



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
специализированная детско-юношеская спортивная школа  
олимпийского резерва по зимним видам спорта «Кедра»



Утверждено:  
Директор **«Кедра»** Б.Н.Калошин



# Проект «Спорт – это жизнь»

Разработчик: Летин Б.Н.,  
тренер-преподаватель

Сургут

2016г.

**Содержание:**

Введение .....	3
Актуальность проекта .....	3
Этапы реализации проекта.....	4
Ожидаемые результаты.....	5
Выводы.....	6
Литература.....	7
Приложение.....	8

## ***Введение***

Недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Негативная статистика по образу жизни в семье (снижение физической активности, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня). Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. Возникла необходимость разработать и реализовать на практике целенаправленную и комплексную работу, направленную на создание условий для качественного оказания услуг дополнительного образования в рамках деятельности МОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр», включение родителей, социальных партнеров в план работы тренера-преподавателя с обучающимися с ОВЗ.

### ***Вид проекта:***

- краткосрочный;
- практико-ориентированный;
- социально-педагогический;
- фронтальный.

### ***Участники проекта:***

- Обучающиеся школьного возраста с ОВЗ;
- родители;
- Тренер-преподаватель: Летин Б.Н.

***Сроки реализации проекта*** 08.09.2016 г. – 08.09.2017 г.

### ***Актуальность проекта***

В последние годы в России наблюдается ухудшение состояния здоровья детей, подростков и молодежи. По данным различных исследований, лишь у 10% молодежи отмечается уровень физического состояния и здоровья близкий к норме, около 40% детей, страдающих хроническими заболеваниями; прогрессируют болезни костно-мышечной системы, сердечно - сосудистые заболевания, органов зрения, нервной системы, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью в сочетании с неблагоприятными экологическими условиями. Половина юношей и девушек оканчивают школу, имея 2-3 хронических заболевания, лишь 15% выпускников общеобразовательных учреждений России можно считать здоровыми. Острота социально-экономических проблем в стране способствует проникновению в молодежную среду наркомании, токсикомании, табакокурения, злоупотребления алкогольными напитками, провоцирует духовно неразвитую молодежь на проявления антиобщественного поведения и вандализма. Специалистами установлено, что объем двигательной активности, необходимый для повышения уровня здоровья и физической подготовленности молодого организма, в настоящее время составляет лишь 25%. Это в свою очередь ведет к сокращению продолжительности жизни.

Необходима активная стратегия формирования здорового образа жизни детей, подростков и молодежи. Основой этой стратегии является привлечение подрастающего поколения к занятиям физической культурой, спортом.

Социально ориентированная физкультурно-спортивная работа, направленная на профилактику правонарушений среди детей, подростков и молодежи, позволяет предотвратить вовлечение в преступную деятельность примерно 10-15% молодых людей. На наш взгляд, в настоящее время развитию физической культуры и массового детско-юношеского спорта, как важных средств профилактики и преодоления указанных негативных явлений, уделяется недостаточное внимание. Из общего числа российских школьников постоянно занимаются физической культурой и спортом чуть более 12%. Отсутствие государственной системы мониторинга и коррекции физической подготовленности детей, подростков и молодежи привело к резкому снижению управляемости процессом их физического воспитания. Кроме того, низкая заработная плата тренеров-преподавателей, где зачастую трудятся мужчины, привела в данный момент к дефициту специалистов физкультурно-спортивной направленности не только в спортивной школе, но и в общеобразовательных учреждениях города.

Важнейшим компонентом развития массовых форм физкультурно-спортивной деятельности является участие в этом средств массовой информации: пропаганда и популяризация детско-юношеского спорта должным образом не ведется. Надо отметить, что сфера досуга в настоящее время заполнена разнообразными занятиями, не всегда полезными для детей. Одним из приоритетов досуговой деятельности должны стать занятия физкультурой, в том числе семейный спортивный досуг.

Проект «Спорт – это жизнь» включает в себя следующие *цели*:

- создание условий для качественного оказания услуг дополнительного образования.

*Задачи проекта:*

- создание в спортивной школе условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся;

- приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом и воспитание учащихся, способных достичь высоких результатов в спорте;

- увеличение числа детей, систематически занимающихся физической культурой с 10% до 40% к 2017 году.

- профилактика девиантного поведения детей и молодежи (алкоголь, курение, наркотики).

- организация активного, творческого, социально полезного досуга детей.

*Этапы реализации проекта.*

*1. Подготовительный этап:*

- Изучение литературы по данному вопросу;

- Создание условий для эффективной деятельности по реализации задач проекта.

- Создание условий для повышения физической работоспособности спортсмена.

- Подобрать физиологические методики для прогнозирования

работоспособности спортсмена.

- Подбор педагогических, психологических методик, направленных на сохранение, повышение и восстановление работоспособности спортсмена: функциональное состояние организма, динамики работоспособности в период тренировок и соревнований.

- Подбор эффективных способов коррекции работоспособности.

## **2. Организационный этап:**

*Речевое развитие:*

Беседы о видах спорта;

Беседа «О, спорт, ты мир!», «Спорт – это здоровье».

Обогащение словаря спортивными терминами.

*Физическое развитие:*

Проведение семейной спартакиады «В здоровом теле – здоровый дух»,

Проведение подвижных игр на свежем воздухе.

*Работа с родителями:*

Анкетирование;

Беседы для родителей, индивидуальные консультации: «Как выбрать вид спорта?», «Физическое развитие ребенка: с чего начать?», «Здоровый образ жизни в семье», «Совместные занятия спортом детей и родителей»,

Создание фотовыставки «Я и спорт».

## **3. Заключительный этап:**

Выставка детских рисунков «Мой любимый вид спорта»,

Мероприятие «Спортивная семья».

Беседы с детьми «Что нового мы узнали?», «Для чего нужен спорт?».

## **Продукт проектной деятельности:**

Анкета для родителей;

Консультации для родителей;

Тематические беседы: «О, спорт, ты - мир», «Спорт – это здоровье»;

Разработка сценариев занятий.

## **Ожидаемые результаты реализации проекта, критерии оценки**

№ п/п	Ожидаемый результат	Критерии
1.	Овладение воспитанниками системой знаний о здоровье и здоровом образе жизни, способами формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.	1. Освоение воспитанниками валеологического компонента рабочих программ. 2. Развитие навыков самооценки здоровья.
2.	Повышение уровня ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих, развитие необходимых современному человеку личностных качеств.	Успешность социализации. Развитие приоритетности ценности здоровья в системе ценностей спортсменов. Рост мотивации юных спортсменов к систематическим занятиям, выбранным видом спорта. Осуществление воспитанниками и педагогическим коллективом физкультурно-оздоровительной деятельности в повседневной жизни.
3.	Создание в МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр» здоровьесберегающей среды, отвечающей нормам, установленным СанПиНом.	1. Наличие взаимосвязанной деятельности всех служб спортивной школы и родительского самоуправления 2. Достижение оптимального уровня оценки здоровьесберегающей среды МОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр» по шести критериальным блокам.

4.	Создание специальных условий для спортсменов, нуждающихся в коррекции здоровья; для спортсменов группы риска в для тренеров-преподавателей, подверженных синдрому эмоционального	1.Отсутствие отрицательной динамики состояния физического здоровья спортсменов. Вовлеченность тренеров- преподавателей в физкультурно-оздоровительные и тренинговые занятия по профилактике и коррекции проявлений синдрома эмоционального сгорания Освоение тренерами- преподавателями программ по циклу оказания первой мед. помощи при неотложных состояниях.
5.	Повышение уровня подготовленности, который включает в себя оценку качественных показателей.	Положительная динамика качественных показателей, характеризующихся освоением теоретической и технической подготовки учащихся в избранном виде спорта Положительная динамика количественных показателей уровня развития физических качеств на основе тестирования по программе контрольно переводных нормативов.

### **Вывод:**

Вследствие реализации проекта у детей выработалась устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Рациональная организация учебно-тренировочного процесса формирует у детей ориентацию на здоровый образ жизни, прочные знания о средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма. Участие родителей в совместной деятельности наполнило ее новым содержанием, позволило использовать личный пример взрослых в физическом воспитании детей, изучить положительный опыт семейного воспитания и пропагандировать его среди других родителей. Просветительско-воспитательная работа повысила активную родительскую позицию в потребности детей в движении на свежем воздухе, обеспечивающей здоровую жизнедеятельность ребенка.

Перспективы распространения проекта:

Описание системы работы в научных статьях и их публикация в методических спортивных и педагогических журналах. Сотрудничество с преподавательским составом СурГУ и СурГПУ по обобщению опыта и разработке рабочей программы на основе полученных результатов.

## **Литература**

1. Макарова Г. А. Спортивная медицина - М., 2004.-478с.
2. Справочник работника физической культуры и спорта - М., 2005-872с.
3. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии -Л., 1982- 143с.
4. Физиология физического воспитания и спорта - М., 2002- 605с.
5. Бедненко В.С.Методы оценки и коррекции функционального состояния человека -М., 2001., 111с.
6. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства - М.,2003-175с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера - М., 2004. - 863с.
8. Петер Янсен ЧСС, лактат и тренировки на выносливость - Тулома, 2006 - 157с.
9. Эллен Колеман Питание для выносливости -Тулома, 2007-190с.
10. Рэй Браунинг Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость - Тулома, 2007-324с.
11. Краткий справочник врача спортивной команды - М., 2005-335с.
12. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов - М., Советский спорт, 2004 -155с.
13. Современные технологии реабилитации спортивных травм - Санкт-Петербург, 2006-21с.
14. Лечебная гимнастика и лечебное плавание для детей со сколиозом - Санкт-Петербург 2007- 37с.

**АНКЕТА****Организация системы просветительской и методической работы с тренерами-преподавателями и родителями**

Дата \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

Показатели	Критерии			Оценка в баллах
	0 баллов	1 балл	2 балла	
Лекции, семинары, консультации	Не проводятся	Проводятся эпизодически	Проводятся систематически	
Курсы повышения квалификации тренеров-преподавателей по проблемам ЗОЖ	Сотрудники ОУ не обучаются	Обучаются по плану ИНК	Организовано обучение в ОУ	
Научно-методическая литература	Нет	Имеется в школьной библиотеке	Имеется спец. стенд в методкабинете	
Привлечение тренеров-преподавателей к оздоровительным мероприятиям	Не привлекаются	Организуют детей	Участвуют вместе с детьми	
Привлечение родителей к оздоровительным мероприятиям	Не привлекаются	Помогают в организации детей	Участвуют вместе с детьми	
Суммарный балл				

**АНКЕТА****Медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья**

Дата \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

Показатели	Критерии			Оценка в баллах
	0 баллов	1 балл	2 балла	
Профилактика заболеваний (витаминизация, и т.п.)	Не проводится	Проводится эпизодически	Проводится систематически	
Анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья	Не проводится	Проводится эпизодически	Проводится систематически	
Введение карты здоровья группы	Не вводится	Вводится в отдельных группах	Введена во всех группах	
Комплексная педагогическая, помощь детям со школьными проблемами	Не проводится	Проводится эпизодически	Проводится систематически	
Привлечение медицинских работников к проведению медицинских осмотров в спортивной школе	Не привлекаются	Помогают эпизодически	Помогают систематически	
Суммарный балл				