


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10»

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 10  
А.Л. Мелентьев



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММЫ**

Срок реализации программы: 1 год

Настоящая программа является 1-годовой программой дополнительного образования. Программа реализуется в рамках дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности.

Настоящая редакция программы одобрена методическим (тренерским) советом и утверждена к реализации.

г. Ростов-на-Дону  
2018г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей.

Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений грамотное применение восстановительно – оздоровительных процедур даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Данная программа направлена на то, чтобы увеличить двигательную активность занимающихся физическими упражнениями.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и гармония физических и духовных сил, высокая работоспособность, оптимистическое настроение, способность активно использовать свои творческие возможности в трудовой и общественной деятельности.

Здоровый образ жизни – это:

- Рациональный режим труда и отдыха
- Сбалансированное питание
- Регулярные занятия физической культурой
- Владение навыками личной и общественной гигиены
- Отсутствие вредных привычек (пристрастия к алкоголю, курению, наркомании и т.д.)

Здоровье – это результат самовоспитания и самодисциплины, которые переводят нормы поведения в привычку. Целью программы в данном направлении является формирование культуры личности, основанной на понимании необходимости вести здоровый образ жизни.

### Принципы построения программы

1. Воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни.
2. Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
3. Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей).

Программа рассчитана на один год обучения.

### Цель программы

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Целью восстановительно - оздоровительной работы является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели – начальные, промежуточные (текущие) и итоговые, по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения оздоровительно- коррекционного процесса на различных этапах подготовки;
- определить динамику нагрузок.

Оздоровительно–коррекционный процесс – единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность процесса подготовки;
- преемственность задач, средств и методов оздоровительно-коррекционных занятий;
- поступательное увеличение объема и интенсивности нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- учет закономерностей возрастного и полового развития.

### **Задачи программы**

- Дать понятие о ЗОЖ
- Пробудить интерес к физической активности
- Укрепление сердечно-сосудистой системы
- Дать понятие о правильной осанке
- Снятие эмоционального стресса от социальных нагрузок
- Дать понятие о нормах дисциплины и правилах поведения
- Развитие качеств личности (смелости, самостоятельности, уверенности в себе)
- Создание нормального социально-психологического климата в коллективе

### **Методы и средства реализации программы**

Специальные средства восстановления, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### **1. Методы контроля и самоконтроля**

- Тесты на общую физическую подготовку:
  - 1) Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;
  - 2) Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;
  - 3) Sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;
  - 4) Push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.
- Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения»
- Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.
- Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия
  - 0 – ОТДЫХ Ощущения, когда вы сидите или отдыхаете
  - 1 – ЛЕГКО Ощущения, когда вы идёте на прогулку
  - 2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО Ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегаете
  - 3 – ТЯЖЕЛЕЕ Ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете
  - 4 – ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали
  - 5 – ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО Максимум. За всю свою жизнь вы так много не бегали и не играли.
- Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)

#### **2. Методы психолого-педагогической диагностики**

- Наблюдение
- Опрос (интервью, анкеты, личностные опросники)

### *Педагогические средства*

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью получаемой нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного образа жизни и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторные» упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью продолжительностью от 1 до 15 мин;
- занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после больших нагрузок иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

### *Психологические средства*

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок и иных мероприятий. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

### *Медико-биологические средства*

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

*К физическим средствам восстановления относят:*

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидрпроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется



	точечный, вибро- и гидромассаж);			
7.	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	10	11
8.	Дыхательные упражнения	0.5	5	5.5
9.	Изучение комплексных программ различной направленности.		62	62
<b>Всего учебных часов в год:</b>				<b>144</b>

**Содержание тематического планирования  
1 год обучения**

<b>Теория</b>	<b>Содержание</b>	<b>Знания, умения, навыки, приобретаемые воспитанниками.</b>
1. Техника безопасности и правила поведения в зале.	Основные правила техники безопасности и поведения в зале.	Знание правил поведения и умение выполнять требования техники безопасности на занятии.
2. Что такое здоровье?	Понятие Здоровье: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Не болеть!</li> <li>• Соблюдать режим дня!</li> <li>• Есть то, что полезно!</li> <li>• Регулярно заниматься физ. культурой!</li> </ul>	Иметь представление о здоровье.
3. Осанка	Определение правильной осанки. Значение правильной осанки Скелет – это основа человека – каркас, на который крепятся мышцы. Скелет состоит из костей больших и малых. Упражнения: Круги плечами. Стараться соединить лопатки. Кошка точит когти. Кузнечик. Прямая спина. Длинная шея. Карандаш.	Знать о правильной осанке. Умение «поставить» - сформировать у себя правильную осанку и сохранять такое положение в течение занятия. Знать предназначение скелета человека. Уметь выполнять упражнения правильно.
4. Оздоровительное плавание (лечебно - восстановительное)	Основные правила техники (примечание <sup>1</sup> )	Иметь представление о способах плавания и их влиянии на организм
5. Как правильно падать и поднимать тяжести?	Избежать травм при падении. Группировка. Падаем на бедро. При поднимании тяжёлых предметов спину держим ровно.	Уметь правильно падать и поднимать тяжести.
6. суховоздушная (сауна) и	(примечание <sup>2</sup> )	Способность

парная бани; - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); -электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия. массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);		применять полученные за год знания и умения.
7 Упражнения на профилактику плоскостопия.	Правильное и неправильное развитие стопы. Гимнастика для ног. Ходьба по шведской стенке. Носки на себя – натянули. Круги стопами в положении сидя на полу, ноги вместе. Пройти по спец.коврику. Передавать друг другу платочек пальцами ног и другие упражнения.	Иметь представление о плоскостопии и способах его профилактики Уметь правильно выполнять упражнения.
8Дыхательные упражнения.	При восстановлении после аэробной нагрузки Вдох на 4 счёта – выдох на 4 счёта.	Уметь правильно дышать во время занятий.
9.Изучение комплексных программ различной направленности.	Сочетание восстановительно – оздоровительные мероприятий в повседневной жизни.	Способность применять полученные за год знания и умения.

#### *Примечание I*

В этой программе охвачено три направления, которые неразрывно связаны между собой: оздоровительное, и восстановительное лечебное плавание.

Плавание оздоровительное, лечебное, восстановительное.

В процессе плавания создаются благоприятные условия для исправления нарушений осанки и деформаций позвоночника. Это позволило разработать специальное направление - лечебное плавание. Оно направлено на коррекцию деформаций позвоночника и грудной клетки, улучшение осанки, формирование правильного дыхания, повышение тонуса мышц - разгибателей позвоночника, брюшного пресса, а также улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы.

Оздоровительное плавание решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния.

Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды человек, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Слабое физическое развитие человека ведет к нарушениям осанки, а нарушение осанки затрудняет работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического состояния.

Курс оздоровительного плавания особенно наглядно прослеживается на комплексном подходе: осознать -----► понять -----► подготовиться -----► действовать в укреплении здоровья.

Оздоровительное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью лечебного и восстановительного комплекса.

### ***1 Оздоровительный курс:***

1. Улучшение состояния здоровья и закаливание.
2. Улучшение недостатков физического развития.
3. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.
4. Овладение жизненно необходимыми навыками плавания.
5. Приобретение разносторонней физической подготовленности.
6. Приобретение уверенности в своих силах.

### ***2 Восстановительный (лечебный) курс:***

1. Разгрузка позвоночника - создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановления правильного положения тела.
2. Воспитание правильной осанки.
3. Улучшение координации движений.
4. Постановка правильного дыхания.
5. Закаливание.
6. Эмоциональная разрядка.

<b>Сентябрь-октябрь</b>	<b>Ноябрь-декабрь</b>	<b>Январь-март</b>	<b>Апрель-май</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила поведения в бассейне.</li> <li>2. Гигиенические требования.</li> <li>3. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше.</li> <li>• Подготовительные упражнения в воде: погружение,</li> <li>• скольжение.</li> <li>5. Обучение 2-м вариантам дыхания.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение техники работы ног способом кроль на груди (в скольжении и доской).</li> <li>2. Обучение техники работы ног способом на спине.</li> <li>3. Обучение техники способом на груди и на спине с работой ног и различным положением рук.</li> <li>4. Упр.сп.кроль</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучени е техники плавания на спине (ноги, упр., в корд.)</li> <li>2. Обучени е техники кроль на груди (ноги, упр.).</li> <li>3. Упр.для изучения стартов, поворотов.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники плавания кроль на груди на задерж. дыхания.</li> <li>2. Совершенствование техники плавания на спине.</li> <li>3. Совершенствование прыжка в воду с низкого бортика.</li> </ol>



	н/с. 5. Упр. способ н/с.		
--	-----------------------------	--	--

### *Примечание II*

#### *Медико-биологические средства восстановления.*

Медико-биологические средства восстановления:

- рациональное питание, витаминизация ( фармакологические средства)
- распорядок дня;
- массаж и его разновидности, спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня);
- отдельные виды бальнеопроцедур -хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- спортивные растирки, гидро– и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.
- электросветотерапия -диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- баротерапия;
- кислородотерапия.

#### **Массаж и физиотерапевтические средства**

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

**Спортивный массаж** (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении - через 1-2 часа.

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц.

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

**Растирки и спортивные кремы** способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К **гидротерапии** относятся:

- 1) парные и суховоздушные бани;
- 2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);
- 3) ванны: а) контрастные; б) вибрационная; в) хлоридно-натрие-вые (соляные); г) хвойные; д) жемчужные.

**Баротерапия.** В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500— 2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств.

К ним относятся:

- 1) токи Бернера;

- 2) солюкс;
- 3) электростимуляция.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья человека в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

#### Врачебный контроль за занимающимися

Врачебный контроль за занимающимися осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, врачом ДЮСШ и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским и инструкторским коллективом два раза в год – в сентябре и январе, занимающиеся проходят медицинское обследование. Врачебный контроль является составной частью программы.

#### Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата.

#### **Требования к результатам Способы контроля и мониторинга**

##### **Результаты 1-го года обучения:**

1. Интерес к физической активности  
Оценивается по методике незаконченных предложений в конце учебного года.
2. Улучшение настроения после занятий  
Измерения «Волшебного градусника настроения» до и после занятия. Составление таблицы контроля.
3. Занимающийся смелый, самостоятельный, уверенный в себе, дисциплинированный.  
Оценивается методом наблюдения. Составляется диагностическая карта развития каждого ученика.
4. Коллектив на стадии становления.  
Методика социометрии. Измерения в начале и в конце года. Составление и описание социометрического графа.

#### **Учебно-методический комплекс**

Занятия проводятся на базе МБОУ ДОД ДЮСШ № 10 (пр. М. Нагибина 12/3)

Для проведения занятий имеется:

- зеркальный зал, магнитофон, кассеты, диски.
- спортивный инвентарь: коврики, мячи, скакалки, утяжелители и др.

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы: педагог-инструктор.

- Массажный кабинет.
- Сауна.

## ЛИТЕРАТУРА

- 1.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
- 2.Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1999.
- 3.4.Валков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: Спортакадемпресс,2001. 80с.
- 5.Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 6.Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.:Физкультура и спорт, 1981.
- 7.8.Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993.
- 9.Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. -М.: Владос,2002.
- 10.Золотое В.И. Восстановление работоспособности в спорте.-Киев.: Здоро-в'я, 1990.
- 12.Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования/Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС,1983.