

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол №2 от 1.12.2014г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДОД велосипедная  
ДЮСШ «Импульс»  
\_\_\_\_\_ А.О.Блинов  
«30» декабря 2014г.  
Приказ № 115 от 30.12.2014г.

Программа  
по профилактике наркомании и психоактивных веществ (ПАВ )  
для учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения  
дополнительного образования детей велосипедная детско – юношеская спортивная  
школа «Импульс»

Составитель:  
Методист Гололобов Ю.Д.

Город Ижевск

2014год

## **Пояснительная записка**

Программа по профилактике наркомании и психоактивных веществ (далее - ПАВ) для учащихся МБОУ ДОД велосипедная ДЮСШ «Импульс» (далее – Учреждение) разработана в рамках Государственной программы Российской Федерации «Противодействие незаконному обороту наркотиков», утвержденной правительством Российской Федерации 04.03.2013 года (№ 294-р) и рассчитана на тренеров-преподавателей, методистов, деятельность которых предусмотрена в образовательных учреждениях дополнительного образования детей спортивной направленности.

Содержание программы включает в себя основные представления об организации профилактической работы среди обучающихся:

Учреждение решает следующие 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;
- развитие массового спорта.

Профилактическая 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 и ПАВ. Физкультурно-спортивная работа как социально значимый вид деятельности отвечает потребностям формирующейся личности, обеспечивает успешную социализацию и занимает одно из важных мест в системе профилактики злоупотребления наркотиков и других психоактивных веществ. Максимальной возможностью при проведении профилактической работы обладают тренеры-преподаватели, имеющие постоянный контакт с детьми и подростками и способные определить негативные стороны в поведении, которые не всегда могут заметить родители и специалисты наркологических служб.

### **Цели Программы:**

1. Обучение учащихся Учреждения основам профилактически, предоставление им адекватной информации о психологических особенностях личности, различных проблемах наркомании.
2. Обучение учащихся Учреждения конкретным физкультурно-спортивным технологиям, способам формирования системы альтернативных наркотикам увлечений.
3. Расширение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни, пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности.

### **Задачи Программы:**

1. Способствовать осознанию учащимися Учреждения актуальности проблемы детско-подростковой наркомании и роли тренера-преподавателя в ранней профилактике наркомании и ПАВ;
2. Способствовать овладению учащимися Учреждения навыками противостояния факторам риска возникновения зависимостей от наркотических и других психоактивных веществ;
3. Обучить учащихся основам здорового образа жизни, ориентированным физкультурно-спортивным технологиям профилактики употребления детьми, подростками и молодежью психоактивных веществ;
4. Обучить учащихся методикам сохранения и улучшения здоровья, направленным на первичную профилактику социально-обусловленных заболеваний.

Профилактическая 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, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении работы тренеров-преподавателей, методистов. Такой подход позволяет ориентировать учащихся на максимальное использование полученных знаний, умений и навыков в организации здорового образа жизни.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе	
			лекционных	практических
1.	Здоровый образ жизни и здоровье человека	2	2	-
2.	Физическая культура в процессе становления ребенка как личности	4	2	2
3.	Физическое развитие и здоровье человека	5	3	2
4.	Формы саморазрушающего поведения человека (наркомания, алкоголизм, табакокурение)	5	3	2
5.	Пути профилактики и факторы устойчивости подростковой и юношеской наркомании	13	5	8
	Итого:	29	15	14

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **Тема 1: Здоровый образ жизни и здоровье человека (2 часа)**

##### Лекционные занятия (2 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 (4 часов)**

##### Лекционные занятия (2 часа)

2.1. Понятие о личности. Структура личности. Эмоционально-волевая сфера личности. Понятие 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 (2 часа)

2.3. Диагностика психических состояний и свойств личности.

2.4. Тестирование по определению отношения к занятиям физической культурой и спортом

### **Тема 3: Физическое развитие и здоровье человека (5 часов)**

#### Лекционные занятия (3 часа)

- 3.1. Понятнее о физическом развитии. Скелет человека, суставы, основные мышцы групп. Понятия 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. Весоростовые 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)

- 3.4. Индивидуальный подбор системы закаливания.
- 3.5. Составление суточного рациона питания с учетом энергозатрат. Определение продуктов, содержащих наибольшее количество белков, жиров, углеводов, минеральных солей.

### **Тема 4: Формы саморазрушающего поведения человека (наркомания, алкоголизм, табакокурение) (5 часов)**

#### Лекционные занятия (3 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, характеризующее 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 (2 часа)

- 4.4. Анализ собственного образа жизни, анкетирование.
- 4.5. 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 (13 часов)**

### Лекционные занятия (5 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.
- 5.3. Психическая саморегуляция: способы снятия эмоционального напряжения. Техника релаксации.
- 5.4. Основные подходы к формированию гражданской ответственности и способы принятия решения. Развитие навыков гармоничного общения. Мотивационное выражение потребностей. Виды потребностей.
- 5.5. Самовоспитание. Привитие навыков самостоятельной организации занятий физической культурой. Спортивная тренировка и формирование волевых качеств.

### Практические занятия (8 часов)

Физкультурно-спортивная деятельность (в течение учебного года по плану школы), направленная на профилактику наркомании:

- 5.6. Соревнования по видам спорта различной направленности: баскетбол, велоспорт, пулевая стрельба, конный спорт.
- 5.7. Турнир «Спорт против наркотиков и допинга»
- 5.8. Акция «Спорту – да! Наркотикам – нет!»
- 5.9. Конкурс на лучшую творческую работу «Мой здоровый образ жизни!»
- 5.10. Конкурс на лучший фотоколлаж «Здоровье – модный бренд!»
- 5.11. Акция «Здоровье нации – в наших руках!»
- 5.12. Конкурс на лучший агитплакат и социальную рекламу антинаркотической направленности.
- 5.13. Спортивный конкурс «Борьба за нравственную чистоту и культуру в спорте».

Лекционные занятия предполагают различные формы работы тренеров-преподавателей и методистов с обучающимися:

1. лекции
2. беседы
3. круглые столы (с приглашением специалистов ОВД, здравоохранения, физкультурного диспансера, инспекторов по делам несовершеннолетних)
4. просмотр видеороликов
5. работа онлайн в Интернете и проч.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- развитие физического и творческого потенциала учащихся, который поможет создать защиту от потока вредной информации, уберечь от употребления табака, наркотиков и других веществ, поможет социально адаптироваться в современной жизни;
- умение организовывать свое свободное время;
- уменьшение физических и эмоциональных отклонений в здоровье;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- уменьшение факторов риска употребления наркотиков и других психотропных веществ среди подростков;
- формирование высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков и молодежи;
- снижение количества табакозависимых учащихся.

#### ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Беличева С.А. Основы превентивной психологии. – М., 1994.
2. Долгова Т.П., Клейберг Ю.А. Молодежная субкультура и наркотики: социокультурные и социопсихологические проблемы: Учеб. пособие. –Тверь, 1997.
3. Наркомания как форма девиантного поведения / Под ред. М.Е. Поздняковой. – М., 1997.
4. Симеон Дж., Маккол Г. 76 способов защищать вашего ребенка от преступников. – М., 2001.
5. Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе. – М., 1996.
6. Березин С.В., Лисецкий К.С., Мотынга И.А. Психология ранней наркомании. – Самара, 1997.
7. Еникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. – М., 1999.
8. Казаков Л.Х., Колесов Д.В. Любопытство — инстинкт как одна из важных причин вовлечения несовершеннолетних в употребление наркотиков // Предупреждение вредных привычек у школьников. – М., 1990, с. 12.
9. Ласточкин В.А., Якушев А.Н. Педагогические основы формирования трезвого образа жизни у старшеклассников // Предупреждение вредных привычек у школьников. – М., 1990, с. 42.
10. Латышев Л. Г., Бережная М.А., Речное Д.Д. Организация мероприятий по профилактике наркомании: Методические рекомендации для педагогических коллективов школ, работников подростковых клубов и социальных педагогов. – М., 1991.
11. Предупреждение вредных привычек у школьников / Под ред. В.Г. Огаря, В.И. Чемоданова.– М., 1990.
12. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. – М., 2001.
13. Школа без наркотиков/ Шипицина Л.М., Казакова Е.И. и др. – СПб., 1999.