

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
детей детский оздоровительно-образовательный центр «ВЗЛЕТ»

Утверждаю:
директор МАОУ
ДОД ДООЦ «Взлет»
В.Н.Круглов
«03» 07 2013г

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «ОЛИМПИЙСКИЙ ФОРМАТ»

Возраст обучающихся
10 до 18 лет
36 часов (21 день)

гЖелезногорск

2013г.

Пояснительная записка.

1. Введение

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Программа «Олимпийский формат» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Воспитание активного, увлекающегося различными видами спорта обучающегося не ограничивается только тренировочными сборами. Он должен знать основы теоретических знаний по таким областям как «Олимпийское движение», «Вредные привычки и их профилактика».

Помимо этого в рамках реализации программы предполагается изучение правил и тактики некоторых подвижных игр.

2. Актуальность и педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма. Показатели состояния здоровья ухудшаются в процессе обучения в школе от младших классов к старшим.

Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Работа за партой в режиме ближнего видения, испытывая большие зрительные и учебные нагрузки, негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровье детей. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников в сочетании с высокой социальной напряженностью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности.

В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым являются физкультурно-оздоровительные занятия. Исследования ученых, физиологов и гигиенистов показали эффективность таких занятий для повышения двигательной активности, физической подготовленности и укрепления здоровья.

Программа предполагает во время проведения учебно-тренировочных сборов (спортивных отрядов) проводить занятия по истории олимпийского движения, и по теме «Вредные привычки и их профилактика».

3. Новизна.

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий. Программа объединяет физкультурное, оздоровительное направление и теоретическое направление. Предполагается получение знаний и навыков, способствующих физическому развитию и теоретической подготовки.

4. Структура программы.

Программа состоит из 2 независимых модулей.

1. «Олимпийское движение»

2. «Вредные привычки и их профилактика»

В каждом модуле предполагается изучение правил тактики некоторых подвижных игр.

По завершению каждого модуля, проводится комбинированная эстафета или игра «квест». Так как программа состоит из независимых модулей, то вхождение в программу возможно начинать с любого модуля.

3. Цель программы

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, формирование общего представления в некоторых областях теоретических знаний.

4. Задачи

Программа предполагает решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач:

-развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;

-развивать интерес к физической культуре и спорту, истории олимпийских игр;

Воспитательные задачи:

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание культуры здоровья, ответственности личности за свое здоровье и потребности заботиться о нем.

Образовательные задачи:

1. Достижение восстановления уровня общефизических возможностей организма.
2. Совершенствование технико-тактического мастерства.
3. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

7. Механизм реализации программы.

На каждый модуль предполагается группа детей из числа воспитанников ДЮСШ (10 - 15 чел.)

Занятия проводятся ежедневно, по 2 часа в день.

Продолжительность одного занятия – 1 час (академический час – 45 мин)

Всего (36 часов.).

8. Формы организации занятий: групповые, по подгруппам, индивидуальные. Занятия могут быть теоретическими, практическими, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (тренинги, практические занятия, подвижные игры).

Описание модуля.

1.Модуль «Олимпийское движение» 6 календарных дней (12 часов)

1.1 Цель:

Распространение знаний об Олимпийских играх способствует формированию у молодежи принципов благородного поведения, стремлению к гармоничному развитию физических и духовных способностей.

1.2 Задачи:

Приобщать детей к ценностям физической, духовной и нравственной культуры

Воспитывать чувства патриотизма, национальной гордости, стремление к честной бескомпромиссной борьбе.

1.3 Контроль

- **итогом** является проведение мероприятий в рамках « Малые олимпийские игры».

1.4 Учебно-тематический план

№	Темы	Кол-во часов
1.	Введение. Происхождение ритуальных праздников	2
2.	Античные Олимпийские Игры	2
3.	Возрождение Олимпийских Игр	2
4	Этапы развития современного олимпийского движения	2
5.	Структура и функции современного олимпийского движения	2
6.	Подвижные игры	2

	Итого:	12
--	---------------	-----------

1.5 Краткое содержание модуля.

№	Темы	Основные вопросы
1	Происхождение ритуальных праздников	Ритуалы и символы. Олимпийское движение и профессиональный спорт. Происхождение ритуальных праздников. Игра «Российский клад»
2	Античные Олимпийские Игры	Содержание античных Олимпийских игр: программа, церемонии и ритуалы, правила соревнований, чествование победителей. Социально-политическое и культурное значение античных Олимпийских игр. Награждение победителей игры «Российский клад»
3	Возрождение Олимпийских Игр	История возрождения Олимпийских игр: от гуманистов до Пьера де Кубертена. Жизнь и деятельность Пьера де Кубертена – основателя современного олимпийского движения. Создание, структура и функции МОК. Принятие Олимпийской хартии, её содержание. Участие в физкультурно- спортивном празднике (пробег 3 км)
4	Этапы развития современного олимпийского движения	Становление и развитие современного олимпийского движения и Олимпийских игр до I мировой войны (1896 – 1914). Олимпийские игры в период между первой и второй мировыми войнами. Учреждение и развитие зимних Олимпийских игр. Олимпийское движение и Олимпийские игры после II мировой войны (1945 – 1992 гг.). Олимпийское движение и Олимпийские игры в период с 1992 г. и по настоящее время. Интеллектуальный марафон-«квест»
5	Структура и функции современного олимпийского движения	Система управления современным олимпийским движением. Деятельность НОК, МСФ, Международной олимпийской академии и других международных организаций и объединений. (Просмотр видеоматериалов)

1.6 Вопросы интеллектуального марафона «Олимпийское движение»

1. Теория происхождения ритуальных спортивных праздников и игр.
2. Античные Олимпийские игры: программа и характеристика отдельных видов состязаний атлетов, организация соревнований и награждение атлетов-победителей Олимпийских игр.
3. Античные Олимпийские Игры: церемонии и ритуалы открытия, культурная программа.
4. Социально-исторические предпосылки и этапы возрождения Олимпийских Игр: от гуманистов до Пьера де Кубертена.
5. Жизнь и деятельность Пьера де Кубертена
6. Становление и первоначальное развитие современного олимпийского движения (1894 – 1912) .

7. Олимпийское движение в период между первой и второй мировыми войнами.
8. Зимние Олимпийские игры: история создания и развития в период между первой и второй мировыми войнами.
9. Олимпийское движение после второй мировой войны: общая характеристика.
10. Исторические предпосылки создания, структура и функции МОК.
11. Организация современного олимпийского движения: МОК, НОК и другие международные объединения и организации, их взаимодействие и сотрудничество.
12. Ритуалы, символика и атрибутика современных Олимпийских игр.
13. История международного олимпийского движения и деятельность президентов МОК

2.Модуль. «Вредные привычки и их профилактика»

12 календарных дней. (24 часа.)

В условиях массового распространения среди детей и подростков различных видов вредных привычек (курения, наркотической зависимости, приема алкогольных напитков и др.) в России создалась реальная угроза здоровью будущего поколения. Данный модуль содержит информацию о реакции всех систем и органов человека на воздействие вредных веществ, влиянии вредных привычек на неокрепший детский и подростковый организм. На занятиях рассматриваются причины увеличения распространения вредных привычек в России, меры профилактики и борьбы с наркоманией, курением, алкоголизмом, перееданием.

Так же поднята проблема отражения вредных зависимостей, в том числе и фармакологических на здоровье и физическую работоспособность людей, занимающихся физической культурой и спортом.

2.1 Цели:

Формирование знаний учащихся о видах вредных привычек, причинах их возникновения и увеличения распространенности в России, мерах борьбы и профилактики вредных зависимостей, последствиях для организма человека в современном аспекте.

2.2 Задачи:

- 1) Рассмотрение основных видов вредных привычек, причин их возникновения и степени распространения в России.
- 2) Получение знаний о степени вредного воздействия каждого вида вредной зависимости на органы и системы организма о мерах профилактики и борьбы с вредными привычками.

2.3 Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов
1	Вредные привычки и здоровье нации	2
2.	Психологические и психофизиологические предпосылки возникновения вредных привычек.	2
3.	Причины лекарственной зависимости.	2
4.	Алкоголизм и здоровье.	2
5.	Курение.	2
6.	Токсикомания и наркомания.	2
7.	Анаболическая зависимость и здоровье.	2
8.	Питание.	2
9.	СПИД	2
10.	Влияние физической культуры и спорта на повышение уровня здоровья и устранение вредных привычек.	2
11.	Подвижные игры	4
	Итого:	24

2.4 Краткое содержание

№	Тема	Основные вопросы
1.	Вредные привычки и здоровье нации	Понятие о вредных и полезных привычках.
2.	Психологические и психофизиологические предпосылки возникновения вредных привычек.	Предпосылки возникновения вредных привычек у детей и подростков. Роль среды и наследственности в возникновении вредных привычек у взрослого населения. Психологические и психофизиологические предпосылки возникновения вредных привычек.
3.	Причины лекарственной зависимости.	Фармакозависимость. Причины лекарственной зависимости. Меры профилактики.
4.	Алкоголизм и здоровье.	Стадии алкоголизма. Алкоголизм и среда. Методики оценки психологической склонности к алкоголизму. Методики оценки прогнозируемой продолжительности жизни, образа жизни
5.	Курение.	Предпосылки к курению. Психология курения. Курение и функции основных органов. Курение и здоровье. Курение и потомство. Меры профилактики. Методики оценки степени опасности для здоровья курения
6.	Токсикомания и наркомания.	Виды наркозависимости. Краткая классификация нарко- и токсикосредств. Наркомания и психическое здоровье. Наркозависимость и потомство. Меры профилактики.
7.	Анаболическая зависимость и здоровье.	Анаболическая зависимость и здоровье. Причины. Меры профилактики.
8.	Питание	Виды appetитов. «Извращенный» аппетит и его влияние на здоровье.
9.	СПИД	Опасность СПИДа на современном этапе. Группы риска.
10.	Влияние физической культуры и спорта на повышение уровня здоровья и устранение вредных привычек.	Влияние физической культуры и спорта на повышение уровня здоровья и устранение вредных привычек. Спортивная деятельность как фактор возникновения вредных привычек. Профилактика возникновения вредных привычек.

2.5 Контроль:

Игра- квест «Скажем –Нет! Вредным привычкам».

Вопросы к игре:

- 1.Понятие о вредных привычках, их классификация.
- 2.Причины возникновения вредных привычек.
- 4.Понятие о зависимости, средствах вызывающих зависимость. Психическая и физическая зависимости.
- 5.История курения. Факторы, обуславливающие потребность в курении. Психология курения.
- 6.Влияние курения на организм человека: сердечно-сосудистую, дыхательную, мочевыделительную системы, ЦНС, печень, желудочно-кишечный тракт и др.
- 7.Профилактические мероприятия по борьбе с курением у детей и взрослых.
- 8.История алкоголизма..

11. Стадии алкоголизма.
- 12.Профилактика алкоголизма.
- 13.Виды наркозависимости. Краткая классификация нарко- и токсико- средств.
- 14.Влияние наркотиков на здоровье человека.
- 16.Анаболическая зависимость на современном этапе.
- 17.Извращенный аппетит и его влияние на здоровье человека.
- 19.Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека и профилактику вредных привычек.

Центр имеет в наличии все необходимое для реализации программы оборудование.



II. Список литературы

«Олимпийское движение»

- Голощапов Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие. – М., 2001.
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М., 1982
3. Олизова В. Люди и игры. У истоков современного спорта. – М., 1985.
4. Олимпийская Хартия. – М., 1996.
5. Олимпийская энциклопедия. – М., 1980.
6. Очерки по истории физической культуры. - М., 1938, 1948, 1950, 1967.
7. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт. – Киев, 1994, 1996 Т.1 –8. Пономарёв Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. – М., 1970.
9. Пономарёв Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. – СПб., 1996.
10. Столбов В.В. История физической культуры: Учебник. – М., 1989, 2001.
11. Суник А.Б. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX – XX веков. – М., 2001.
12. Сучилин А.А., Печерский Н.В. Олимпийское образование. – Волгоград, 2001.
13. Твой олимпийский учебник. – М., 2001 или 2002.
14. Хавин Б.Н. Всё об Олимпийских играх. - М., 1979.
15. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Т. 1-3. – М., 1961 – 1963.

«Вредные привычки»

1. Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях: Книга для всех . - М.: Бином-Спб: Невский диалект, 1999.-125 с.
2. Билибин Д.П., Дворников В.Е. Патофизиология алкогольной болезни и наркомании: Учебное пособие. - М., 1991.-
3. Дубровский В.И. Валеология: здоровый образ жизни: Учебник, 1999.-559 с
4. Колбанов В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения. - СПб, 1998.- 231 с.
5. Колесов А. Допинг в спорте //Олимпийский вестник. – 1998. - №46-47.-С.6
6. Резолюция о проблемах допинга в спорте // Олимпийский вестник.-1998.-№ 46-47.-С.4-6.
7. Сердюкова Н.Б. Наркотики и наркомания.- Ростов на Дону: Феникс, 2000.-256 с.
8. Соковня-Семеновна И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учеб. пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 1997.- С.108-121.
9. Нестеренко А.В., Долженко И.С., Егоров А.Г., Степанов Ф.Г. Основы сексологии: Пособие для студентов высших и средних педагогических учебных заведений,-М.: Академия, 1998.- С.109-120.
10. Чумаков Б.Н. Валеология: Избранные лекции.-М.: М.: Российское педагогическое агенство, 1997.- 246 с.
11. Наркомания: методические рекомендации по преодолению наркозависимости/ Под ред. А.Н.Гаранского.- М.: Лаборатория базовых знаний, 2000.- 384 с.
12. Веселковская Н.В., Коваленко А.Е. Наркотики. Свойства, действие, фармакокинетика, метаболизм. Пособие для работников наркологических больниц, наркодиспансеров.- М.: Триада- X, 2000.- 206 с.
13. Данилин А., Данилина И. Как спасти детей от наркотиков.- Врачи предупреждают.- М.: Из-во Центрополиграф, 2000.- 348 с.