

Министерство образования Кузбасса
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Ленинск-Кузнецкий политехнический техникум»

Факультатив
«Здоровье»

Составитель:
преподаватель физической культуры
Сеничева Г.А.,
мастер спорта СССР
по спортивно гимнастике

Ленинск-Кузнецкий

Пояснительная записка

Ежегодно в наше учебное заведение поступают обучающиеся с ослабленным здоровьем и низкой физической подготовкой. Поэтому необходимо условия для занятий как для обучающихся основной физкультурной группы, так и для обучающихся специальной и подготовительной групп.

Эта программа направлена не только на развитие физических качеств, но и в большей степени на укрепление и сохранение здоровья обучающихся. Программа разработана для студентов ГПОУ ЛКПТ.

Программа состоит из двух главных разделов:

1. Теоретических занятий, на которых обучающиеся не только познакомятся с профилактикой простудных заболеваний гриппа, но и научатся оказывать первую медицинскую помощь, и накладывать основные виды повязок.

2. Практических занятий, в которых определены четыре основных направления:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата - профилактика плоскостопия, нарушения осанки;
- Восстановительная гимнастика для обучающихся с заболеваниями желудочно-кишечного тракта;
- Дыхательная гимнастика – профилактика простудных и бронхолегочных заболеваний;
- Оздоровительная гимнастика для профилактики нарушения зрения.

Цель программы: пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся, укрепление и сохранение здоровья, развитие необходимых физических качеств для выбранной профессии.

Задачи программы:

1. Дать необходимые знания о пользе физической культуры для здоровья
2. Способствовать формированию духовной культуры личности
3. Совершенствовать силу, ловкость, выносливость обучающихся
4. Укрепить и сохранить здоровье обучающихся.

Требования к поведению факультатива «Здоровье».

Занятия должны проводиться в хорошо проветриваемом помещении с удобными стульями, гимнастическими ковриками, зеркалами.

Для решения поставленных задач необходимо проводить теоретические занятия один раз в месяц и практические по первому разделу не менее двух раз в неделю, по второму два раза в неделю, по третьему семь дней – курс – раз в два месяца и по четвертому каждый день в виде ППФП на практических занятиях.

По окончании факультатива «Здоровье» обучающийся должен

знать:

1. Комплексы упражнений восстановительной гимнастики по видам заболеваний;

2. Оказание первой помощи;

3. Меры профилактики простудных заболеваний;

4. Основы самоконтроля.

уметь:

1. Оказать первую медицинскую помощь;

2. Выполнять комплексы упражнений восстановительной гимнастики;

3. Применять знания по профилактике простудных заболеваний;

4. Вести дневник самоконтроля.

Тематическое планирование

Наименование	всего	месяцы									
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
Теоретические сведения	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практика	235										
ОДА	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
ЖКТ	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Дыхательная гимнастика	35	7		7		7		7		7	
Профилактика зрения	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Итого:	255	29	22	29	22	29	22	29	22	29	22

Теоретические сведения

1. Личная гигиена девушек и юношей
2. Профилактика чесотки и педикулеза
3. Профилактика ОКИ
4. Профилактика простудных заболеваний, туберкулеза
5. Возрастные особенности девушек и юношей
6. Профилактика болезни «Боткина»
7. В клубах табачного дыма
8. Юношеская любовь
9. СПИД и подросток
10. Влияние алкоголя на организм
11. Любовь без последствий
12. Профилактика наркомании
13. Здоровые зубы – красота и здоровье
14. Профилактика гриппа
15. Профилактика клещевого энцефалита
16. Первая медицинская помощь при солнечном и тепловом ударе, утоплении, отравлении, укусе насекомых и змей, электротравме
17. Профилактика венерических заболеваний
18. Правильное питание
19. Повязка – виды повязок, перевязка – понятие о перевязках
20. Конференция «Круглый стол»

Практические занятия

Укрепление опорно-двигательного аппарата

Профилактика плоскостопия

1. Ходьба на полу пальцах, пятки как можно выше
2. Ходьба на пятках, при ходьбе спину держать как можно прямее
3. Ходьба на внешней стороне стопы
4. И.П. сидя на полу (ноги вместе, колени прямые)
 - 1-Опустить стопы как можно ниже
 - 2-Подтянуть стопы к себе (повторить 16 раз)
5. И. П. сидя на полу (ноги на ширине плеч, колени прямые)
 - 1-Отвести стопы в сторону – наружу
 - 2-Привести стопы вовнутрь (повторить 16 раз)
6. И.П. сидя на полу (ноги на ширине плеч, колени прямые)
 - 1- выполнить круговые движения стопами вовнутрь 8 раз
 - 2- выполнить круговые движения стопами наружу 8 раз (повторить 2-3 раза)
7. Ходьба левым или правым боком по гимнастическим палкам, канатам, расположенным на полу (в течение 2-3 минут)
8. Собираание мелких предметов, расположенных на полу (комплекс выполнять через 1-2 дня)

Профилактика нарушения осанки

Для профилактики нарушения осанки можно использовать как общеразвивающие, так и специальные упражнения.

К общеразвивающим упражнениям относятся: упражнения, направленные на общее развитие организма, укрепление мышц и связок опорно-двигательного аппарата, воздействующих на мышцы ног, спины, живота, шеи, улучшающие подвижность плечевого пояса и позвоночника.

Упражнения можно выполнить как без предметов, так и с предметами (гимнастическими палками, скакалками, мячами и др.)

Для профилактики нарушения осанки общеразвивающими упражнениями оптимальным вариантом можно считать выполнение комплекса аэробики средней интенсивности.

К специальным упражнениям можно отнести выполнение – упражнения у стены с предметами на голове или с гимнастическими палками.

Восстановительная гимнастика для обучающихся с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Все упражнения выполняются в положении лежа, при спокойном, ровном дыхании в медленном темпе.

1. И.П.- лежа на спине, колени согнуты

1- поднять стопы вверх

2- поставить стопы на пол (повторить 8-16 раз)

2.И.П.-лежа на спине, ноги прямые, руки вниз вдоль туловища

1- глубокий вдох, поднять руки вверх

2- вернуть в И.П. (повторить 8-16 раз)

3. И.П.- лежа на спине, ноги прямые, руки в сторону

1- подтянуть левое колено руками к груди, сделать выдох

2- вернуть в И.П. и сделать вдох

3- подтянуть правое колено руками к груди, сделать выдох

4- вернуть в И.П. и сделать вдох (повторить по 8 раз с каждой ноги)

4. И.П.- лежа на спине, ноги прямые, руки в сторону

1- принять положение сидя, правое колено подтянуть руками к груди и сделать выдох

2- вернуться в И.П., сделать вдох

3- выполнить упражнение с левой ноги (повторить упражнение с каждой ноги по 6-8 раз)

5.И.П.- лежа на спине, ноги согнуты, колени вверх, руки в сторону

1- опустить колени вправо, сделать выдох

2- вернуться в и.п., сделать вдох

3 - опустить колени влево, сделать выдох

4- вернуться в и.п., сделать вдох (повторить упражнение 8-16 раз)

6. И.П.- лежа на спине, ноги согнуты, колени вверх, руки в сторону

1- опустить колени вправо

2- выпрямить левую ногу в правой руке

3- согнуть левую ногу

4 - вернуться в и.п.

5-8 то же в левую сторону (повторить упражнение 8-16 раз, во время выполнения упражнения дыхание должно быть равномерным)

7.И.П.- лежа на правом боку и правом предплечье, ноги прямые, рука вдоль туловища

1- поднять левую согнутую ногу к груди, сделать выдох

2- вернуться в и.п., вдох (повторить упражнение 8-16 раз с левой ноги, то же выполнить с другой ноги, лежа на левом боку)

8.И.П.- лежа на правом боку и правом предплечье, ноги прямые, левая рука согнута за головой

1- поднять обе согнутые ноги, сделать выдох

2 - вернуться в и.п., вдох (повторить упражнение 8-16 раз в правую сторону, а затем повторить в левую сторону)

9.И.П.- лежа на животе, руки выпрямить вверх, ладонями вниз

1- поднять левую руку и правую ногу вверх, сделать вдох

2 - вернуться в и.п., выдох

3 - с другой ноги (повторить упражнение 8-16 раз)

10.И.П.- лежа на животе, руки согнуты у груди

1- выпрямить руки, подбородком потянуться вверх, сделать вдох

2- вернуться в и.п., выдох (повторить упражнение 8-16 раз)

Дыхательная гимнастика – профилактика простудных и бронхолегочных заболеваний

Все упражнения выполняются в положении сидя, при спокойном дыхании, в медленном темпе.

1. И.П.- сидя на стуле, спина прямая, руки вниз.

1-вдох через нос, поднять руки через стороны вверх

2-выдох через рот, опустить руки вниз (повторить упражнения 4-6 раз)

2. И.П.- сидя на стуле, спина прямая, руки вниз.

1-вдох через нос, поднять руки вперед, вверх

2-выдох через рот, вернуться в и.п., (повторить упражнения 4-6 раз)

3. И.П.- сидя на стуле, спина прямая, руки вниз.

1-вдох через нос, руки поднять в стороны

2-выдох через рот, обхватить себя руками

3-вдох через нос, развести руки в стороны

4-выдох через рот, вернуться в и.п., (повторить упражнения 4-6 раз)

4. И.П.- сидя на стуле, спина прямая, руки вниз.

1-8-круговые вращения плечами назад

9-16-круговые вращения плечами вперед (при выполнении упражнений дыхание должно быть спокойным и ровным)

5. И.П.- сидя на стуле, спина прямая, руки вниз.

1-выдох, округлить спину, соединить локти перед собой

2-вдох, вернуться в и.п., (повторить упражнение 8-16 раз)

6. И.П.- сидя на стуле, спина прямая, руки согнуты за голову.

1-выдох, поднять правое колено к груди, локтями потянуться к колену.

2-вернуться в и.п.

3-4- то же самое с другой ноги (повторить упражнение 8-16 раз)

7. И.П.- сидя на стуле, спина прямая, руки в стороны.

1-поворот в правую сторону, потянуться правой рукой назад, вдох

2- и.п., выдох

- 3-4- то же в другую сторону (повторить упражнение 8-16 раз)
8. И.П.- сидя на стуле, спина прямая, руки на пояс
- 1-вдох, правая рука вверх, левую ногу выпрямить
- 2-выдох, наклон вперед - вниз, коснуться правой рукой левого носка
- 3-4- и.п.
- 5-8- то же в другую сторону (повторить упражнение 8-16 раз)
9. И.П.- сидя на стуле, спина прямая, руки согнуты к плечам
- 1-8- круговые вращения в плечевых суставах назад
- 9-16- то же самое вперед. При выполнении упражнений дыхание должно быть ровным спокойным, (повторить упражнение 2 раза)
10. И.п.- сидя на стуле, спина прямая, руки на животе
- 1-4- вдох, надуть живот, как мяч
- 5-8- сделать три выдоха, руками надавить на живот, как бы спуская воздух (повторить упражнение 8-10раз)
11. И.П.- сидя на стуле, спина прямая, руки внизу
- 1- поднять руки вверх, глубоки вдох
- 2- на три счета выполнить наклон вперед, потянуться руками вперед, сделать выдох со звуком «ш-ш-ш» (повторить упражнение 4-6 раз)
12. И.П. – стоя ноги врозь, руки в замок внизу
- 1- вдох, поднять руки вверх
- 2- резким движением наклониться вниз, сделать выдох, со звуком «у-у-ух» (повторить упражнение 8-16 раз)
13. И.П.- о.с., руки вниз
- 1- подняться на носки, поднять руки в стороны, сделать вдох через нос
- 2-3- выполнить приседания с поочередными поворотами вправо – влево, сделать выдох со звуком «ж-ж-ж» (повторить упражнение 8-10 раз)
14. И.П.- о.с. руки вниз
- 1-3- три приставных шага в сторону, руки развести в стороны, глубокий вдох

4-6- три приставных шага в другую сторону, обхватить себя руками, глубокий выдох (повторить упражнение 8-10 раз)

15. И.П.- о.с., руки прямые вниз

1- отвести правую ногу назад, руками потянуться вверх, глубокий вдох

2- и.п., вдох через рот

3-4- то же с левой ноги (повторить упражнение 8-12 раз)

16. И.П.- о.с., руки вниз

1-поднять руки вверх, вдох

2- наклон вперед, коснуться руками носки, плавный выдох (повторить упражнение 6-8 раз).

Оздоровительная гимнастика для профилактики нарушения зрения

При выполнении упражнений дыхание должно быть спокойным, необходимо моргать, не допускать утомления, упражнения выполнять сидя.

1. Плотно закрыть и широко открыть глаза (повторить 5-8 раз)
2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы (повторить упражнение 5-8 раз)
3. Выполнить круговые вращения – вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону (повторить упражнение 6-8 раз)
4. Крепко зажмурит глаза на 3-5 секунд, затем открыть их на 3-5 секунд (повторить упражнение 8 раз)
5. Быстро и легко моргать в течение 1-2 минут
6. Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды, затем поставить большой палец руки на расстояние 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд, опустить руку (повторить упражнение 10-12 раз)
7. Закрыть веки и нежно массировать их круговыми движениями двух пальцев в течение 1 минуты.
8. Закрыть веки, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, спустя 1-2 секунды снять пальцы с век (повторить упражнение 3-4 раза)
9. Посмотреть на кончик своего носа, скосив глаза. После этого перевести взгляд вдаль, расслабиться. Посмотреть на переносицу и опять вдаль, перевести на точку между бровями, а потом опять вдаль (повторить упражнение 7-8 раз). Часто поморгать.

Список литературы

1. Апанасенко, Г.Л. Лечебная физкультура и врачебный контроль / Г.Л. Апанасенко. – М.: Медицина, 1990. - 368 с.
2. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж: учебно-метод. пособие для медицинских работников / Н.А. Белая. – М.: Советский спорт, 2001. – 268 с.
3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. – Издательство: Флинта, Наука, 2009. - 424 с.
4. Васильева, В.Е. Лечебная физическая культура / В.Е. Васильева. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 378 с.
5. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб, заведений – 2-е изд., стер. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.
6. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль / В.И. Дубровский. – М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2006. – 598 с.
7. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 568 с.
8. Муравов, И.В. Оздоровительный эффект физкультуры и спорта / И.В. Муравов. – К: Здоровье, 2006. - 203 с.
9. Панина Г.А. Лечебная физкультура сегодня /И.В. Панина. – К: АТФ, 2003. – 306 с.
10. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. и др. Лечебная физическая культура: учебник для студентов высш. учебн. заведений / (под ред. Попов С.Н.). – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 416 с.
11. Правосудов, В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре /В.П. Правосудов – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 415 с.