

Название программы- «Спорт- в КУЛЬТУРУ!».**Обоснование актуальности.**

В связи с низкими показателями здоровья и растущим процентом заболеваемости среди студенческой молодежи возникает потребность во введении здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.

Большая часть студентов не испытывает интереса к занятиям или не хочет заниматься вообще. Среди них доминирует низкий уровень грамотности о вопросах, касающихся здоровья, профилактики заболеваний. Ориентация студентов на творческое освоение программы по физической культуре требует упорядоченного действия на их интеллектуальную, эмоционально-волевою и идеологическую среду, потому как нынешнее представление о физической культуре личности связывается не только с формированием двигательных качеств, здоровьем, но и широтой и глубиной знаний человека, его мотивацией и мировоззрением в сфере физкультурно-спортивной деятельности.

Главная цель занятий физической культуры, проводимых в нашем колледже - формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Для этого необходимо стремление к овладению системой определенных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психологическое благополучие, развитие способностей, физических качеств и свойств личности.

Актуальность проекта «Спорт - в КУЛЬТУРУ!» обусловлена тем, что физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты - один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Возможности физической культуры в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышения общей работоспособности, психической устойчивости очень велики, так как занятия физической культурой и спортом могут улучшить функционирование систем организма и активизировать рост тела, принесут моральное удовлетворение, на которых студенты достигнут определенных результатов за счет систематических тренировок. Благодаря профессионально-прикладной физической культуре создадутся предпосылки для успешного овладения той или иной профессией и эффективного выполнения работы.

Цели и задачи.

Цель - разработка системы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, направленной на создание максимально благоприятных условий для разностороннего развития личности студента, общее оздоровление его организма, укрепление физических и духовных сил.

Задачи: - оценить уровень физического развития, теоретической, физической и функциональной подготовленности и уровень здоровья студентов в целом;

-сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье обучающихся;

-формировать мотивацию к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом, вести активную пропаганду здорового образа жизни студентов;

- подготовить студентов к сдаче норм комплекса ГТО.

Сроки реализации (не ранее 2015 года)- Продолжительность проекта: 9 месяцев. Начало реализации проекта: 07 сентября 2020г. Окончание реализации проекта: 05 июня 2021 г.

Содержание проекта.

Проблема сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи является приоритетной задачей в образовании, от решения которой зависит не только здоровье отдельного человека, но и населения страны в целом. Одной из особенностей современного образа жизни является прогрессирующая тенденция к уменьшению объема двигательной активности и снижению мышечных затрат в сочетании с нервно-психическими

перезагрузками. Нет более эффективного физиологического метода стимуляции различных систем человеческого организма, чем мышечная (физическая) деятельность.

Проект «Спорт - в КУЛЬТУРУ!» предполагает создание мощной системы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, направленной на разностороннее развитие личности студента (не только творческую деятельность), но и на общее оздоровление организма, укрепление физических и духовных его сил. Посредством постоянной двигательной активности (участия в спортивных мероприятиях, секциях) будут совершенствоваться механизмы регуляции, восстанавливаться функции различных органов и систем, а также будет увеличиваться уровень трудоспособности человека, так как именно физические упражнения являются наиболее эффективным средством повышения сопротивляемости организма неблагоприятным влияниям среды.

Технология формирования культуры здоровья студентов

1 этап, диагностический.

Цель и задачи этапа - Диагностика начального уровня культуры здоровья студентов

Методы и средства формирования культуры здоровья студентов - Тестирование показателей здоровья; анкетирование по вопросам формирования, сохранения и укрепления здоровья, а также теоретической подготовленности в вопросах физической культуры и спорта

Ожидаемый результат - Получение информации о первичных характеристиках состояния здоровья студентов колледжа

2 этап, потребностно-мотивационный.

Цель и задачи этапа - Формирование установки на здоровый образ жизни, устойчивой потребности в физкультурно-оздоровительных занятиях

Методы и средства формирования культуры здоровья студентов - Проведение лекций, бесед о здоровом образе жизни; применение пятиуровневой системы формирования потребности в физкультурно-оздоровительных занятиях (М.Ш. Магомед-Эминов)

Ожидаемый результат - Сформированная устойчивая потребность в систематических физкультурно-оздоровительных занятиях; установка на здоровый образ жизни; восприятие понятия здоровья как основной и непреходящей ценности человека.

3 этап, конструктивный.

Цель и задачи этапа - Системная регулярная физкультурно-оздоровительная деятельность

Методы и средства формирования культуры здоровья студентов - Комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий по программе «Культура здоровья».

Ожидаемый результат - Положительная динамика физического развития, физической и функциональной подготовленности; повышение мотивации к занятиям физической культурой.

4 этап, креативный.

Цель и задачи этапа - Формирование творческого подхода к составлению индивидуальной методики оздоровления.

Методы и средства формирования культуры здоровья студентов - Самостоятельная творческая деятельность студентов по оздоровлению; занятия во внеучебное время в оздоровительных и спортивных секциях.

Ожидаемый результат - Высокий уровень культуры здоровья студентов, основанный на формировании и изучении внутренней картины здоровья; проявление интереса к проблемам здоровья, здоровьесберегающим технологиям как важным компонентам личностного, социального, профессионального роста.

Таким образом, проект «Спорт - в КУЛЬТУРУ!» направлен на становление ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, способствует физическому развитию, формирует потребности у молодежи в здоровом образе жизни.

География, категории и количество участников.

География проекта: город Оренбург Оренбургской области.

Категории: студенческий состав ГБПОУ «ООККиИ».

Количество участников: 332 человека (студенты с 1 по 4 курс)

Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.).

Организационное обеспечение проекта:

1. Создание творческой группы по реализации проекта, разработка содержания, методов, подходов и приемов.
2. Обеспечение информационных условий: сбор, обработка, анализ информации, нужной для реализации проекта (анкетирование). Система информирования о проекте: Сайт ГБПОУ «ООККиИ»; родительские собрания; видеорепортажи в СМИ; сеть «Интернет»: Viber (группа включает 56 участников- преподавателей), Одноклассники.ru , Vk Вконтакте (несколько страниц), Instagram.
3. Обеспечение кадровых условий – преподаватели, владеющие здоровьесберегающими технологиями.
4. Обеспечение мотивационных условий: действия, призванные сформировать заинтересованность в решении задач в реализации проекта.
5. Обеспечение нормативно – правовых условий: подготовка документов регламентирующего характера.
6. Обеспечение научно – методических условий: разработка инструктажей по технике безопасности, индивидуальных программ, рекомендаций по выполнению самостоятельной работы, сценарий праздников по тематике.
7. Обеспечение материально – технических условий (спортивный зал, инвентарь, компьютер, фотоаппарат, видеокамера, ноутбук, проектор).

Ресурсное обеспечение проекта:

Данный проект не требует финансовых затрат, так как наше учебное заведение обладает всеми необходимыми ресурсами в полной мере: спортивный зал, инвентарь, компьютер, видеокамера, ноутбук, проектор, музыкальная аппаратура (для музыкального сопровождения), диски с записью музыкальных композиций и др.

Преподаватели физической культуры разрабатывают Программу, индивидуальные комплексы физических упражнений, проводят занятия в спортивных секциях, организуют лекции с приглашенными узкими специалистами.

План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.):

План реализации проекта включает:

- активное участие студентов, их родителей и преподавателей в запланированных мероприятиях;
- проведение встреч с администрацией социальных партнеров, направленных на выявление проблем в совместной деятельности учреждений;

Взаимодействие с социальными партнерами состоит из нескольких аспектов и включает:

1. Работу с государственными структурами и органами местного самоуправления;
2. Взаимодействие с органами здравоохранения;
3. Взаимодействие с учреждениями образования и культуры.

Блок I: Взаимодействие с государственными структурами и органами местного самоуправления:

1. Обобщение и диссеминация опыта работы педагогов;
2. Предоставление информации;
3. Участие в культурно-массовых, спортивных мероприятиях.

Блок II: Взаимодействие с медицинскими учреждениями

Цель блока: создание единого образовательно-оздоровительного пространства с медицинскими учреждениями.

Задачи:

1. Объединить усилия сотрудников, родителей и медицинского учреждения для эффективной организации профилактики и оздоровительной работы.

2. Повысить функциональные и адаптационные возможности организма обучающихся за счет внедрения здоровьесберегающих технологий.

3. Способствовать осознанному пониманию и отношению к своему здоровью всех участников образовательного процесса.

Основные направления:

- Оздоровительное;
- Валеологическое, санитарно-просветительское;
- Физическое;
- Психоэмоциональное благополучие.

Блок III: Взаимодействие с образовательными учреждениями Социальный партнёр: ГБПОУ «Оренбургский областной художественный колледж»

Задачи блока:

1. Установление партнерских взаимоотношений
2. Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов и педагогической культуры родителей посредством педагогического взаимодействия.
3. Проведение совместных мероприятий.

Источники финансирования проекта. Для реализации данного проекта используется материально-техническая база ГБПОУ «ООККиИ» (спортивный зал, инвентарь, грамоты, призы победителям спортивных соревнований; оплата труда специалистам). Дополнительное привлечение ресурсов со стороны образовательных, общественных и коммерческих учреждений города Оренбурга и области, родительской общественности, спонсоров не требуется.

Основные результаты.

Основными результатами проекта будут являться:

- Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, повышение мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- Привлечение обучающихся колледжа, отнесенных к основной группе здоровья к сдаче нормативов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») в 2021-2022 учебном году;
- Усвоение научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных профессиональных целей.

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:

Социальный проект «Спорт - в КУЛЬТУРУ!» будет иметь продолжение как систематическая работа по физкультурно-оздоровительному направлению со студентами. В следующем учебном году планируется разработка и запуск «Программы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы на 2021 - 2026 гг.», ориентированную на «Стратегию государственной культурной политики на период до 2030 года» (Глава V. Создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения) по вопросам развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

В долгосрочной перспективе будет создана эффективная система стимулирования спортивных достижений обучающихся нашего колледжа. Это будет такой тип отношений, который формирует новое представление о спорте, создает новую модель студента,

отвечающую наступившей эпохи гармоничного развития личности, духовного возрождения и социальных преобразований.

Таким образом, данный социальный проект не требует особых финансовых затрат и станет одним из направлений регулярной работы в колледже. Опыт работы по реализации проекта может быть использован педагогами и специалистами по работе со студентами любого образовательного учреждения.

Приложение №1: Материалы

Цель анкетирования учесть пожелания студентов в организации занятий физической культурой, и организовать комфортные занятия, которые будет интересно посещать.

Анкетирование «Организация работы спортивных секций для студентов ГБПОУ «ООККиИ»

Фамилия Имя _____

Дата рождения _____ Группа _____

Посещаете ли Вы обязательные занятия физической культурой в колледже?

1. да
2. нет, по состоянию здоровья
3. нет, по другим причинам _____

Скажите, удовлетворены ли Вы в целом занятиями физкультурой, которые проходят в колледже?

1. Да, потому что _____
2. нет, потому что _____

Какие виды активности Вы бы хотели видеть на занятиях физической культурой в колледже?

1. Легкая атлетика
2. Гимнастика
3. Баскетбол
4. d)Волейбол
5. Гандбол
6. Русская лапта
7. Мини-футбол
8. Настольный теннис
9. Бадминтон
10. Фитнес направления (аэробика, степ-аэробика, стретчинг, пилатес, йога)
11. Занятия в тренажерном зале, круговая тренировка силовой направленности, кроссфит
12. Другие виды _____

Занимались ли в спортивных или оздоровительных секциях?

1. таких занятий у меня никогда не было
2. до 1 года
3. от 1 года до 3 лет
4. от 3 до 5 лет
5. от 5 до 10 лет

Какое из перечисленных ниже суждений больше всего соответствует Вашему отношению к занятиям физической культурой и спортом?

1. посещая эти занятия, хотелось добиться, прежде всего, улучшения своих спортивных показателей
2. к таким занятиям отношусь как к полезному и нужному делу (для улучшения здоровья, самочувствия, работоспособности и т.д.)
3. занимаюсь физкультурой и спортом скорее по необходимости (для получения оценки или зачета, по настоянию врача или родителей и т.п.)

Ради какой цели Вы посещаете или стали бы посещать внеучебные (не обязательные) занятия по физкультуре и спорту? (укажите 2-3 главные для Вас цели)

1. поддержать, улучшить здоровье
2. сохранить, улучшить телосложение
3. развить силу, ловкость и другие физические способности
4. улучшить настроение, самочувствие
5. встречаться, общаться с одногруппниками, однокурсниками и друзьями
6. испытать свои силы, проверить себя
7. снять эмоциональное напряжение, поддержать работоспособность
8. улучшить осанку, походку, культуру движений

9. уметь постоять за себя
10. достигнуть высоких спортивных показателей

Посещаете ли платные занятия по физкультуре и спорту?

1. да, в своей образовательной организации
2. да, в другом месте _____
3. нет, не посещаю

На Ваш взгляд, Вы в достаточной мере занимаетесь физкультурой и спортом в настоящее время?

1. да, в достаточной мере
2. нет, хотелось бы заниматься в большем объеме
3. нет, хотелось бы приступить к регулярным занятиям и тренировкам
4. нет, но пока нет желания приступить к регулярным занятиям или тренировкам

Скажите, что Вас сдерживает от активных занятий физкультурой и спортом? (отметьте не менее 3 причин)

1. ничто не сдерживает, я активно занимаюсь
2. большая общая нагрузка (отсутствие свободного времени)
3. нет занятий по любимому виду спорта или системе упражнений
4. не прошел отбор в спортивную секцию, в спортивную школу
5. низкое качество организации и проведения занятий
6. для желаемых занятий требуется слишком много денег
7. плохое состояние здоровья
8. хочу заниматься с друзьями, но это не удается
9. нет способностей, физических данных
10. просто не знаю, с чего начать

Как Вы оцениваете свое здоровье?

1. я совершенно здоров
2. здоровье удовлетворительное
3. неважное здоровье
4. затрудняюсь ответить

Можете ли Вы сказать о себе, что ведете здоровый образ жизни?

1. да
2. нет
3. отчасти

Имеете ли Вы и какой спортивный разряд? Укажите вид спорта

-
1. Мастер спорта
 2. Кандидат в мастера спорта
 3. первый разряд
 4. второй разряд
 5. третий разряд
 6. юношеский
 7. нет, не имею

Ваша медицинская группа?

1. основная
2. подготовительная
3. специальная медицинская
4. не владею такой информацией

Планируете ли Вы выполнить нормативы комплекса ГТО?

1. да
2. нет

Спасибо за участие в опросе!

План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.)

№	Мероприятия (виды и этапы работ) по реализации проекта	Сроки	Ответственные / партнёры
Подготовительный этап			
1.	Создание рабочей группы для работы по реализации Проекта	07.09. 2020г	ГБПОУ «ООККиИ», ГБПОУ «ООХК»
2.	Анкетирование студентов (соц.опрос) и сбор информации для организации работы спортивных секций	07 - 12.09. 2020г	ГБПОУ «ООККиИ», ГБПОУ «ООХК»
3.	Разработка инструктажей по ТБ	До 14.09. 2020г	ГБПОУ «ООККиИ»
4.	Разработка расписания занятий спортивных секций	14 -16.09. 2020г	ГБПОУ «ООККиИ»
5.	Организация взаимодействия со СМИ, информирование студенческого и преподавательского составов о начале реализации Проекта	17- 19.09. 2020г	ГБПОУ «ООККиИ», ГБПОУ «ООХК»
6.	Составление списка студентов для занятий в спортивных секциях	До 17.09. 2020г	ГБПОУ «ООККиИ»
7.	Составление плана мини - лекций и тем инструктивного сбора	21-23.09. 2020г	ГБПОУ «ООККиИ»
Основной этап			
1.	Проведение организационного собрания (со студентами и их родителями)	15.09. 2020г	ГБПОУ «ООККиИ»
2.	Проведение инструктажей по ТБ со студентами	14-19.09. 2020г.	ГБПОУ «ООККиИ»
3.	Спортивная программа, посвященная Всемирному дню туризма	27.09. 2020г.	ГБПОУ «ООККиИ»
4.	Спортивные соревнования по волейболу	23.10. 2020г	ГБПОУ «ООККиИ», ГБПОУ «ООХК»
5.	Эстафеты «Зимние забавы»	28.11. 2020г	ГБПОУ «ООККиИ»
6.	Вторая студенческая научно-практическая конференция колледжей СПО г. Оренбурга «Молодёжь Третьего тысячелетия в социально-культурном пространстве»	10.12. 2020г.	ГБПОУ «ООККиИ», ГБПОУ «ООХК»
7.	Консультации для родителей: «Нормативные испытания «ГТО» и как их проходить»	21-22.01 2021г.	ГБПОУ «ООККиИ»
8.	Участие в XXXIX открытой Всероссийской массовой лыжной гонки «Лыжня России» в городе Оренбурге	13.02. 2021г.	ГБПОУ «ООККиИ», ГБПОУ «ООХК»
9.	Спортивная программа «А ну-ка, парни»	22.02. 2021г	ГБПОУ «ООККиИ»
10.	Проведение лекций, семинаров по ЗОЖ	В течении уч года	ГБПОУ «ООККиИ», ГБПОУ «ООХК»
11.	Спортивная программа «А ну-ка, девочки»	05.03. 2021г	ГБПОУ «ООККиИ»
12.	Посещение выставки «Спортивная история» в городском краеведческом музее	30.03. 2021г	ГБПОУ «ООККиИ»

№	Мероприятия (виды и этапы работ) по реализации проекта	Сроки	Ответственные / партнёры
13.	Олимпийский урок «Здоровый образ жизни – залог успешной карьеры»	17.04. 2021г	ГБПОУ «ООККиИ», ГБПОУ «ООХК»
14.	Спортивные соревнования по футболу	14.05. 2021г	ГБПОУ «ООККиИ»
15.	Работа спортивных секций: «Тхэквондо», «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол», «Аэробика», «Глубинное касание»	Согласно расписания	ГБПОУ «ООККиИ»
Заключительный этап			
1.	Фотоотчёт на сайте колледжа по проведённым мероприятиям в рамках проекта. Презентация для с использованием мультимедийного оборудования «Выполняем нормы ГТО»	01.06. 2021г.	ГБПОУ «ООККиИ»
2.	Изучение эффективности реализации Проекта: провести опрос участников проекта и их родителей	01-05.06. 2021г.	ГБПОУ «ООККиИ»
3.	Составление отчета. Подведение итогов работы над Проектом. Перспективы проекта.	До 05.06. 2021 г.	ГБПОУ «ООККиИ», ГБПОУ «ООХК»