

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: dussh14nsk.edusite.ru

Принято на заседании
Педагогического совета протокол №4
от «06» мая 2019 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 6 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, 2019

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

- **Направленность деятельности** *физкультурно-спортивная*
- **Уровень освоения содержания образования** *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 школы до 2021 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.

Во второй половине дня, после обеда для всех детей организованы занятия по интересам. 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.

I 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 обучающих программ

2.1 Включение в систему работы программ, направленных 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.

II Приоритетные направления деятельности

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.

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.

3. Профилактическая и коррекционная работа

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

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.

5. Информационно-просветительская работа

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

III 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 лица, 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.

IV Модель здоровья школьника

- 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.

V. Содержание физкультурно-оздоровительной работы

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.

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

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

2.2. Врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных и повторных нагрузок;

2.3. Спортивную ориентацию и отбор;

2.4. Санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

2.5. Контроль за питанием;

2.6. 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.

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.

Содержание учебно - тематического плана для обучающихся по предпрофессиональным образовательным программам.

Учебный тематический план спортивной подготовки распределения учебных часов для обучающихся рассчитан на 46 недель. Состоит из теоритической подготовки и практической.

Теоретическая подготовка	
1	Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях (ТБ). Оборудование, инвентарь и уход за ним.
2	Краткий обзор развития и истории борьбы дзюдо в России
3	Правила борьбы дзюдо, организация и проведение соревнований.
4	Психологическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
5	Предупреждение травм. Антидопинговые мероприятия. Гигиена, закаливание, питание.
6	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы.
Практическая подготовка	
1	Общая физическая подготовка
2	Специальная физическая подготовка
3	Технико-тактическая подготовка
4	Специальные подготовительные упр-я
5	Промежуточная аттестация спортивной подготовленности (тест)
6	Участие в соревнованиях
7	Инструкторская и судейская практика
8	Восстановительные мероприятия
9	Медико-биологический контроль

Содержание учебно - тематического плана для обучающихся по образовательным общеразвивающим программам.

Учебный тематический план спортивной подготовки распределения учебных часов для обучающихся по виду спорта дзюдо рассчитан на 36 недель. Состоит из теоритической подготовки и практической.

Теоретическая подготовка	
1	Техника безопасности
2	История вида спорта
3	Правила личной гигиены, закаливание .
4	Психологическая подготовка
5	Профилактика травматизмса
6	Правила соревнований
7	Методика самостоятельной тренировки
Практическая подготовка	
1	Общая физическая подготовка
2	Специальная физическая подготовка
3	Технико-тактическая подготовка
4	Промежуточная аттестация спортивной подготовленности (тест)
5	Медицинское обследование

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

управления учебно-тренировочным процессом

В тренировочном процессе	В развитии	В воспитании
1. Организация учебно-тренировочного труда. 2. формирование специальных знаний, умений, навыков.	1. Анализ и выделение главного. 2. Механизм взаимоотношений. 3. Оценка эффективности действий выбранного механизма.	Формирование типологических свойств личности (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.)

Прогнозируемый результат

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

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 учебнотренировочных 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 врачебнофизкультурным 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. Ежеженедельно	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, клуба.	1. Педагог., 2. Администрация, педагоги. 3. Зам. директора по АХЧ,

Презентации в области здоровьесбережения.

