

Департамент образования мэрии Новосибирска



муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска «Детско-юношеский (физкультурный) центр «Буревестник»

630056 Новосибирская обл., г. Новосибирск, Софийская-1А, тел/факс: (383) 306-48-65; сайт: dush14nsk.edusite.ru

Принято на заседании  
Педагогического совета протокол №4  
от «19» августа 2022 г.



Утверждаю  
Директор МБУДО ДЮФЦ  
«Буревестник»  
В.А.Фильченко  
Приказ № 91-К от 22.08.2022 г.



**Программа «Здоровое поколение»**

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Детско-юношеского (физкультурного) центра «Буревестник»

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 5 до 18 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Срок реализации программы - весь период обучения.

**Презентации в области здоровьесбережения.**

Автор-составитель:  
Мальшенко Оксана Кимовна,  
инструктор – методист,  
первой квалификационной  
категории

г. Новосибирск, 2022

## Рецензия

на дополнительную образовательную программу «Здоровое поколение», программа предназначена для служебного пользования тренеров-преподавателей МБУДО ДЮФЦ «БУРЕВЕСТИК» с целью организации помощи ребенку в сохранении, укреплении и формировании здоровья. Решить проблему здоровья в рамках учебно-воспитательного процесса может созданная система работы физкультурного центра, на основании физкультурно-оздоровительной деятельности на всех уровнях (стартовом, базовом углубленном) спортивной подготовки.

Составитель: Мальшенко Оксана Кимовна, инструктор – методист, первой квалификационной категории.

### Настоящая программа разработана на основе:

- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (редакция от 30.09.2020, приказ №609);

- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и т.д.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, средства и методы физической культуры и спорта для гармонического развития ребенка.

Образовательная программа составлена для служебного пользования тренеров-преподавателей МБУДО ДЮФЦ «Буревестник» с целью развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей, сохранения и укрепления их здоровья, повышения работоспособности, наработки положительных социальных качеств личности – мужества, выносливости, выдержки, решительности, смелости, самообладания и др.

Структура программы составлена подробно и последовательно, в ней присутствуют все необходимые разделы. Программа на каждом этапе подготовки рассчитана на 36,46 недель в условиях образовательного процесса ежегодной реализации. В программу заложены нормативно-правовые основы регулирующие спортивную деятельность, учтены основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов.

В методической части раскрыта методика работы по предметным областям, этапам подготовки. Отражаются виды подготовки воспитанников, в соответствии с уровнем обучения. Указаны обязательная техника безопасности на тренировочных занятиях и особенности воспитательной и психологической подготовки спортсменов.

Материалы программы изложены четко и лаконично. Наглядно представлена информация, отражающая прохождение учебного материала.

**Заключение:** Данная общеобразовательная программа актуальна, отвечает всем требованиям, способствует качественной подготовке спортсменов, формированию компетенций в области охраны жизни и здоровья, через вовлечение их в активную спортивную жизнь.

Рекомендуется для реализации в МБУДО ДЮФЦ «Буревестник» г. Новосибирска.

Директор МБУДО ДЮФЦ «Буревестник»



/ Фильченко В.А. /

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Страница</b>
	<b>Пояснительная записка</b>	<b>5</b>
<b>1.</b>	Организация учебного процесса. Виды деятельности	<b>8</b>
<b>2.</b>	Внедрение обучающих программ	<b>9</b>
<b>3.</b>	Просветительно-воспитательная работа с учащимися	<b>9</b>
<b>4.</b>	Организация системы просветительской и методической работы с педагогическими работниками, специалистами, родителями.	<b>9</b>
<b>5.</b>	Внедрение оздоровительных процедур в организацию учебного процесса	<b>9</b>
<b>6.</b>	Использование лечебных и оздоровительных процедур	<b>10</b>
<b>7.</b>	Организация и обеспечение физкультурно-спортивной, оздоровительной работы	<b>10</b>
<b>8.</b>	Приоритетные направления деятельности	<b>11</b>
<b>9.</b>	Формы деятельности	<b>11</b>
<b>10.</b>	Модель здоровья	<b>12</b>
<b>11.</b>	Содержание физкультурно-оздоровительной работы	<b>13</b>
<b>11.1</b>	Раздел программы «Культура здоровья».	<b>13</b>
<b>11.2</b>	Раздел программы «Укрепление и развитие физического здоровья».	<b>13</b>
<b>11.3</b>	Раздел программы «Профилактика заболеваний и вредных привычек».	<b>15</b>
<b>12.</b>	Содержание учебно - тематического плана для обучающихся по образовательным программам	<b>16</b>
<b>13.</b>	Основные направления самоанализа оздоровительной работы	<b>17</b>
<b>14.</b>	Прогнозируемый результат	<b>19</b>
	<i>Приложение №1</i> План мероприятия по программе с применением здоровьесберегающих технологий «Здоровое поколение».	<b>20</b>
	<i>Приложение №2</i> Анкетирование «Спортсмен – это...».	<b>21</b>
	<i>Приложение №3</i> Анкета «Здорового образа жизни»	<b>22</b>

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

- **Направленность деятельности** *физкультурно-спортивная*
- **Уровень освоения содержания образования** *стартовый, базовый, углублённый*
- **Формы реализации программы** *групповая*
- **Продолжительность реализации программы** *весь период обучения*

## Пояснительная записка

Проблема организации помощи ребенку в сохранении, укреплении и формировании здоровья весьма актуальна. Решить проблему здоровья в рамках учебно-воспитательного процесса может созданная система физкультурно-оздоровительной деятельности: «Сохранения здоровья детей в условиях центра с применением здоровьесберегающих технологий».

Программа «**Здоровое поколение**» разработана в соответствии со стоящими перед педагогическим коллективом задачами, согласно программы и концепции развития ценнтра до 2025 года. При составлении программы были использованы методические рекомендации по разработке программ такого уровня. Коллектив школы, работая над выполнением Российского Закона «Об образовании», поставив главную задачу: охрана жизни и здоровья, занимающихся через вовлечение их в активную спортивную жизнь, принял программу "**Здоровое поколение**", которая состоит из трех разделов:

1. Культура здоровья.
2. Укрепление и развитие физического здоровья.
3. Профилактика заболеваний, вредных привычек.

**Основная цель** написания этой программы – содействие рациональному использованию средств и методов физической культуры и спорта для гармонического развития ребенка, тренера-преподавателя, родителей, сохранения и укрепления их здоровья, повышения работоспособности, но и выработке положительных социальных качеств личности – мужества, выносливости, выдержки, решительности, смелости, самообладания и др. Одним из основных направлений развития данной программы является организация совместной деятельности с родителями. Создание благоприятного союза с семьями обучающихся – насущная необходимость сегодняшнего дня. Семье необходима квалифицированная педагогическая помощь. Анализ запросов родителей показал, что школе необходимо расширить диапазон услуг спортивно-туристского профиля, совместных занятий ребенок-родитель, для детей с ограниченными возможностями.

В сфере оздоровительной деятельности ожидания родителей связаны с:

- развитием у детей знаний, связанных с положительным влиянием на растущий организм занятий спортом и физической культурой;
- включения психологического наблюдения в процессе развития ребенка;
- совершенствования индивидуального подхода к детям;
- повышением потенциала физического и психического здоровья детей при регулярных занятиях спортом.

Обнаружилась также потребность родителей в повышении их собственной педагогической культуры в области физического воспитания детей и подростков, в вопросах гигиены. Еще одним фактором, повлиявшим на структуру социального заказа при написании данной программы, явилось мнение тренеров-преподавателей ДЮФЦ об актуальных проблемах и перспективах развития своего учреждения в разрезе сохранения и увеличения потенциала здоровья всех участников образовательного процесса, включая и родителей.

Проблема организации помощи ребенку в сохранении, укреплении и формировании здоровья весьма актуальна. Решить проблему здоровья в рамках учебно-воспитательного процесса может созданная система физкультурно-оздоровительной деятельности: «Сохранения здоровья детей в условиях спортивной школы с применением здоровьесберегающих технологий».

**Актуальность** программы по созданию системы физкультурно-оздоровительной деятельности в ДЮФЦ заключается, прежде всего, в том, что она ориентирована на решение таких значимых проблем, устранение которых в сумме может дать максимально возможный положительный эффект оздоровления обучающихся.

Дополнительное образование вносит существенный вклад в образовательный процесс, в воспитание и оздоровление учащихся школы и реализуется во второй половине дня.

Своеобразие этого направления заключается в том, что кроме задачи гармоничного развития личности оно несет в себе обязательный оздоровительный компонент и является частью оздоровительной программы.

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья воспитанников, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки с применением здоровьесберегающих технологий.

*Дополнительное образование обеспечивает развитие творчески активной личности ребенка, что способствует, в свою очередь, получению базового образования, а также возможности социально адаптироваться в современном обществе.*

*Ученики спортивной школы участвуют в спортивно-оздоровительных мероприятиях школы, в организации экскурсий, походов и прогулок тренируются и выезжают на соревнования разного уровня.*

### **Цели и задачи программы.**

**Цель:** Предоставление возможностей воспитанникам для формирования психически здорового, физически развитого и социально-адаптированного человека.

#### **Задачи:**

- Формирование потребности здорового образа жизни
- Формирование взаимоотношений с окружающим миром, обществом, самим собой
- Организация спортивно-оздоровительной работы, направленной на формирование у воспитанников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

#### **Оздоровительные задачи:**

- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

### **Образовательные задачи:**

- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;

### **Воспитательные задачи:**

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

При организации образовательного процесса используются следующие **принципы:**

1. *Общепедагогические принципы:* воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности и систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования.
2. *Спортивные:* направленности на спортивные достижения, единства всех сторон подготовки, постепенности повышения требований.

В работе применяются следующие методы обучения:

*Наглядный* – при выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца.

*Словесный и наглядный* – объяснение и показ упражнений.

*Словесный* - объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.

*Практический* - самостоятельное составление и выполнение упражнений. Учёт состояния здоровья и возрастных особенностей играет важную роль в развитии двигательных качеств.

Полнота состава действий, необходимых для достижения поставленной цели – формирования, сохранения и укрепления здоровья воспитанников, согласованность в действиях специалистов разных профессий, соответствие между желаемым и возможным определяют целостность программы, ее реалистичность и рациональность.

Знание конечной и ряда промежуточных целей позволяет отслеживать результаты поэтапной деятельности и соотносить их с теоретически ожидаемыми результатами.

Своевременное обнаружение отклонения реального положения дел от предусмотренного программой гарантировано максимально возможной детализацией функциональных специалистов в области здоровья.

Цель и планируемые действия по таким приоритетным направлениям, как учебно-воспитательная, спортивно-оздоровительная, научно-методическая, информационно-просветительская, коррекционная соответствует не только сегодняшним, но и будущим требованиям, предъявляемым к образовательному учреждению и условиям его деятельности, что и определяет прогностичность данной программы.

Анализ состояния здоровья школьников по семи основным параметрам является неотъемлемой частью анализа итогов учебного года на протяжении десяти лет.

Здоровье сберегающая инфраструктура УДО (учреждения дополнительного образования).

- Состояние и содержание здания и помещений ДЮФЦ в соответствии с требованиями СанПиНа.
- Оснащенность спортивных залов, спортивных площадок необходимым оборудованием и инвентарем.
- Страхование и диспансеризация детей.
- Необходимый (в расчете на количество учащихся) и квалифицированный состав специалистов, обеспечивающий работу.

## **1. Организация учебного процесса. Виды деятельности**

### **1. Рациональная организация учебного процесса**

1.1 Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки (домашние задания) учащихся на всех этапах обучения.

1.2 Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям учащихся (использование методик, прошедших апробацию).

1.3 Введение любых инноваций в процессе только под контролем специалистов.

1.4 Строгое соблюдение всех требований к использованию средств тренировочного обучения (специального оборудования и инвентаря) в соответствии с требованиями техники безопасности.

1.5 Рациональная и соответствующая требованиям организация тренировочных занятий физической культуры и соревновательной деятельности разного уровня.

1.6 Индивидуализация обучения физической культуре (учет индивидуальных особенностей развития).



## **2. Внедрение программы**

Включение в систему работы образовательных программ по шести видам спорта, образовательной программы «Здоровое поколение». Образовательная программа «Здоровое поколение» направлена на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

### **3. Просветительно-воспитательная работа с учащимися**

3.1 Проведение лекций, бесед, консультаций по проблемам сохранения здоровья, профилактики вредных привычек.

3.2 Организация и проведение конкурсов, праздников, дня здоровья.

3.3 Создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей.

3.4 Пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всем оздоровительным вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.

### **4. Организация системы просветительской и методической работы с педагогическими работниками, специалистами, родителями**

4.1 Повышение квалификации педагогов и уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья учащихся.

4.2 Проведение лекций, семинаров, консультаций, курсов по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье.

4.3 Приобретение необходимой научно-методической литературы.

4.4 Привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.

4.5 Организация общественного совета по здоровью и совместное (учителя, медицинские работники, психологи, родители, учащиеся) обсуждение и решение проблем сохранения и укрепления здоровья в лицее с учетом реальных возможностей и потребностей. Выбор приоритетных направлений деятельности.

### **5. Внедрение оздоровительных процедур в организацию учебного процесса**

5.1 Полноценная и эффективная работа с учащимися всех спортивных групп.

5.2 Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся.

5.3 Витаминизация и фитотерапия.

5.4 Систематические мероприятия по коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата (уплощение свода стопы, плоскостопие, нарушение осанки), зрения.

## **6.Использование лечебных и оздоровительных процедур**

6.1 Использование рекомендательных и утвержденных методов профилактики заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача (витаминация, фитотерапия, профилактика нарушений осанки, зрения).

6.2 Регулярный анализ и обсуждение на педагогических советах данных о состоянии здоровья школьников, доступность сведений для каждого тренера - преподавателя.

6.3.Организовать работу с документацией (внесение данных углубленного диспансерного обследования воспитанников в спортивных журналах).

6.4 Регулярное проведение анализа результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья, тестирование по ОФП, их обсуждение с родителями.

6.5 Создание системы, комплексной педагогической, психологической и социальной помощи.

## **7.Организация и обеспечение физкультурно-спортивной, оздоровительной работы**

7.1 Контроль за выполнением учебных программ спортивной подготовки по отделениям, и спортивно – оздоровительного отделения.

7.2 Комплексная работа по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

7.3 Организация пауз теоритической подготовки на занятиях.

7.4 Создание условий для развития спортивных и психологических тренингов в группах по отделениям.

7.5 Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дни здоровья, дни спорта, соревнования, турпоходы, летний оздоровительный отдых).

7.6 Обязательное участие сборных команд ДЮФЦ во всех спортивных соревнованиях и турнирах городского, областного, междугороднего, межрегионального уровня.

Данный раздел программы охватывает все виды двигательной активности, и в свою очередь решает определенные задачи по укреплению и сохранению здоровья. Развивает все физические качества, улучшает работоспособность воспитанников, как физическую, умственную, так и формирует устойчивый интерес и потребность заниматься физической культурой, воспитывает волю, смелость, настойчивость, дисциплину, чувство коллективизма, навыки культурного и физически компетентного поведения.

Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа может стать основой рациональной организации двигательного режима

воспитанников, способствует нормальному физическому развитию и двигательной подготовленности учащихся всех возрастов. Позволит повысить адаптивные возможности организма, а значит, станет средством сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

## **8. Приоритетные направления деятельности**

### **8.1. Учебно-воспитательная работа**

Научно-обоснованная, строго - регламентированная, оптимально организованная учебная, физкультурно-спортивная и спортивно – оздоровительная деятельность, которая должна способствовать формированию, сохранению и укреплению здоровья воспитанников, обеспечению правильного физического и психического развития, формированию здорового образа жизни, повышению качества образования в целом.

### **8.2. Диагностическая работа**

Комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья воспитанников, изучение подвижности адаптационных перестроек и работоспособности под действием природных и социальных факторов среды обитания.

### **8.3. Профилактическая и коррекционная работа**

Предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья воспитанников, профилактика обострений и прогрессирования болезненного процесса.

### **8.4. Научно-методическая и опытно-экспериментальная работа**

Внедрение результатов научных достижений в плане сохранения и укрепления здоровья в практику дополнительного образования, разработка новых авторских учебных программ, методик и методов обучения, а также их экспериментальное внедрение в спортивный процесс.

### **8.5. Информационно-просветительская работа**

Пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всем оздоровительным вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.

## **9.Формы деятельности**

Учебно – тренировочные занятия, дни здоровья, уроки спорта, спортивные соревнования, турниры.

Для внедрения программы в полном объеме необходимо реализовать следующие функции:

1. Теоретические: изучение опыта работы других образовательных учреждений, нормативной литературы, проведение теоретических семинаров с сотрудниками.

2. Методические: корректировка действующих учебных программ с учетом психологических, оздоровительных требований, составление и разработка специальных учебных программ по физической культуре для учащихся различных возрастных групп, составление перечней функциональных обязанностей специалистов службы, планирование учебно-воспитательной работы в соответствии с основными направлениями работы лицея, разработка основных классификаций параметров здоровья.

3. Организационные: подбор специалистов, повышение их квалификации, пополнение необходимым диагностическим и лечебно-профилактическим оборудованием, комнаты психофизиологической разгрузки. Обеспечение необходимыми учебниками, методическими пособиями, наглядными, раздаточными и дидактическими материалами, спортивным оборудованием и инвентарем.

## **10. Модель здоровья**

- **Здоровье физическое:** Совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.
- **Здоровье социальное:** Моральное самообеспечение, адекватная оценка своего «я», самоопределение.
- **Здоровье психическое:** Высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к действию.

Главное условие для успешного решения оздоровительной программы

- воспитание соответствующей культуры у тренера - преподавателя и воспитанника;
- культуры физической (управление движением);
- культуры физиологической (управление процессами в теле);
- культуры психологической (управление своими ощущениями, внутренним состоянием);
- культуры интеллектуальной (управление мыслительным процессом и размышлениями).

### **Работа с детьми**

- Привитие воспитанникам чувства ответственности за свое здоровье.
- Обучение воспитанников здоровому образу жизни.
- Обучение воспитанников личной гигиене.
- Беседы, семинары, конференции обучающего характера.
- Выпуск школьной газеты о здоровье.
- Вовлечение детей в спортивные секции.
- Привитие школьникам чувства этики, эстетики.

### **Работа с родителями**

- Родительские собрания, индивидуальная работа с родителями по созданию установки на совместную работу с ДЮФЦ, с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка.

- Консультации родительского комитета по итогам мониторинга здоровья детей и физической подготовки.
- Психологическое просвещение родителей, помощь в создании экологической и психологической среды в семье.
- Включение родителей в воспитательный процесс.

### **Работа с тренерами - преподавателями**

- Просветительская работа по направлениям «Урок здоровья» и «Психологическая подготовка», по программе здоровьесберегающих технологий.
- По результатам мониторинга здоровья и последующих рекомендаций для детей и родителей тренеров - преподавателей. Постановка новых целей и задач по физическому развитию воспитанников.
- Консультации тренеров – преподавателей по сохранению собственного здоровья.
- Информирование педколлектива о состоянии и профилактике заболеваемости, об адаптационных изменениях психики при повышенной умственной, физической нагрузке.

## **11. Содержание физкультурно-оздоровительной работы**

### **11.1. Раздел программы «Культура здоровья».**

Задачей этого раздела является: «Формирование привычек здорового образа жизни. Физкультурно-гигиеническая подготовка является для ребенка одной из универсальных основ не только развития природных и физических сил, но и обеспечения здоровья и освоения всех других механизмов саморазвития. Она включает в себя знания по гигиене и элементарной физической культуре; обще физкультурные умения и навыки; творческое мышление в решении спортивно-игровых задач. На теоретических занятиях занимающиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю, методике обучения и тренировки в объеме, необходимым юным спортсменам и будущим инструкторам-общественникам.

Содержание теоретических занятий приведено в примерном учебном плане в таблице № 4.

### **11.2. Раздел программы «Укрепление и развитие физического здоровья».**

Основной задачей этого раздела считаем задачи врачебнопедагогических наблюдений:

- *Изучение воздействия физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.;*
- *Определение состояния здоровья и функционального состояния организма занимающегося*

А). Дополнительные медицинские осмотры по направлению тренера перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

- б). Врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных и повторных нагрузок;
- в). Спортивную ориентацию и отбор;
- г). Санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- д). Контроль за питанием;
- и). Использование восстановительных средств.

Задачи врачебно-педагогических наблюдений должны быть предельно конкретными, направленными на решение строго определенного вопроса. Их может определить врач, но чаще это должен делать тренер. Если речь идет об изучении условий и организации занятий, оценке состояния здоровья занимающихся, правильности их распределения по группам и т.д., то инициатива в постановке задач принадлежит врачу. Если же необходимо оценить уровень тренированности занимающегося, совершенствовать планирование учено-тренировочного процесса, решать вопросы, связанные с улучшением восстановительных процессов, то инициатива в определении конкретных задач должна принадлежать педагогу. Врач же, уяснив поставленную задачу, должен выбрать такую форму организации врачебнопедагогических наблюдений и такие методы исследования, которые позволяют наилучшим образом ее решить. В процессе врачебно-педагогических наблюдений продолжается изучение воздействия на организм физических упражнений, начатое во врачебном кабинете. Во время выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок могут проявиться скрытые отклонения здоровья, которые не удалось обнаружить при исследовании в кабинете врача. Изучение влияния нагрузки на организм занимающегося физической культурой, имеющего отклонения в состоянии здоровья или сниженные показатели физического развития, позволяет проверить правильность отнесения его к определенной медицинской группе. Исследование, проводимое непосредственно на занятиях и соревнованиях при помощи специфических тестов, помогает оценить функциональное состояние организма, без чего нельзя определить уровень специальной подготовленности спортсмена. Наибольшее значение данные врачебно-педагогических наблюдений имеют для совершенствования управления тренировочным процессом.

*Примером частных задач при этом могут быть:*

- оценка правильности построения тренировки, выбора и распределения средств в одном занятии или микроцикле; определение оптимального числа повторений упражнений, интервалов отдыха между ними; определение величины нагрузки и ее соответствия возможностям занимающегося, длительности и полноценности восстановления после одного (наиболее трудного) занятия, в течение одного или нескольких микроциклов;
- оценка результатов тренировки за определенный этап (после тренировочного сбора, подготовительного периода, предсоревновательной подготовки и т.д.);
- оценка эффективности применяемых средств восстановления и др.

### **11.3.Раздел программы «Профилактика заболеваний и вредных привычек».**

Здоровый образ жизни – это такая направленность мыслей, чувств и поведения, которая обеспечивает человеку укрепление его физического, психического и духовно-нравственного здоровья. Человек, ставший на путь устройства здорового образа жизни, чаще ощущает удовлетворенность с собой и окружающим миром, у него практически исчезает подавленное настроение, повышается работоспособность, появляется естественное желание помогать людям. Он способен лучше противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды, более успешно решать проблемы. Эксперты Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) пришли к выводу, что наше здоровье на 50% определяется образом жизни, на 20% - наследственностью, на 20% состоянием окружающей среды, на 8,5% - медицинской помощью и на 1,5% - другими факторами. Так что наше здоровье во многом находится в наших собственных руках. Личное здоровье – это физическое, психическое и духовнонравственное состояние человека, которое способствует его обучающимся в образовательных учреждениях должна проводиться работа по профилактике утомления и нарушения нервно-психического здоровья учащихся. Здесь на первое место выходит система дополнительного образования, а именно спортивная организация детей.

Согласно современным взглядам, осанка является интегральной характеристикой состояния организма и отражает результат комплексного воздействия наследственных и социально-гигиенических факторов. Для профилактики и оздоровления детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата необходима постоянная работа тренеров-преподавателей, родителей и педагогов общеобразовательных учреждений. Медицинские работники обязаны своевременно выявлять нарушения опорно-двигательного аппарата у обучающихся при профосмотрах.

## 12.Содержание учебно - тематического плана для обучающихся по образовательным программам.

Учебный тематический план спортивной подготовки распределения учебных часов для обучающихся по видам спорта рассчитан на 36 (46) недель. Состоит из теоритической подготовки и практической.

№ п/п	Предметные области
<b>Теоретическая подготовка:</b>	
1	Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях (ТБ). Оборудование, инвентарь и уход за ним.
2	Краткий обзор развития и истории вида спорта в России
3	Правила организация и проведение соревнований.
4	Психологическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
5	Предупреждение травм. Антидопинговые мероприятия. Гигиена, закаливание, питание.
6	Уголовная, адм-ная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы.
7	Методика самостоятельной тренировки
<b>Воспитательная работа (модульная)</b>	
1.«От малой родины до гражданина России», 2.«Дорога к человечности», 3. «В здоровом теле – здоровый дух», 4.«Труд и призвание», 5. «Будем жить в ладу с природой», 6.«Экскурсии, экспедиции, походы», 7.«Модуль «Семья»; 8. «Спортивно-патриотическое воспитание».	
<b>Физическая подготовка, час:</b>	
1	Общая физическая подготовка
2	Специальная физическая подготовка
3	Специальные подготовительные упражнения
<b>Избранный вид спорта:</b>	
1	Технико-тактическая подготовка
2	Соревновательная практика
3	Медицинское обследование
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)



### **13. Основные направления самоанализа оздоровительной работы в МБУДО ДЮФЦ «Буревестник»**

Самоанализ воспитательной работы МБУДО ДЮФЦ «Буревестник» проводится с целью выявления основных проблем здоровьесбережения и последующего их решения. Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ здоровьесбережения в центре, являются:

- принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на уважительное отношение как к воспитанникам, так и к педагогическим работникам, реализующим воспитательный процесс;
- принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий экспертов на изучение не количественных его показателей, а качественных – таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между обучающимися и педагогическими работниками;
- принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на использование его результатов для совершенствования вопросов здоровьесбережения, деятельности педагогических работников: грамотной постановки ими цели и задач здоровьесбережения, умелого планирования своей работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с обучающимися деятельности;
- принцип разделенной ответственности за результаты личностного развития обучающихся, ориентирующий экспертов на понимание того, что личностное развитие обучающихся – это результат как социального воспитания (в котором центр участвует наряду с другими социальными институтами), так и стихийной социализации и саморазвития обучающихся.

Самоанализ здоровьесбережения в работы МБУДО ДЮФЦ «Буревестник» осуществляется по следующим направлениям:

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.
2. Посещаемость воспитанников и допуски к соревновательной деятельности.

#### **Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся**

**Критерий:** динамика личностного развития обучающихся каждой группы.

**Способ получения информации:** педагогическое наблюдение, контрольные нормативы физической подготовленности.

Анализ осуществляется тренером -преподавателем совместно с заместителем директора по воспитательной работе с последующим обсуждением его результатов на заседании методического объединения по виду спорта или педагогическом совете школы. Вопросы самоанализа:

- какие прежде существовавшие проблемы личностного развития обучающихся удалось решить за минувший учебный год?
- какие проблемы решить не удалось и почему?
- какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать педагогическому коллективу?

## **Состояние организуемой диспансеризации воспитанников и допуски к соревновательной деятельности.**

**Критерий:** наличие анализа по выполнению учебного плана программы по виду спорта. Наличие справок и допусков к занятиям по виду спорта.

**Способы получения информации:**

- проверка журнала учета групповых занятий;
- проверка журнала на предмет наличия справок (допуск к занятиям по виду спорта);
- анкетирование обучающихся и их родителей, педагогов, лидеров ученического самоуправления.

Осуществляется анализ заместителем директора по воспитательной работе, старшие тренера спортивных отделений. Полученные результаты обсуждаются на заседании методического объединения по видам спорта или педагогическом совете центра.

Вопросы самоанализа:

- качество проводимых ключевых дел;
- качество реализации личностно-развивающего потенциала спортивных занятий;
- качество проводимых в школе экскурсий, экспедиций, походов;
- качество профориентационной работы центра;
- качество работы школьных медиа;
- качество организации предметно-эстетической среды центра;
- качество взаимодействия центра и семей обучающихся.

Результатом самоанализа работы МБУДО ДЮФЦ «Буревестник» будет ряд выявленных проблем, которые не удалось решить педагогическому коллективу центра в текущем учебном году. Эти проблемы следует учесть при планировании оздоровительной работы на следующий учебный год.

#### 14. Прогнозируемый результат:

Человек, здоровый физически, психически, нравственно, с развитым мышлением, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни

В тренировочном процессе	В развитии	В воспитании
<p>1. Организация учебно-тренировочного труда.</p> <p>2. Формирование специальных знаний, умений, навыков.</p>	<p>1. Анализ и выделение главного.</p> <p>2. Механизм взаимоотношений.</p> <p>3. Оценка эффективности действий выбранного механизма.</p>	<p><b>Формирование типологических свойств личности</b></p> <p>(мотивы познавательной деятельности, потребности достижений, дисциплинированность, конфликтность, воля, самооценка и уровень притязаний, эгоцентризм, эмоциональная устойчивость, эмпатия, рефлексия, мужество, выносливость, выдержка, решительность, смелость, самообладание и др.)</p>

План мероприятия по программе с применением здоровьесберегающих технологий «Здоровое поколение».

Направленность деятельности (что)	Целевая установка, задачи (что)	Содержание основной деятельности мероприятия (как)	Место проведения (где)	Сроки проведения (когда)	Ответственный, исполнитель
1. Культура здоровья.	Формирование привычек здорового образа жизни.	1. Теоретические знания на учебнотренировочных занятиях. 2. Встречи, беседы с родителями.	1. На учебно-тренировочных занятиях. 2. На родительских собраниях.	1. По учебному плану. 2. Два раза в год	Тренеры по видам спорта.
2. Укрепление и развитие физического здоровья.	1. Наблюдение за физическим здоровьем обучающихся. 2. Изучение влияния нагрузок на обучающихся во время учебнотренировочных занятий. 3. Изучение социума обучающихся. 4. Самоконтроль воспитанника. 5. Восстановительные средства. 6. Работа по сохранению правильной осанки.	1. Связь с врачом-физкультурным диспансером. 2. Хронометраж, педагогические наблюдения, самоконтроль. 3. Индивидуальные особенности обучающихся. 4. Ведение дневника самоконтроля. 5. Сауна, массаж, медико-восстановительные средства. 6. На учебно-тренировочных занятиях школы и специальная гимнастика, массаж и др.	1. ВФД 2. Место занятий. 3. Анкетирование, сбор данных в учебных журналах. 4. На учебно-тренировочных занятиях, в быту. 5. По плану ДЮФЦ.	1. Два раза в год по плану. 2. По плану контроля, индивидуальным планам, по плану ВФД. 3. Начало года. 4. В течение занятий спортом. 5. Ежежендельно	1. Врач ВФД, 2. Тренеры преподаватели 3. Актив обучающихся. 4. Занимающиеся. 5. Педагоги, зам. директора по АХЧ.
3. Профилактика заболеваний и вредных привычек.	1. Закаливание организма. 2. Оздоровление в летний период. 3. Паспортизация мест занятий. 4. Профилактика вредных привычек: курения, алкоголя и наркомании.	1. На учебнотренировочных занятиях и дома. 2. Выезд в летние оздоровительные лагеря. 3. Изучение санитарного состояния мест занятий. 4. Беседы, лекции о вреде курения, алкоголя, наркомании.	1. На учебно-тренировочных занятиях и дома. 2. Выезд в летние оздоровительные лагеря. 3. Изучение санитарного состояния мест занятий. 4. Беседы, лекции о вреде курения, алкоголя, наркомании.	1. В течение года. 2. Весь летний период. 3. По плану. 4. По плану воспитательной работы педагогов, центра.	1. Педагог, 2. Администрация, педагоги. 3. Зам. директора по АХЧ,

Презентации в области здоровьесбережения.



муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска «Детско-юношеский (физкультурный) центр «Буревестник»

630056 Новосибирская обл., г. Новосибирск, Софийская-1А, тел/факс: (383) 306-48-65; сайт: dussh14nsk.edusite.ru

Анкетирование «Спортсмен – это...».

для оценки воспитанника ДЮФЦ \_\_\_\_\_

Цель: выявить знания учащихся о качествах, присущих спортсменам, повысить степень заинтересованности в занятиях спортом.

Анкета №1

- 1.Спорт - \_\_\_\_\_
- 2.Спортсмен – это человек, который \_\_\_\_\_
- 3.Настоящий спортсмен – это человек, который обладает такими качествами, как \_\_\_\_\_
- Я занимаюсь спортом, потому что \_\_\_\_\_
- 5.Я не занимаюсь спортом, потому что \_\_\_\_\_
- 6.Занятия спортом помогли мне \_\_\_\_\_
- 7.Если хочешь заниматься спортом, то ты не имеешь права \_\_\_\_\_
- 8.Мои родители считают, что занятия спортом \_\_\_\_\_
- 9.Если занимаешься спортом, то нужно \_\_\_\_\_
- 10.Мой любимый вид спорта \_\_\_\_\_
- 11.Спортсмен, которого я уважаю – это \_\_\_\_\_

№	вопросы	да	нет
1	Считают ли твои родители, что занятия спортом – дело нужное?		
2	Уделяют ли твои родители время собственному занятию спортом?		
3	Каким видам спорта они отдают предпочтение?		
4	Являются ли твои родители и ты спортивными фанатами?		
5	Какие виды спорта являются для вас любимыми видами?		
6	Знаешь ли ты о спортивных достижениях своих родителей, родственников?		
7	Можно ли в вашем доме на видном месте увидеть твои спортивные награды и награды твоих близких?		
8	Хотелось бы тебе в будущем стать спортсменом-профессионалом?		
9	Что тебя больше всего привлекает в карьере выдающихся спортсменов?		
10	Если бы ты стал выдающимся спортсменом, на что бы ты хотел тратить заработанные тобой деньги?		



муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска «Детско-юношеский (физкультурный) центр «Буревестник»

630056 Новосибирская обл., г. Новосибирск, Софийская-1А, тел/факс: (383) 306-48-65; сайт: dussh14nsk.edusite.ru

**Анкета ЗОЖ «Здорового образа жизни»**

для оценки воспитанника 11-12 (13) лет \_\_\_\_\_

Цель: выявить знания учащегося основ здорового образа жизни.

Отделение (вид спорта) \_\_\_\_\_

Пол М  Ж

Дата заполнения анкеты \_\_\_\_\_

**1. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).**

- |   |  |
|---|--|
| -Иметь много денег <input type="checkbox"/>   | -Много знать и уметь <input type="checkbox"/>            |
| -Быть здоровым <input type="checkbox"/>   | - Иметь любимую работу <input type="checkbox"/>          |
| -Иметь интересных друзей <input type="checkbox"/>   | -Быть красивым, привлекательным <input type="checkbox"/> |
| -Быть самостоятельным (самому решать, что делать и самому обеспечивать себя) <input type="checkbox"/> | -Жить в счастливой семье <input type="checkbox"/>        |

**2. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?**

**Из приведенного перечня условий выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.**

- Регулярные занятия спортом
- Хороший отдых
- Знания о том, как заботиться о своем здоровье
- Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.д.)
- Возможность лечиться у хорошего врача
- Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал и т.д.
- Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.)



### ***Инструкция по заполнению анкет ЗОЖ***

Анкета ЗОЖ предназначена для оценки знаний учащегося основ здорового образа жизни.

Учащиеся 5-7 классов на вопрос 1 в свободные клетки вписывают баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для него). На вопрос 2 учащиеся отмечают 4 наиболее важных для себя ответа. При ответе на остальные вопросы учащиеся выбирают один из вариантов ответа. Не должно оставаться ни одного вопроса без ответа. Учащихся 5—7 классов должны знать, что вопросы в их анкетах расположены на двух страницах (см. на обороте анкеты). При ответе на вопросы п.8 в анкетах ЗОЖ 5-7 классов сначала следует ответить на 1-й вопрос — отметить свободные клетки в первом столбике в соответствии с ответом, затем на 2-й вопрос - отметить клетки во 2-м или 3-м столбиках.

### ***Ключи к анкетам ЗОЖ***

Ключи для обработки результатов анкетирования выполнены в форме таблиц, каждый из разделов которых предназначен для оценки одного из показателей. Для удобства пользования таблицей строка, в которую записываются данные для анализа, выделена серым цветом.

Каждый из вариантов ответа учащегося имеет определенную «цену» в баллах, которая в большинстве случаев указана в скобках в одной клетке с ответом. В строку «баллы» вписываются только числа, соответствующие указанным учащимся ответам. Их сумма записывается в той же строке в правом столбике.



### Ключ к анкете для 5-7 классов

№№ вопросов	Баллы за ответы на вопросы								Сумма баллов
<b>Показатель А. Личностная ценность здоровья</b>									
Вопрос 1. Условия счастливой жизни?	Иметь много денег	Много знать и уметь	Быть здоровым	Быть красивым, привлекательным	Иметь любимую работу	Иметь интересных друзей	Жить в счастливой семье	Быть самостоятельным	Балл «Быть здоровым»
Баллы									
Если балльная оценка составляет:			<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 6-8 - высокая личностная значимость здоровья</li> <li>◆ 4 или 5-недостаточная личностная значимость здоровья</li> <li>◆ 4 или менее - низкая личностная значимость здоровья</li> </ul>						

*Продолжение*

<b>Показатель В. Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья</b>									
Вопрос 2. 4 важных условия здоровья	Хорошая наследственность (0)	Средства для питания, спорта (0)	Хорошая экология (0)	Выполнение правил ЗОЖ (2)	Хороший врач (0)	Знания о здоровье (2)	Отсутствие перегрузок (0)	Регулярные занятия спортом (2)	<b>Сумма баллов</b>
Баллы									
Если сумма баллов составляет:									
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 6 - понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья;</li> <li>◆ 4- недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья;</li> <li>◆ 2 или менее - отсутствие понимания роли активности в сохранении и укреплении здоровья.</li> </ul>									
<b>Показатель С. Соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ</b>									
Вопрос 3. Что входит в распорядок дня?	Утренняя зарядка	Завтрак	Обед	Ужин	Прогулка	Сон не менее 8ч	Занятия спортом	Душ, ванна	<b>Сумма баллов</b>
	Ежедневно - 2 балла; несколько раз в неделю -1 балл; очень редко - 0 баллов								
Баллы									
Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:									
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 16-14 - полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ</li> <li>◆ 12-9 - неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ</li> <li>◆ 8 и меньше - несоответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ</li> </ul>									
<b>Показатель Е. Отношение к информации, связанной со здоровьем</b>									
Вопрос 5. Интересна ли тебе информация о	Да, очень интересна (4)	Интересна, но не всегда (3)	Не очень интересна (2)	Неинтересна (0)					<b>Сумма баллов</b>

здоровье ?										
Баллы										
Подсчитывается общее количество набранных: баллов:						<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 4 - очень интересная и полезна</li> <li>◆ 3 - довольно интересна и полезна</li> <li>◆ 2 - не очень интересная и полезна</li> <li>◆ 0 - не нужна и неинтересна</li> </ul>				
<b>Показатель Д. Адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствия ЗОЖ</b>										
Вопрос 4. Ты заботишь ся о своем здоровье	Да, конечно			Забочусь недостаточно			Мало забочусь			
Сумма баллов, полученн ых за вопрос 3 (см. выше)	14-16  (4)	9-12  (3)	8 или менее  (2)	14-16  (4)	9-12  (4)	8 или менее  (3)	14-16  (2)	9-12  (4)	8 или менее  (3)	
Баллы										
Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:										
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 4 балла - адекватная оценка учащимся своего образа жизни</li> <li>◆ 3 балла - недостаточно адекватная оценка учащимся своего образа жизни</li> <li>◆ 2 балла - неадекватная оценка учащимся своего образа жизни</li> </ul>										

<b>Показатель Ж. Оценка регулярности информационного влияния школы в сравнении с другими источниками</b>										
Вопрос 6. Откуда узнаешь о своем здоровье...	В школе			Дома			От друзей			
Варианты ответов и баллы	Часто (16)	Редко (8)	Никогда (1)	Часто (4)	Редко (2)	Никогда (1)	Часто (4)	Редко (2)	Никогда (1)	Ча
Баллы										
Рассчитывается:										
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ сумма баллов в четырех графах «дома», «от друзей», «из книг» и «радио, ТВ»</li> <li>◆ частное от деления количества баллов в графе «в школе» на сумму баллов в остальных графах.</li> </ul>										
Если результат деления равен:										
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 2,5-4 балла - достаточно регулярное информационное влияние школы</li> </ul>										





