

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курганский государственный университет»  
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»



УТВЕРЖДАЮ:  
Первый проректор  
/ С.Н. Щербич /  
«31» октября 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины  
«Профилактика наркомании средствами физической  
культуры и спорта»

образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата  
49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль):  
*Спортивная тренировка*

Формы обучения: заочная

Курган 2019

Рабочая программа дисциплины «Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта» составлена в соответствии с учебным планом по программе бакалавриата Физическая культура (Спортивная тренировка) для заочной формы обучения, утвержденным « 29 » августа 2019 года.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «30» октября 2019 года, протокол № 2.

Рабочую программу составил  
канд. биол. наук



О.Л. Речкалова

Согласовано:

Заведующий кафедрой  
канд. биол. наук, доцент



Д.А. Корюкин

Специалист по  
учебно-методической работе



И.В. Тарасова

Начальник управления  
образовательной деятельности



С.Н. Синецын

## 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 3 зачетных единицы трудоемкости (108 академических часов)

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		3
<b>Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>в том числе:</b>		
Лекции	4	4
Практические занятия	4	4
<b>Самостоятельная работа, всего часов</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>в том числе:</b>		
Подготовка к зачету	18	18
Подготовка контрольной работы	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	64	64
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта» относится к блоку Б1 (обязательным дисциплинам вариативной части учебного плана).

Курс способствует расширению знаний студентов о возможностях физической культуры и спорта. Раскрывает особенности профилактической работы с подростками и молодежью с использованием средств физической культуры и спорта. Изучение данного курса формирует устойчивое мировоззрение студентов и отношение к проблеме наркомании в молодежной среде. Прохождение курса «Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта» позволит студентам использовать полученные знания на педагогической практике в образовательном учреждении.

Изучение данного курса требует знаний по дисциплинам медико-биологического и гуманитарного циклов. В частности, студенты должны знать физиологию человека, спортивную физиологию, педагогику физической культуры и спорта.

Данный курс выступает связующим звеном между теорией и практикой, между знаниями по физической культуре и педагогике. Студенты должны уметь ставить воспитательные задачи в своей деятельности, подбирать материал для проведения самостоятельных занятий, проводить анализ своей работы.



### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

**Целью** изучения дисциплины «Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта» является изучение возможностей профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта.

**Задачами дисциплины** являются:

- изучение основных направлений профилактики наркомании;
- изучение влияния физических упражнений на тело и психику;
- рассмотрение факторов приобщения к наркотикам в молодежной среде;
- изучение возможностей альтернативного выбора.

**Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);
- способен осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-1).

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

- знать основы профилактической и пропагандистской работы (для УК-7, ПК-1);
- знать патофизиологические механизмы наркотической зависимости
- знать воздействие физических упражнений на различные системы организма и психику занимающихся;
- уметь использовать средства физической культуры в сфере профилактики наркомании (для УК-7);
- уметь проводить профилактическую работу с различными возрастными группами;
- владеть методикой организации занятий профилактической направленности и техникой пропаганды здорового образа жизни (для ПК-1).

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 4.1. Учебно-тематический план

##### Заочная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
		Лекции	Практические занятия
1	Проблема наркомании в подростковой и молодежной среде.	1	1

2	Влияние двигательной активности на функциональное и психоэмоциональное состояние человека.	1	1
3	Роль и возможности физической культуры в профилактической работе с подростками.	1	1
4	Развитие ценностного потенциала личности.	1	1
<b>Всего:</b>		<b>4</b>	<b>4</b>

#### 4.2. Содержание лекционных занятий

##### *Тема 1. Проблема наркомании в подростковой и молодежной среде.*

Основные направления профилактической работы. Модели профилактики наркомании. Актуальность проблемы наркомании в подростковой и молодежной среде. Причины употребления наркотиков. Факторы, способствующие повышению интереса молодежи к наркотикам. Основные мифы о наркотиках. Основные группы наркотических веществ. Этапы возникновения наркотической зависимости. Негативные последствия наркомании.

##### *Тема 2. Влияние двигательной активности на функциональное и психоэмоциональное состояние человека.*

Понятие здоровья и здорового образа жизни. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья. Взаимосвязь физического и психического здоровья. Психосоматические реакции.

##### *Тема 3. Роль и возможности физической культуры в профилактической работе с подростками.*

Психологические особенности подросткового возраста. Социально-педагогические подходы к профилактике наркомании. Волонтерское движение в студенческой среде. Воспитание патриотизма, профилактика девиантного поведения.

##### *Тема 4. Развитие ценностного потенциала личности.*

Воспитание социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности.

#### 4.3. Практические занятия

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.
			Заочная форма обучения
1	Проблема наркомании в подростковой и молодежной среде	Изучение мнений студентов по данной проблеме. Отношение к наркотикам и лицам, употребляющим наркотики. Проблема аддиктивного поведения.	1



2	Влияние двигательной активности на функциональное и психоэмоциональное состояние человека	Реалии ЗОЖ. Изучение осведомленности студентов о здоровом образе жизни. Изучение отношения к ЗОЖ. Формирование привлекательного имиджа ЗОЖ.	1
3	Роль и возможности физической культуры в профилактической работе с подростками	Социально-педагогические условия противонаркотической физкультурно-профилактической программы. Особенности вербальной пропаганды в профилактике наркомании.	1
4	Развитие ценностного потенциала личности	Изучение поведения «трудных» подростков. Особенности приобщения занимающихся к общечеловеческим ценностям.	1
<b>Всего:</b>			<b>4</b>

#### 4.4. Контрольная работа (тематика, требования к оформлению)

1. Меры, направленные на профилактику наркомании в разных странах.
2. Направления профилактической работы с молодежью.
3. Возможности физической культуры для семейного досуга.
4. Современные подходы к здоровому образу жизни.
5. Роль занятий физической культурой и спортом в формировании личности.
6. Возможности экстремальных видов спорта в профилактике наркомании.
7. Феномен зависимости в современном мире.
8. Возрастной аспект профилактики наркомании.
9. Причины употребления наркотиков в молодежной среде.
10. Роль тренера по спорту в антинаркотической профилактической работе.

Контрольная работа должна быть не менее 10 страниц машинопечатного текста. Обязательно содержание, введение, заключение, список литературы. В списке литературы должно быть не менее 10 источников, допустимы интернет-сайты. В тексте обязательны ссылки на эти источники.

Оформление: шрифт Times New Roman, кегль 14, интервал полуторный, выравнивание по ширине, выравнивание заголовков – по центру.

Контрольная работа должна быть сдана до зачета, поскольку её наличие является необходимым для допуска к нему.

При написании контрольной работы необходимо строго придерживаться своего варианта (последняя цифра в номере зачетной книжки). Если вариант работы не совпадает, она возвращается студенту.

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний студенту рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1. Самостоятельно определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы.

2. Регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы.

3. Согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины.

4. По завершении отдельных тем передавать выполненные работы (рефераты, эссе) преподавателю. При успешном прохождении рубежных контрольных испытаний студент может претендовать на сокращение программы промежуточной (итоговой) аттестации по дисциплине.

На лекциях преподаватель дает общую характеристику рассматриваемого вопроса, различные научные концепции или позиции, которые есть по данной теме. Во время лекции рекомендуется составлять конспект, фиксирующий основные положения лекции и ключевые определения по пройденной теме. Преподавателем запланировано использование при чтении лекций технологии учебной дискуссии. Поэтому рекомендуется фиксировать для себя интересные моменты с целью их активного обсуждения на дискуссии в конце лекции.

При подготовке к практическому занятию обязательно требуется изучение дополнительной литературы по теме занятия. Преподавателем запланировано применение на практических занятиях технологий развивающейся кооперации, коллективного взаимодействия, разбора конкретных ситуаций. Поэтому приветствуется групповой метод выполнения работ и защиты отчетов, а также взаимооценка и обсуждение результатов выполнения практических работ.

Для теоретического и практического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа студентов, которая может осуществляться студентами индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа студентов предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку студентов к каждому семинарскому и практическому занятию. Самостоятельная работа студентов является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в процессе аудиторных занятий, в контакте с преподавателем вне рамок расписания, а



также в библиотеке, дома, при выполнении студентом учебных и творческих задач. Цель самостоятельной работы студентов - научить студента осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

Самостоятельная работа должна соответствовать графику прохождения программы дисциплины. Самостоятельная работа по дисциплине «Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта» включает:

- а) работу с первоисточниками;
- б) подготовку устного выступления на практическом занятии;
- в) подготовку к занятию в интерактивной форме;
- г) работу с тестовыми заданиями;
- д) подготовку выступлений на студенческих конференциях, для конкурсов студенческих работ;
- е) подготовку к текущему, рубежному контролю и промежуточной аттестации по дисциплине.

При изучении каждой дисциплины организация самостоятельной работы студентов должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

- 1) внеаудиторная самостоятельная работа;
- 2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;
- 3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Аудиторная самостоятельная работа может реализовываться при проведении практических занятий, семинаров, выполнении лабораторного практикума и во время чтения лекций. На практических и семинарских занятиях различные виды самостоятельной работы позволяют сделать процесс обучения более интересным и поднять активность значительной части студентов в группе. Для проведения занятий необходимо иметь большой банк заданий и задач для самостоятельного решения, причем эти задания могут быть дифференцированы по степени сложности. Виды внеаудиторной самостоятельной работы студентов разнообразны: подготовка и написание рефератов, докладов, очерков и других письменных работ на заданные темы; выполнение домашних заданий разнообразного характера, подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем, выполнение графических работ, проведение расчетов и др.; выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие у студентов самостоятельности и инициативы.

Индивидуальное задание может получать как каждый студент, так и часть студентов группы; подготовка к участию в научно-теоретических конференциях, смотрах, олимпиадах и др. На каждом этапе самостоятельной работы следует разъяснять цели работы, контролировать понимание этих



целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

### Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	Заочная форма обучения
<b>Самостоятельное изучение тем дисциплины:</b>	60
1. Проблема наркомании в подростковой и молодежной среде.	8
2. Влияние двигательной активности на функциональное и психоэмоциональное состояние человека.	8
3. Роль и возможности физической культуры в профилактической работе с подростками.	10
4. Использование рекреационной деятельности в профилактике наркомании.	8
5. Влияние спорта на становление личности подростка. Развитие ценностного потенциала личности.	10
6. Организация досуга подростков и молодежи.	8
7. Семейные формы занятий физической активностью.	8
<b>Подготовка к практическим занятиям (по 2 часа на каждое занятие)</b>	4
<b>Выполнение контрольной работы</b>	18
<b>Подготовка к зачету</b>	18
<b>Всего:</b>	100

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 6.1. Перечень оценочных средств

1. Отчеты студентов по практическим занятиям
2. Контрольная работа.
4. Список вопросов к зачету.

### 6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Для допуска к зачету студенту необходимо выполнить контрольную работу. Зачет проводится в устной форме. Результаты текущего контроля успеваемости и зачета заносятся преподавателем в зачетную ведомость,

которая сдается в организационный отдел института в день сдачи зачета, а также выставляются в зачетную книжку студента.

#### **6.4. Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Актуальность проблемы наркомании в подростковой и молодежной среде.
2. Понятие наркомании, стадии наркотической зависимости.
3. Влияние употребления психоактивных веществ на состояние органов и систем организма.
4. Направления профилактической работы с молодежью.
5. Основные модели профилактики наркомании (достоинства и недостатки).
6. Роль физической культуры в профилактике наркомании.
7. Влияние занятий физической культурой на состояние органов и систем организма.
8. Роль спорта в формировании личности детей и подростков, в воспитании у обучающихся социально-личностных качеств.
9. Здоровый образ жизни и его значение в формировании здорового поколения.
10. Социально-педагогические подходы к профилактике наркомании.
11. Особенности подросткового возраста.
12. Двигательная рекреация как одна из форм профилактики наркомании.
13. Возможности экстремальных видов спорта в профилактике наркомании.
14. Формы организации досуга подростков и молодежи.
15. Формы работы с родителями.
16. Работа по профилактике наркомании по месту жительства.
17. Направления семейной антинаркотической профилактической помощи.
18. Формы реализации семейной антинаркотической профилактической помощи.
19. Особенности составления личностно-ориентированных двигательных программ.
20. Содержание и формы физкультурно-спортивной работы, направленной на социализацию детей и подростков.
21. Особенности поведения «трудных» подростков.
22. Проведение физкультурно-спортивных мероприятий в каникулярное время.
23. Особенности антинаркотической программы в других странах.
24. Особенности личности в разные возрастные периоды.
25. Проблема диагностики наркомании в молодежной среде.
26. Проблема организации досуга подростков и молодежи в вечернее время.



27. Урок физической культуры в школе как средство приобщения детей к здоровому образу жизни.

28. Агитационно-пропагандистская работа по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной деятельностью.

### **6.5. Фонд оценочных средств**

Полный банк заданий для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

## **7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### **7.1. Основная учебная литература**

1. Колесов Д.В. Антинаркотическое воспитание: Учебное пособие. - М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. - 224 с.

2. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 176 с.

3. Коробкина З.В., Попов В.А. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 192 с.

4. Социальные технологии профилактики наркомании. Учебное пособие / Готчина Л.В., Коробов В.Б.; Под ред.: Кудин В.А. - Белгород: ООНИ и РИД БелЮИ МВД России, 2006. - 116 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lawlibrary.ru/izdanie60587.html>

### **7.2. Дополнительная учебная литература**

1. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 320 с.

2. Щедрина А.Г. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты. - Новосибирск: ООО «Альфа-Виста», 2007. - 144 с.

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Кучина Н.В, Речкалов А.В., Хардина Г.В. ВИЧ-инфекция и наркомания: Сущность, опасность, профилактика: Учебное пособие. - Курган: Изд-во Курганского гос. университета, 2003. - 93 с.

2. Речкалов А.В. Физическая культура в режиме здорового образа жизни: Учебное пособие. - Курган: Изд-во Курганского гос. университета, 2000. - 92 с.

3. Малюшина, Ю.А. Профилактика и коррекция аутоагрессивного поведения / Ю.А. Малюшина, Е.В. Милюкова – 2017. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dspace.kgsu.ru/xmlui/handle/123456789/4683>

## **9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. [dist.kgsu.ru](http://dist.kgsu.ru) - Система поддержки учебного процесса КГУ;

2. О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян. – 30 января 2002. – Президент России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/21920>

3. Стратегия государственной антинаркотической политики РФ. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.stratgap.ru/>

4. О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде. – Информационно-публицистический ресурс. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.narkotiki.ru/5\\_1312.htm](http://www.narkotiki.ru/5_1312.htm)

## **10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

При чтении лекций используются слайдовые презентации.

Минимальные требования к операционной системе и программному обеспечению компьютера, используемого при показе слайдовых презентаций: Windows XP, Foxit Reader Pro версия 1.3.

## **11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Мультимедийное оборудование (переносной персональный компьютер, мультимедийный проектор, мультимедийный экран).

Психотехнические игры и упражнения «Я никогда не...», «Дети и их родители», «Ангел и демон», «Скульптура семьи», «Групповое давление».

Методики для оценки особенностей личности (Ш-93, ПУЛ-2010), методики на выявление аддиктивного поведения, отношения к ЗОЖ, осведомленности о ЗОЖ.



Аннотация к рабочей программе дисциплины  
**«Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта»**

образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата

**49.03.01 – Физическая культура**

Направленность (профиль):

**Спортивная тренировка**

Трудоемкость дисциплины: 3 ЗЕ (108 академических часов)

Семестр: 3 (заочная форма обучения).

Форма промежуточной аттестации: зачет

**Содержание дисциплины**

Проблема наркомании в подростковой и молодежной среде. Влияние двигательной активности на функциональное и психоэмоциональное состояние человека. Роль и возможности физической культуры в профилактической работе с подростками. Использование рекреационной деятельности в профилактике наркомании. Влияние спорта на становление личности подростка. Развитие ценностного потенциала личности. Организация досуга подростков и молодежи. Семейные формы занятий физической активностью.