

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ ДО
«Детско-юношеская спортивная школа
«Владикавказская академия спорта»
Д.К. Бекузарова
_____ 2018 г.



**ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В
ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ СРЕДИ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В МАОУ ДО «ДЮСШ
«ВЛАДИКАВКАЗСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»**

Программа предназначена
для тренеров-преподавателей,
Срок реализации программы 3 года
Составитель программы:

Заместитель директора по УСР
А.А.Хамицаева

г. Владикавказ
2018г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Цели программы
3. Задачи программы
4. Учебно-тематический план программы
5. Содержание
6. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в рамках Федеральной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту» и рассчитана на тренеров-преподавателей, деятельность которых предусмотрена в образовательных организациях дополнительного образования:

- детско-юношеские клубы;
- детско-юношеские спортивные школы.

Программа также может быть применена в учреждениях различного типа, такие как центры физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, подростковые физкультурно- спортивные клубы различной направленности по месту жительства, дома детского творчества и др., где организованы занятия в спортивно-оздоровительных группах.

Перед образовательными организациями спортивной направленности, деятельность которых направлена на развитие массового спорта, ставятся задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Программа разработана с учетом основной тенденции поиска эффективных технологий противодействия росту наркомании среди детей, подростков и молодежи, способных формировать поведенческие модели, исключающие влечение к наркотикам.

Физкультурно-спортивная деятельность как социально значимый вид деятельности отвечает потребностям формирующейся личности, обеспечивает успешную социализацию и занимает одно из важных мест в системе профилактики наркотиков и других психоактивных веществ.

Максимальной возможностью при проведении профилактической работы обладают спортивно-педагогические работники, имеющие постоянный контакт с детьми и подростками и способные определить негативные стороны в поведении, которые не всегда могут заметить родители и специалисты наркологических служб.

2. ЦЕЛИ

1. Обучение занимающихся в спортивных группах основам профилактической работы, предоставление им адекватной информации о психологических особенностях личности, различных аспектах наркомании.
2. Обучение занимающихся конкретным физкультурно-спортивным технологиям, способам формирования системы альтернативных наркотикам увлечений.
3. Расширение числа детей, подростков и молодежи, ведущие активный досуг и здоровый образ жизни, пропаганду средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании.

3. ЗАДАЧИ

- способствовать осознанию занимающихся в спортивных группах актуальности проблемы детско-подростковой наркомании и роли педагога в ранней профилактике наркомании;
- способствовать овладению занимающихся навыков противостояния факторам риска возникновения зависимостей от наркотических и других психоактивных веществ;
- обучить занимающихся основам здорового образа жизни, ориентированным физкультурно-спортивным технологиям профилактики употребления детьми, подростками и молодежью психоактивных веществ;
- обучить занимающихся методикам сохранения и улучшения здоровья, направленным на первичную профилактику социально-обусловленных заболеваний.

Программа ориентирована на занимающихся в спортивных группах в образовательных организациях спортивной направленности.

Программа включает в себя как теоретические аспекты проблемы зависимостей, так и формирование практических навыков по противостоянию наркомании с использованием физкультурно-спортивных технологий.

В соответствии с поставленными целевыми установками построена система обучения, программа которой реализуется в виде обучения как лекция и практические занятия при методическом сопровождении тренера-преподавателя. такой подход позволяет ориентировать занимающихся на максимальное использование полученных знаний, умений и навыков в организации здорового образа жизни.

4. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе	
			лекционных	практических
1.	Здоровый образ жизни и здоровье человека	4	4	
2.	Физическая культура в процессе становления ребенка как личности	8	4	4
3.	Физическое развитие и здоровье человека	8	6	2
4.	Формы саморазрушающего поведения человека (наркомания, алкоголизм, табакокурение)	12	6	6
5.	Пути профилактики и факторы устойчивости подростковой и юношеской наркомании	20	8	12
	Итого:	52	28	24

5. СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1: Здоровый образ жизни и здоровье человека (4 часа)

Лекционные занятия (4 часа)

- 1.1 Понятие о здоровом образе жизни, его элементах. Определение понятия «здоровье», критерии здоровья, признаки здоровья и здорового образа жизни. Зависимость состояния здоровья и образа жизни от условий проживания, климато-географические и социальные факторы.
- 1.2 Укрепление здоровья, способы и методы его сохранения. Мотивация укрепления и сохранения здоровья. Болезнь или здоровье как собственный выбор. Факторы риска для здоровья. Понятие о гигиеническом поведении. Модель изменения поведения. Эффективность физического воспитания.

Тема 2: Физическая культура в процессе становления ребенка как личности (8 часов)

Лекционные занятия (4 часа)

2.1. Понятие о личности. Структура личности, Эмоционально-волевая сфера личности. Понятия об эмоциях. Проблемы и пути формирования воли. Структура, виды деятельности. Значение деятельности и коллектива в развитии личности. Виды физкультурно-спортивной деятельности. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на эмоционально-волевую сферу личности. Проблемы формирования личности в различные возрастные периоды. индивидуально-психологические особенности личности как один из основных факторов, способствующих развитию отклоняющегося поведения в целом и наркотизации в частности.

2.2. Воспитание как целенаправленная деятельность, процесс усвоения личностью достижений национальной и мировой культуры, общечеловеческих знаний, способов поведения и деятельности.

Целостность воспитания. Формирование мировоззрения. нравственное воспитание. Физическое воспитание. Социальная значимость сферы физической культуры в воспитании человека как личности. Физическая культура личности.

Практические занятия (4 часа)

Диагностика психических состояний и свойств личности. тестирование по определению отношения к занятиям физической культурой и спортом.

Тема 3: Физическое развитие и здоровье человека (8 часов)

Лекционные занятия (6 часов)

- 3.1. Понятие о физическом развитии. Скелет человека, суставы, основные мышцы групп. Понятие о сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, мочеполовой системах. Понятия о показателях артериального давления, пульса, частоты дыхательных движений.
- 3.2. Сведения о физическом развитии. общие закономерности роста и развития. Прогноз роста. Показатель оценки пропорционального развития. Весо-ростовые показатели как критерии оценки физического развития. Влияние занятий физической культурой и спортом на рост и развитие систем организма.
- 3.3. Формы и методы укрепления и сохранения здоровья. Основы закаливания. Основы рационального питания. Традиционные формы укрепления здоровья. Нетрадиционная физическая культура, ее разновидности и формы.

Практические занятия (2 часа)

Индивидуальный подбор системы закаливания. Составление суточного рациона питания с учетом энерготрат. определение продуктов, содержащих наибольшее количество белков, жиров,

углеводов, минеральных солей.

Тема 4: Формы саморазрушающего поведения человека (наркомания, алкоголизм, табакокурение) (12 часов)

Лекционные занятия (6 часов)

- 4.1. Понятие о вредных привычках, История происхождения и распространения табака. Состав и свойства табака и табачного дыма. Курение и органы дыхания. Курение и новообразования. Курение и системы организма. Влияние табакокурения на физическое развитие и умственную работоспособность человека. Табакокурение и спорт – несовместимые составляющие в жизни спортсмена.
- 4.2. Понятие «алкоголизм». исторические аспекты пьянства и алкоголизма. Влияние алкоголя на организм человека и его негативное влияние на растущий организм. Действие алкоголя на нервную систему и умственную работоспособность. Алкогольная деградация личности. Социальные последствия пьянства. Алкоголь и спорт – несовместимые составляющие в жизни спортсмена.
- 4.3. Параметры, характеризующие понятие «наркотическое средство». История распространения наркомании. Классификация психоактивных веществ. Характеристика отдельных видов наркомании. Наркотики и их влияние на организм. Механизм формирования наркотической зависимости. Социальные последствия наркомании. Наркотики и спорт – несовместимые составляющие в жизни спортсмена.

Практические занятия (6 часов)

Анализ собственного образа жизни. Анкетирование, просмотр видеофильмов, свидетельствующих о вредном влиянии табакокурения, алкоголизма, наркомании.
Обсуждение и дискуссия просмотренного материала.

Тема 5: Пути профилактики и факторы устойчивости подростковой и юношеской наркомании (20 часов)

Лекционные занятия (8 часов)

- 5.1. Особенности и тенденции подростковой и юношеской наркомании. Эффективные способы преодоления трудных ситуаций. Первичная профилактика наркомании. Вторичная профилактика наркомании. Третичная профилактика наркомании. Законодательная ответственность за распространение и применение наркотических средств.
- 5.2. Медицинская модель профилактики наркомании.

Образовательная модель профилактики наркомании.
Психосоциальная модель профилактики наркомании.
Психическая саморегуляция: способы снятия эмоционального напряжения. Техника релаксации.
Основные подходы к формированию гражданской ответственности и способы принятия решения. Развитие навыков гармоничного общения. Мотивационное выражение потребностей. Самовоспитание.
Привитие навыков самостоятельной организации занятий физической культурой. Спортивная тренировка и формирование волевых качеств.

- 5.3. Модели различных форм построения физкультурно-спортивной деятельности при организации первичной профилактики наркомании среди детей, подростков и молодежи. Виды физкультурно-спортивной деятельности.
- 5.4. Формы построения физкультурно-спортивной деятельности, направленной на профилактику наркомании; урочные формы, формы неурочного типа, соревновательные и спортивно-зрелищные формы организации физкультурно-спортивной деятельности (соревнования по видам спорта различной направленности, марафоны, турниры, спортивные праздники, показательные выступления).

Практические занятия (12 часов)

Проведение физкультурно-спортивных мероприятий, направленных на профилактику наркомании (фестиваль спорта «Спорт против наркотиков», акция «Спортивная школа – да! Наркотикам – нет!», конкурс на лучшую творческую работу «Мой здоровый образ жизни» и т.д.)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Евсеев С.П. – СПб, СибНИИФК, 2006 г.
2. Камишевич С.Ю. – СПб, СибГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2007г.
3. Паршиков А.Т. – СПб, д.п.н., профессор, 2007 г.