


Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол от №2 от 07.12.2020г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом № 194 от 07.12. 2020 г.
директора МБУ ДО ДЮСШ №1
г. Константиновска Ростовской обл.

Р.А. Антоненко



Программа
по профилактике наркомании и ПАВ
для обучающихся МБУ ДО ДЮСШ №1
на 2021-2023г.г.

Срок реализации: 3 года

Авторы составители:
Задорожная Н.Н., Фоминичева О.С.,
методисты МБУ ДО ДЮСШ №1

г. Константиновск
2020 год

Пояснительная записка

Программа по профилактике наркомании и ПАВ для обучающихся МБУ ДО ДЮСШ №1 разработана на основании стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2030 года (Указ Президента РФ от 23 ноября 2020 г. №733 «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2030 года» 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 в группах начальной подготовки и УТГ.

МБУ ДО ДЮСШ №1 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, исключая 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 занимающихся МБУ ДО ДЮСШ №1 основам профилактически, предоставление им адекватной информации о психологических особенностях личности, различных проблемах наркомании.
2. Обучение занимающихся МБУ ДО ДЮСШ №1 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:

- способствовать осознанию обучающимися МБУ ДО ДЮСШ №1

актуальности проблемы детско-подростковой наркомании и роли тренера-преподавателя в ранней профилактике наркомании и ПАВ;

- способствовать овладению обучающимися МБУ ДО ДЮСШ №1 навыков противостояния факторам риска возникновения зависимостей от наркотических и других психоактивных веществ;

- обучить воспитанников МБУ ДО ДЮСШ №1 основам здорового образа жизни, ориентированным физкультурно-спортивным технологиям профилактики употребления детьми, подростками и молодежью психоактивных веществ;

- обучить воспитанников МБУ ДО ДЮСШ №1 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, инструкторов-методистов. Такой подход позволяет ориентировать обучающихся МБУ ДО ДЮСШ №1 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)

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-волевою 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. 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)

1. Диагностика психических состояний и свойств личности.
2. Тестирование по определению отношения к занятиям физической культурой и спортом

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

Лекционные занятия (3 часа)

1. Понятие 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.

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. 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)

1. Индивидуальный подбор системы закаливания.
2. 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)

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.

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.

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)

1. Анализ собственного образа жизни, анкетирование.
2. 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)

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.

2. Медицинская модель профилактики наркомании. Образовательная модель профилактики наркомании. Психосоциальная модель профилактики наркомании.

3. Психическая саморегуляция: способы снятия эмоционального напряжения. Техника релаксации.

4. Основные подходы к формированию гражданской ответственности и способы принятия решения. Развитие навыков гармоничного общения. Мотивационное выражение потребностей. Виды потребностей.

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:

1 Соревнования по видам спорта различной направленности: баскетбол, велоспорт, пулевая стрельба, конный спорт.

2. Турнир «Спорт против наркотиков и допинга»

3. Акция «Спорту – да! Наркотикам – нет!»

4. Конкурс на лучшую творческую работу «Мой здоровый образ жизни!»

5. Конкурс на лучший фотоколлаж «Здоровье – модный бренд!»

6. Акция «Здоровье нации – в наших руках!»

7. Конкурс на лучший агитплакат и социальную рекламу антинаркотической направленности.

8. Спортивный конкурс «Борьба за нравственную чистоту и культуру в спорте».

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

- лекции

- беседы

- круглые столы (с приглашением специалистов ОВД, МБУЗ ЦРБ и др.

г. Константиновска)

- просмотр видеороликов

- работа онлайн в Интернете и прочее.

Ожидаемые результаты:

- развитие физического и творческого потенциала обучающихся, 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;
- формирование навыков отказа от наркотических и других вредных веществ;
- снижение количества табакозависимых обучающихся.

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.