

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГАОУ СПО
«Педагогический колледж» г.Орска
_____ Левашова Г.Н.

ПОДПРОГРАММА «СПОРТ.ЗДОРОВЬЕ.УСПЕХ.»

Пояснительная записка

Анатомо – физиологические особенности подросткового возраста определяют высокую чувствительность растущего организма к комплексу неблагоприятных социальных, экологических факторов, нарушений гигиенических условий обучения, воспитания, труда, негативных стереотипов поведения. Именно на этом этапе развития наиболее высок риск реализации наследственно обусловленной предрасположенности к нарушениям здоровья. За последнее десятилетие произошло ухудшение состояния здоровья студентов на 40%.

Нормой становится курение и употребление алкоголя. Получают распространение болезни, имеющие социальную обусловленность (туберкулез, сифилис, ВИЧ-инфекция), учащаются стрессы, неврозы, проявление агрессивности.

Это ограничивает жизнеспособность молодежи. Необходимо в максимальной степени предупредить распространение ВИЧ-инфекции, наркомании в молодежной среде, всегда склонной к рискованным жизненным экспериментам. Среди просвещенной студенческой молодежи эта проблема должна быть поставлена как общесоциальная и государственная.

Для принятия адекватных организационных решений и выбора приоритетов в профилактической и лечебно – оздоровительной работе необходима комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков.

Эффективность учебного процесса во многом определяется степенью учета физиологических и психологических особенностей ребенка. Изучение педагогики предполагает уже некоторое предварительное знакомство с устройством и законами жизни и развития человеческого организма. Без этого сколько-нибудь рациональное преподавание педагогики невозможно. Эти положения в настоящее время являются особенно актуальными. С одной стороны, непрерывное увеличение объема и сложности учебного материала, интенсификация учебного процесса требуют мобилизации психофизиологических возможностей студентов, поэтому

педагог должен четко представлять уровень их возможностей и уметь максимально их использовать.

С другой стороны, в последние годы наблюдается тотальное ухудшение состояния здоровья детей и подростков, следовательно, построение образовательного процесса требует от учителя глубоких знаний физиологии и гигиены.

По анализу специалистов НИИ возрастной физиологии РАО, до 96% выпускников школ имеют какие-либо нарушения здоровья. В некоторых регионах России практически здоровыми остаются не более 2-3% школьников.

В ГАОУ СПО «Педколледж» г. Орска 2013-2014 учебном году в колледже обучаются 74 студента, имеющих хронические заболевания, это 12% от обучающихся. Освобождены от уроков физкультуры - 27 человек, занимаются в специальной медицинской группе - 13 человек, в подготовительной группе - 47 человек, в основной группе – 437 человек.

В предотвращении угрозы физической и социальной деградации общества большая роль принадлежит образовательному учреждению. В концепции двенадцатилетнего образования проблемы охраны и укрепления здоровья выделены как приоритетные.

Образовательный процесс в целом, все педагогические концепции, методики, технологии должны иметь здоровьесберегающий характер. Опора на здоровьесберегающие, естественнонаучные принципы помогает повысить качество усвоения знаний. Практика подтверждает успешность обучения, которое максимально приспособлено к психофизиологической природе ребенка.

Организация жизнедеятельности студента с позиций сохранения и укрепления здоровья способствует формированию культуры здоровья как естественной составной части общей культуры, т.е. важна в контексте становления личности студента.

Личностная ориентация образования, декларируемая в концепции развития педагогического колледжа, предусматривает индивидуальность обучения, использование здоровьесберегающих образовательных программ и технологий.

Широкое использование и внедрение данных программ и технологий позволяет полнее удовлетворить требования инвариантной части учебных планов и

программ по формированию социально-востребуемых качеств личности и организма человека.

Главные идеи, лежащие в основе здоровьесберегающих принципов обучения и воспитания, вытекают из естественных проявлений и закономерностей жизнедеятельности.

Важнейшие требования к организации сохраняющего здоровье, способствующего нормальному развитию студентов образовательного процесса:

- соответствие учебной нагрузки возрастным и индивидуальным функциональным возможностям организма студента;
- организация характера и режима учебных занятий с учетом динамики умственной работоспособности студента;
- соответствие условий среды гигиеническим нормативам и требованиям;
- учет особенностей адаптации студентов к условиям обучения;
- создание благоприятной психологической атмосферы, положительного эмоционального фона в ходе образовательного процесса.

Педагогический коллектив колледжа считает необходимым разработать программные мероприятия по проблеме формирования здорового образа жизни.

Содержание оздоровительно – образовательного направления реализации программы направлено на просвещение, расширение кругозора студентов по вопросам здоровья, здорового питания, образа жизни.

Подпрограмма «Здоровье» цикличная, рассчитана на один год, с целью отбора содержания и средств, апробирования эффективности запланированных программных мероприятий.

Подпрограмма «Здоровье» предполагает решение следующих задач:

- создание условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья студентов;
- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни;
- приобщение всех студентов к занятиям физической культурой; проведение мероприятий по охране жизни и здоровья студентов, формированию здорового образа жизни;
- профилактика асоциальных проявлений в студенческой среде.

Основное содержание программы:

1. Пояснительная записка;
2. Содержание мероприятий, проводимых в рамках занятий физической культурой;
3. Содержание мероприятий по охране жизни и здоровья студентов;
4. Содержание мероприятий по формированию здорового образа жизни и профилактике асоциальных проявлений в студенческой среде;

I. Приобщение студентов к занятиям физической культурой и спортом

Календарные сроки	Мероприятия
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none">1. Беседы в учебных группах о здоровом образе жизни, выполнении учебных программ по физвоспитанию, о физподготовке, о спортивных мероприятиях.2. Комплектование спортивных секций, составление расписания занятий.3. Спортивные игрища для групп нового набора.4. Осенний кросс первокурсников, 2000 м.5. Участие в городском соревновании «Кросс Наций».6. Организация деятельности спец. мед. группы.
Октябрь	<ol style="list-style-type: none">1. Личное первенство по настольному теннису студентов колледжа.2. Подготовка команд к проведению соревнований.
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none">1. Проведение личного первенства по плаванию.2. Выпуск информационного листа «Спортивные успехи колледжа»3. Медико-педагогический контроль состояния здоровья студентов спец.мед.группы.
Декабрь	<ol style="list-style-type: none">1. Первенство по баскетболу среди учебных групп колледжа.2. Участие в городских соревнованиях по настольному теннису и плаванию.
Январь	<ol style="list-style-type: none">1. Сдача студентами контрольных нормативов по лыжной

	<p>подготовке.</p> <p>2. Беседы в учебных группах об уровне физической подготовленности студентов, выполнении учебных программ по физвоспитанию.</p>
Февраль	<p>1. Участие в городских соревнованиях по лыжным гонкам.</p> <p>2. Физкультурный праздник «В здоровом теле - здоровый дух»</p> <p>3. Личное первенство по гиревому спорту.</p>
Март	<p>1. Первенство по волейболу среди учебных групп.</p> <p>2. Участие в городских соревнованиях по баскетболу.</p>
Апрель	<p>1. Участие в первенстве города по баскетболу.</p>
Май	<p>1. Участие в первенстве города по легкой атлетике.</p> <p>2. Определение уровня физической подготовки студентов спец.мед. группы.</p>
Июнь	<p>1. Участие в городских спортивных мероприятиях, посвященных Дню Молодежи.</p> <p>2. Анализ результатов физкультурно-массовой оздоровительной работы.</p>

II. Мероприятия по охране жизни и здоровья студентов.

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1.	Проведение диагностики «Показатели здоровья и физического развития студентов» (подготовительная, промежуточная, итоговая)	В течение всего периода
2.	Обязательное проведение инструктажа по охране жизни и здоровья студентов, по всем видам деятельности	В течение всего периода
3.	Проведение генеральной уборки	Ежемесячно
4.	Разработка цикла бесед по теме «Здоровый образ жизни» и их проведение	
5.	Осуществление углубленного медицинского осмотра	Постоянно
6.	Усиление работы медицинского и психолого-педагогического центра	В течение всего периода
7.	Упорядочение и улучшение работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья студентов	В течение всего периода
8.	Пополнение образовательного учреждения необходимым медицинским и спортивным оборудованием.	Ежегодно
9.	Осуществление ремонта спортивных залов, площадок.	Постоянно к концу учебного года
10.	Индивидуализирование спортивных нагрузок сту-	Ежегодно

	дентов на занятиях по физической культуре в соответствии с их группой здоровья.	
11.	Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, Дней здоровья.	Ежегодно
12.	Осуществление контроля за расписанием уроков в целях упорядочения учебной нагрузки.	Ежегодно
13.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в колледже.	Ежегодно
14.	Введение в систему учебного времени внеурочных мероприятий, направленных на преодоление гиподинамии.	В течение всего периода
15.	Популяризация опыта работы по организации внеучебной спортивно-оздоровительной деятельности.	В течение всего периода
16.	Организация работы постоянно действующего семинара для педагогов, студентов и родителей по вопросам валеологии, ЗОЖ, физической культуры, естественных средств оздоровления.	В течение всего периода
17.	Продолжение работы по созданию теоретического, методологического и научно-методического обеспечения валеологии, инновационных педагогических технологий, современных здоровьесберегающих технологий.	В течение всего периода
18.	Разработка теоретической и технологической систем основ мониторинга здоровья и личностного развития студента, внедрение их в педагогический процесс.	В течение всего периода
19.	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей и воспитывающей среды образовательного учреждения.	В течение всего периода
20.	Подготовка и издание сборника научно-методических материалов по вопросам формирования валеологической культуры.	В течение всего периода
21.	Участие в научных, научно-практических конференциях, совещаниях различного уровня по вопросам организации здорового образа жизни.	Постоянно
22.	Разработка модели валеологического образования студентов.	В течение всего периода
23.	Проведение инструктажа по технике безопасности перед проведением мероприятий, соревнований, трудовых дел.	В течение всего периода
24.	Организация обучения студентов III, IV, V курсов правилам охраны труда, охраны жизни и здоровья детей в период различных видов практики.	Ежегодно

III. Мероприятия по охране жизни и здоровья студентов, формированию здорового образа жизни; профилактика асоциальных явлений в студенческой среде.

Календарные сроки	Мероприятия
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none">1. Диагностика студентов нового набора «Психологический портрет студентов набора 2013 года»2. Оформление социального паспорта колледжа и социального паспорта общежития.3. Диагностика признаков отклоняющегося поведения студентов I курсов.4. Круглый стол «Жизнь - территория здоровья» для студентов I курсов.5. Проверка санитарного состояния комнат студентов, проживающих в общежитии.
Октябрь	<ol style="list-style-type: none">1. Диагностика адаптации студентов набора 2013 к условиям педагогического колледжа.2. Анкетирование студентов I курсов «Твое здоровье».3. Дискуссия «Пивной алкоголизм: миф или реальность?» для студентов I курсов.4. Лекция специалиста наркологического диспансера «Профилактика алкоголизма, табакокурения, наркомании» для студентов I курсов.
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none">1. Анкетирование студентов I курсов «Мое отношение к вредным привычкам».2. Час общения «Девушка и сигарета: дань моде или безответственность за будущее?».3. Социально-психологический тренинг «Приручи свой гнев» для студентов I курсов.4. Лекция специалистов тубдиспансера «Профилактика туберкулеза» для студентов I курсов.
Декабрь	<ol style="list-style-type: none">1. Игровые практикумы по развитию познавательной сферы студентов.2. Классный час «Сохрани себя для жизни» (профилактика ВИЧ-инфекции) для студентов I курсов.3. Ток-шоу «Гражданский брак: за и против».4. Рейд санитарного состояния комнат студентов, проживающих в общежитии.5. Акция «СПИД-СТОП» в рамках всемирного дня борьбы со СПИДом.6. Радиолинейка «Как подготовиться и успешно сдать сессию?»

	7.Лекция специалистов кожно-венерологического диспансера «Профилактика венерических заболеваний» для студентов I курсов (девушки).
Январь	1.Час общения «Защита от насилия и жестокого обращения» для студентов I курсов. 2.Лекция специалистов кожно-венерологического диспансера «Профилактика венерических заболеваний» для студентов I курсов (юноши). 3.Индивидуальные беседы и консультации для студентов «группы риска».
Февраль	1.Оформление социального паспорта колледжа и социального паспорта общежития. 2.Ток-шоу «Путь к деловому успеху длиною в жизнь». 3. Акция «Помоги ребенку». 4.Диагностика психологического портрета выпускников. 5. Встреча с инспектором по делам несовершеннолетних «Права и обязанности несовершеннолетних» для студентов I курсов.
Март	1. Семинар классных руководителей «Здоровьесберегающие технологии в работе классного руководителя» 3. Беседа «Игромания как мнимый уход от проблем». 4. Профилактическая беседа «Мы и наши права» для студентов I курсов. 5.Радиолинейка «Мифы о весне и весенней депрессии»
Апрель	1. Конкурс презентаций «Мы за здоровый образ жизни» 2.День смеха «О здоровье с юмором» 3.Диагностика признаков отклоняющегося поведения студентов I курсов.
Май	1.Конкурс плакатов «Антиреклама пива, наркотиков, табачных изделий» для студентов I-IV курсов. 2. Диагностика итоговой адаптации студентов набора 2013 к условиям колледжа.
Июнь	1.Индивидуальные беседы и консультации для студентов сирот, инвалидов и студентов «группы риска».

Ожидаемые конечные результаты реализации подпрограммы «Спорт. Здоровье. Успех».

1. Рост социальной активности студентов
2. Формирование у студентов стойкой мотивации к здоровому образу жизни;
3. Улучшение состояния здоровья студентов;
4. Повышение на 20% занятости студентов в спортивных кружках и клубах;
5. Увеличение количества студентов – участников внеурочной деятельности;
6. Повышение степени адаптивности студентов, т.е. стойкости к невзгодам, выносливости, работоспособности, психической и физической гармоничности

Критерии, показатели и способы изучения эффективности подпрограммы