с последующими показателями и выявления результативности работы педагога в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП (См. Приложение).

Промежуточный контроль умений, навыков предназначен для отслеживания динамики подготовленности обучающихся, коррекции деятельности педагога и обучающихся для улучшения спортивных результатов. Время проведения – середина учебного года. Формы контроля: контрольные испытания по технике, анализ результатов соревновательной деятельности.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения – конец учебного года. Результаты контроля фиксируются педагогом в индивидуальной карте достижений. (См. Приложение)

Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

### 3. Список литературы

#### Нормативные документы

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Уголовный кодекс Российской Федерации : Федеральный закон N 273-ФЗ : [принят Государственной думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. - Москва : Эксмо-Пресс, 2022. - 192 с. - ISBN 978-5-04-04-169783-9. - Текст : непосредственный.

2. Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года : Распоряжение от 31 марта 2022 N 678-р // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: <https://www.consultant.ru/law/hotdocs/36940.html/?ysclid=la943auazg473932> (дата обращения 09.10.2022).

3. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL : [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_312366/6ef84690f6a42b17df0fd2f63e0a5b](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_312366/6ef84690f6a42b17df0fd2f63e0a5b) (дата обращения 10.10.2022).

4. О направлении информации (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)") : Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL : [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_253132/?ysclid=la95dstcrz60235921](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_253132/?ysclid=la95dstcrz60235921) (дата обращения 10.10.2022).

5. О направлении методических рекомендаций : Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 N ГД-39/04 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL : [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_348133/?ysclid=la954tax4a574932788](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_348133/?ysclid=la954tax4a574932788) (дата обращения 14.10.2022).

6. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях : Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 04.03.2022 № 219-Д // <https://rmc.dm-centre.ru/wp-content/uploads/2022/03/MR> (дата обращения 14.10.2022).

### **Литература, используемая при составлении программы**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – Москва : Издательский центр «Академия», 2012. – 3044 с. – ISBN 978-5-7695-8578-4. – Текст : непосредственный.

2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – 7-е изд. – Москва : Просвещение, 2010. – 126 с. – ISBN 978-5-09-024337-7. – Текст : непосредственный.

3. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник / Н. В. Решетников. – Москва : Академия, 2018. – 288 с. ISBN-13(EAN): 9785446872503. – Текст : непосредственный.

**Индивидуальная карта обучающегося по программе**

**«Общая физическая подготовка»**

ФИО \_\_\_\_\_ Мартушкевич Дмитрий Владимирович

Год обучения \_\_2023-2024\_\_\_\_\_

Общая физическая подготовка

Физические качества	Результаты мониторинга на начало года	Результаты мониторинга в середине года	Результаты мониторинга на конец года
Сила			
Скоростно-силовые			
Быстрота			
Гибкость			
Силовая выносливость			

**Пояснительная записка**

**Общая физическая подготовка**

1) Сила – сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Система оценивания:

- Низкий уровень – результат ухудшился или не изменился;
- Ниже среднего – результат улучшился на 1 (кол-во раз);
- Средний – результат улучшился на 2;
- Выше среднего – результат улучшился на 3 – 4;
- Высокий – улучшился на 5 и более.

2) Силовая выносливость – поднимание туловища в сед из положения лежа на спине.

Система оценивания:

- Низкий уровень – результат ухудшился или не изменился;
- Ниже среднего – результат улучшился на 1 (кол-во раз);
- Средний – результат улучшился на 2;



- Выше среднего – результат улучшился на 3 – 4;
- Высокий – улучшился на 5 и более.

3) Скоростно-силовые способности – прыжок в длину с места.

Система оценивания:

- Низкий уровень – ухудшил показатель;
- Средний уровень – показатель не изменился или вырос незначительно (0,05 м);
- Высокий – улучшил показатель значительно.

4) Ловкость, координационные способности – челночный бег (3x10 м)

Система оценивания:

- Низкий уровень – ухудшил показатель;
- Средний уровень – показатель не изменился или вырос незначительно (0,3);
- Высокий – улучшил показатель значительно.

5) Гибкость – «складка» (наклон вперед из положения сидя, ноги выпрямлены)

Система оценивания:

- Низкий уровень – не достает кистями рук до пальцев ног;
- Средний уровень – достает кистями рук до пальцев ног;
- Высокий уровень – обхватывает стопы кистями рук.

### **Тест к теоретическому разделу «Основы знаний»**

**Надо выбрать правильный ответ, их может быть несколько**

**1. В двигательный режим школьника входят:**

- а) зарядка;
- б) уроки физической культуры;
- в) прием пищи;
- г) чтение книг;
- д) работа за компьютером;
- е) просмотр спортивных телепередач;
- ж) прогулка

**2. Что понимается под закаливанием**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;

- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- г) укрепление здоровья.

**3. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания**

- а) горячей водой;
- б) теплой водой;
- в) водой, имеющей температуру тела;
- г) прохладной водой

**4. К личной гигиене относится:**

- а) чистка зубов;
- б) чистка ковров;
- в) смена белья после занятий физкультурой и спортом;
- г) мытье рук и тела;
- д) расчесывание волос.

**5. Чтобы предотвратить заболевание зубов их необходимо чистить зубной щеткой:**

- а) два раза в день утром и вечером;
- б) три раза в день утром, днем и вечером;
- в) каждый раз после еды в течение дня;

**6. Руки необходимо мыть с мылом:**

- а) перед приемом пищи;
- б) после посещения туалета;
- в) после прогулки;

**7. Что такое осанка**

а) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- в) привычная поза человека в вертикальном положении
- г) силуэт человека.

**8. Чтобы сохранить осанку что нужно выполнять**

- а) для сна использовать ортопедический матрас.
- б) правильно организовывать свое рабочее место
- в) контролировать положение спины, сидя за столом

- г) носить удобную одежду и обувь.
- д) заниматься спортом.
- е) равномерно распределять нагрузку на плечи.
- ж) носить сумку или рюкзак на одно плечо

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430565

Владелец Трифонова Надежда Николаевна

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025