



**Название программы-** «Движение – это жизнь».

**Обоснование актуальности.**

«Движение — это жизнь, а жизнь — это есть движение» - так говорил еще в Древней Греции философ Аристотель. Высказывание Аристотеля, в первую очередь, рассматривают со стороны физической активности. И, надо сказать, верность афоризма древнегреческого мыслителя раз за разом подтверждают современные исследователи. Уже научно доказано, что люди, ведущие малоактивный образ жизни, отказывающиеся от спорта, живут гораздо меньше своих антагонистов. Ведь жизнь — это движение!

Многие современные люди возразят: а когда же найти время на спорт при нашем-то бешеном ритме жизни? Что ж, давайте посмотрим, как среднестатистический человек проводит свои свободные часы. Как правило, он "зависает" в соцсетях, смотрит телевизор, болтает в мессенджерах или по телефону с друзьями. Кто-то посвящает себя шопингу, алкогольным посиделкам, компьютерным играм. И это ли интереснее спорта?

Многих сдерживает страх, что физическая активность связана с большими временными и денежными затратами, что постоянно придется недосыпать/недоедать, весь день ходить усталым. Но начало движения (жизни) — это не нагрузки профессионального спортсмена. Это всего лишь часовые прогулки в парке пешком или на велосипеде, активные игры на свежем воздухе, акваэробика, беговая дорожка в тренажерном зале, плавание в бассейне.

В нашем веке физическая культура и спорт являются многофункциональным общественным явлением. В первую очередь это напрямую связано с фактом воздействия на воспитание человека, а также профилактике и снижению риска обширного ряда заболеваний. Занятия физической культурой и спортом на регулярной основе ведут к повышению функциональных возможностей человека, активности обменных процессов в организме, стабилизации обмена веществ и энергии. В противном случае, малоподвижный образ жизни ведет к атрофии мышц, снижению прочности костей, ухудшению функционального состояния центральной нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем. Тонус и жизнедеятельность организма значительно снижается.

А в тонусе человек повышает свою работоспособность и производительность.

По данным опроса субъектов (студенты, преподаватели, сотрудники) нашей образовательной организации, в том числе профсоюзной - 57% респондентов не реализуют суточную норму (10000 движений) двигательных локомоций. Регулярно занимаются физическими упражнениями 41%.

В связи с этим актуальность проекта «Движение – это жизнь» обусловлена тем, что активное вовлечение студентов, работников и преподавателей Рязанского педагогического колледжа в двигательную деятельность, будет влиять на их успешную реализацию в трудовой и учебной деятельности.

**Цели и задачи.**

Цель — создание механизма устойчивых потребностей в развитии системы формирования, сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса в ОГБПОУ «Рязанский педагогический колледж в свете концепции модернизации Российского образования и его реализация.

Задачи:

1. Организация здоровьесберегающей деятельности, совершенствование системы физического воспитания образовательного учреждения;
2. Разработка комплекса мероприятий по воспитанию культуры здоровья преподавателей, сотрудников и студентов;
3. Формирование мотивации на сохранение и укрепление здоровья, потребности быть здоровым у участников образовательного процесса;
4. Устранение негативных факторов образовательного процесса, отрицательно влияющих на здоровье;
5. Организация активных форм досуга;
6. Снижение заболеваемости и повышение успеваемости обучающихся ОГБПОУ РПК;

7. Снижение заболеваемости и повышение работоспособности преподавателей и сотрудников ОГБПОУ РПК;
8. Совершенствование учебно-методической базы, направленной на формирование здорового и безопасного образа жизни;
9. Развитие спортивно-оздоровительной базы и условий формирования здорового образа жизни средствами физической культуры;
10. Эффективное использование и оптимизация имеющихся ресурсов;
11. Организация финансового обеспечения от областной профсоюзной организации.

**Сроки реализации (не ранее 2015 года)**- С 25 августа 2021 года по 30 июня 2022 года.

**Содержание проекта.** Образовательное учреждение и профсоюзная организация создают благоприятные условия для реализации здоровьесберегающего направления не только для студентов, но и для преподавателей и сотрудников. Сохранение и укрепление здоровья и повышение работоспособности приоритетное направление первичной профсоюзной организации ОГБПОУ РПК.

Проект включает в себя следующие точки реализации здоровьесберегающего направления:

1. Подготовительно-организационная работа;
2. Программа повышения осведомленности субъектов образовательной организации «Информация в массы»;
3. Программа сохранения здоровья «В здоровом теле – здоровый дух»;
4. Программа повышения спортивного мастерства «Чемпионы»;
5. Программа для преподавателей и сотрудников «Здоровая жизнь в твоих руках».
6. Программа создания студенческого спортивного клуба «Факел РПК».

**География, категории и количество участников.**

География проекта: город Рязань Рязанской области.

Категории: студенты, преподаватели и сотрудники ОГБПОУ РПК, в том числе члены профсоюза.

Количество участников: 542 студента-членов Профсоюза и 31 член Профсоюза из состава преподавателей и сотрудников.

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

Нормативно – правовое:

1. Федеральный закон №238-ФЗ от 3 июля 2016 года - ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН О НЕЗАВИСИМОЙ ОЦЕНКЕ КВАЛИФИКАЦИИ;
2. Приказ Минобрнауки РФ №723 от 17 июня 2016 года «О проведении в 2016 году мониторинга качества подготовки кадров в образовательных организациях, реализующих программы среднего профессионального образования»;
3. Указ Президента РФ от 07.05.2012 № 597 "О мероприятиях по реализации государственной социальной политики";
4. Указ Президента РФ от 07.05.2012 № 599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки";
5. Федеральный закон РФ 273-ФЗ от 29.12.2012 (в ред. 2015 г.) ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
6. Распоряжение Правительства РФ от 30.04.2014 № 722-р План мероприятий («дорожная карта») «Изменение в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности образования и науки»;
7. Федеральные государственные образовательные стандарты по специальностям;
8. Локальные акты ОГБПОУ «Рязанский педагогический колледж».

Научно – методическое:

- научно-методическая литература по тематике здоровьесбережения и т.д.;
- методический и практический материал для работы с преподавателями, сотрудниками и студентами;

- использование Интернет-ресурсов;
- мультимедийные пособия.

Кадровое:

- педагогические работники (преподаватели, инструктор по физической культуре, педагог-организатор, руководитель физического воспитания, ответственные сотрудники от профсоюза).

Информационные:

Информационное обеспечение проекта предполагает:

- проведение собраний всех структурных элементов системы управления здоровьесберегающей деятельностью; - распространение информации для преподавателей, сотрудников и студентов о здоровьесберегающих технологиях посредством сайта, информационных стендов, памяток, буклетов.

Материально-технические ресурсы:

Профессиональная мастерская по компетенции «физическая культура и спорт», включающая:

Учебные кабинеты: теории и истории физической культуры и методики физического воспитания, лечебной физической культуры и врачебного контроля:

- рабочее место преподавателя;
- посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся);
- технические средства обучения: компьютер и мультимедийное оборудование, наглядные пособия – плакаты, презентации по курсу.
- массажная кушетка и различные валики;
- массажные кремы, гели, масла;
- раковина.

Лаборатория физической и функциональной диагностики:

- рабочее место преподавателя;
  - посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся);
  - технические средства обучения: персональные компьютеры и мультимедийное оборудование, компьютерные обучающие, контролирующие и профессиональные программы.
- Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории физической и функциональной диагностики: спирометр, весы, ростометр, динамометр для измерения ручной и становой силы, сантиметровая лента, секундомер, платформа для степ-теста; прибор для измерения давления.

Спортивный комплекс (универсальный спортивный зал и зал ритмики и фитнеса), оборудованный под занятия спортивными играми (волейбол, баскетбол), легкой атлетикой, ритмикой и фитнесом.

Обеспечение спортивного комплекса следующим инвентарем и оборудованием: многофункциональная гимнастическая рама-1, велотренажеры-2, эллипсы-2, универсальные скамьи для пресса-2, ребаундеры-2, плиотумба-1, trx-петли-2, грифы для штанги-2, маты гимнастические-10, коврики гимнастические-30, мячи баскетбольные-30, мячи волейбольные-30, мячи для минифутбола-10, мячи для гандбола-10, наборы для бадминтона-30, городки-2, гимнастические обручи-20, степ-платформы-20, медболы в ассортименте-30, гантели в ассортименте-40, бодибары в ассортименте-20, фитболы-15, полусферы BOSU-10, изотонические кольца-10, амортизаторы кольцевые и амортизаторы с ручками-в ассортименте, пилатес-роллы-10, блоки и петли для йоги-15, конус и футбольные фишки в ассортименте, теннисные мячи-20, барьеры легкоатлетические-5, набор для прыжков в высоту-1.

Открытая спортивная площадка широкого профиля с возможностью реализации на ней минифутбола, волейбола, баскетбола.

Маршруты для оздоровительной и скандинавской ходьбы в двух городских рощах.

Лыжная трасса «Мемориальный парк» г.Рязани.

Стадион «Спартак» г.Рязани.

**План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.):** 1-й этап (август 2021 г.) – подготовительный, на котором разрабатывается, обсуждается и утверждается программа “Движение – это жизнь”; актуализируются, определяются цели и

задач её выполнения; составляется календарный план физкультурно-спортивной работы ОГБПОУ РПК.

2-й этап (сентябрь 2021 г.) – диагностико-моделирующий предусматривает мониторинг физического развития и здоровья студентов, преподавателей и сотрудников через систему тестирования показателей физического развития и физической подготовленности, также через портативный анализатор состава тела In body.

3-й этап – формирующий октябрь 2021 г.-май 2022 г.) – работа по реализации программы “Здоровье” (сохранение и укрепление и повышение работоспособности преподавателей, сотрудников и студентов).

- Программа повышения грамотности и информированности субъектов образовательной организации «Информация в массы» - совершенствование работы с новостным каналом на сайте ОГБПОУ «Рязанский педагогический колледж» (<http://pedcolledgerzn.ru/>), создание и продвижение страницы в социальной сети ВКОНТАКТЕ - <https://vk.com/club188040510>; создание информационной доски по направлению «Физическая культура и спорт»; проведение тематических бесед и мастер-классов по направлению здоровьесбережения.

- Программа сохранения здоровья «В здоровом теле – здоровый дух» - работа со студентами в спортивных секциях «Body Evolution» и «Functional Training», в студии современного танца «Dance Mix», проведение различных мероприятий с целью пропаганды здорового образа жизни и различных видов спорта среди студентов, таких как легкоатлетический кросс среди обучающихся ОГБПОУ РПК, в том числе членов профсоюза, «Маршрут здоровья» - День ходьбы, смотр ОФП среди студентов 1-2 курсов ОГБПОУ РПК, соревнования по стритболу, соревнования по чирлидингу, кроссфит, посвященный Дню защитника Отечества и Международному женскому Дню, участие в «Лыжне России», первенство колледжа по волейболу, неделя здоровья, посвященная Международному Дню спорта, на благо мира и развития;

- Программа повышения спортивного мастерства «Чемпионы» - подготовка и участие в Спартакиаде СПО Рязанской области РРО ОГФСО «Юность России», контроль обучающихся, занимающихся профессионально спортом и имеющих разряды;

- Программа для преподавателей и сотрудников «Здоровая жизнь в твоих руках» - организация и проведение фитнес-занятий с оздоровительной направленностью и секции волейбола для преподавателей и сотрудников, участие в марафоне ходьбы «Человек идущий», проведение мастер-классов по повышению физкультурной грамотности;

- Программа создания студенческого спортивного клуба «Факел РПК» - определение цели и задач ССК и его направлений деятельности, выполнение плана работы студенческого спортивного клуба.

4-й этап – итогово-обобщающий предусматривает анализ динамики показателей физического и психического благополучия преподавателей, сотрудников и студентов.

**Источники финансирования проекта.** Для реализации данного проекта используется материально-техническая база ОГБПОУ «РПК» (спортивный зал, спортивная площадка, инвентарь, грамоты, призы победителям спортивных соревнований; оплата труда специалистам). Дополнительное привлечение ресурсов со стороны областной профсоюзной организации для целевого использования в физкультурно-оздоровительной работе.

### **Основные результаты:**

Создан механизм устойчивых потребностей в развитии системы формирования, сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса в ОГБПОУ «Рязанский педагогический колледж в свете концепции модернизации Российского образования и реализован в процессе работы над формированием здоровьесберегающей среды для преподавателей, сотрудников и студентов, усилиями первичной профсоюзной организации ОГБПОУ РПК. В том числе отмечено:

- повышение функциональных возможностей организма субъектов образовательного процесса и развитие физического потенциала;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся;
- повышение приоритета здорового образа жизни;



- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности субъектов образовательного процесса;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и сотрудников в сохранении и укреплении как здоровья обучающихся, так и своего здоровья.

Результаты по внедрению программ.

Программа повышения грамотности и информированности субъектов образовательной организации «Информация в массы» - совершенствуется работа с новостным каналом на сайте ОГБПОУ «Рязанский педагогический колледж» (<http://pedcolledgerzn.ru/>), создан и актуализирован раздел оздоровительного направления в социальной сети ВКОНТАКТЕ - <https://vk.com/club188040510>; разработана и оформлена информационная доска по направлению «Физическая культура и спорт»; проведены тематические беседы и мастер-классы по направлению здоровьесбережения, такие как «Профилактика наркомании», «Здоровый человек», «Экзамены без стресса», «Кушайте на здоровье».

- Программа сохранения здоровья «В здоровом теле – здоровый дух» - работа со студентами в спортивных секциях «Body Evolution» и «Functional Training» проводится на протяжении года (занимающиеся участвовали в колледжном кроссфите и готовятся к Фестивалю ГТО), в студии современного танца «Dance Mix», проведены мероприятия с целью пропаганды здорового образа жизни и различных видов спорта среди студентов, такие как легкоатлетический кросс среди обучающихся ОГБПОУ РПК, «Маршрут здоровья» - День ходьбы (128 участников), смотр ОФП среди студентов 1-2 курсов ОГБПОУ РПК, кроссфит, посвященный Дню защитника Отечества и Международному женскому Дню, участие в «Лыжне России» (38 участников), первенство колледжа по волейболу, неделя здоровья, посвященная Международному Дню спорта, на благо мира и развития;

- Программа повышения спортивного мастерства «Чемпионы» - 2 место девушки и 3 место юноши в легкоатлетическом кроссе, 1 место юноши в настольном теннисе, 3 место девушки в стритболе, 2 место девушки в лыжных гонках, 2 место юноши и 3 место девушки в плавании, 2 место девушки в волейболе. Выполнение студентами ОГБПОУ РПК разрядных норм по видам спорта: Николаев В. – МС по джиу-джитсу, Горшков Д. – КМС по джиу-джитсу, Серебрякова Ю. – КМС по летнему полиатлону, Коваленко А. – КМС по футболу, Ситников К. – 1 взрослый разряд по настольному теннису, Капанова В. – 1 взрослый разряд по баскетболу, Костылева В. КМС по легкой атлетике, Бурдин А. – 1 взрослый разряд по лыжным гонкам.

- Программа для преподавателей и сотрудников «Здоровая жизнь в твоих руках» - организация и проведение фитнес-занятий с оздоровительной направленностью и секции волейбола для преподавателей и сотрудников (снижение заболеваемости на 4,8%), участие во Всероссийском марафоне ходьбы «Человек идущий» - 678 место из 1234 команд, проведение мастер-классов по повышению физкультурной грамотности «Движение – это жизнь», «Степ-аэробика»;

- Программа создания студенческого спортивного клуба «Факел РПК» - разработаны положение, Устав и календарный план мероприятий ССК.

### **Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:**

Проект «Движение – это жизнь» предполагает дальнейшую реализацию в формате Программы здоровья с расширением состава участников физкультурной деятельности в ОГБПОУ РПК с привлечением родителей; также продолжение укрепления здоровья, снижение общего уровня заболеваемости, повышение работоспособности. Также планируется увеличение здоровьесберегающего досуга во внеурочное и вне рабочее время.

В будущем опыт, полученный в результате реализации проекта, будет обобщен и распространен во всех средних профессиональных образовательных заведениях г.Рязани. Таким образом, все большее количество субъектов будет вовлечено в решение актуальных проблем здоровья города, получат возможность внести собственный вклад в строительство общего будущего.

**Ссылки на публикации (интернет-ресурс (сайт) или группу в социальной сети), где можно ознакомиться с публикациями и ходом реализации проекта.**

<http://pedcolledgerzn.ru/%d1%81%d1%82%d1%83%d0%b4%d0%b5%d0%bd%d1%82%d0%b0%d0%bc/%d0%bf%d0%b5%d1%80%d0%b2%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%b0%d1%8f-%d0%bf%d1%80%d0%be%d1%84%d1%81%d0%be%d1%8e%d0%b7%d0%bd%d0%b0%d1%8f-%d0%be%d1%80%d0%b3%d0%b0%d0%bd%d0%b8%d0%b7%d0%b0%d1%86%d0%b8%d1%8f/>  
[https://vk.com/wall-204511577\\_236?api\\_access\\_key=5b62](https://vk.com/wall-204511577_236?api_access_key=5b62)  
<http://pedcolledgerzn.ru/%d0%bd%d0%b0%d1%88-%d0%ba%d0%be%d0%bb%d0%bb%d0%b5%d0%b4%d0%b6-2/%d0%be%d0%b1%d1%80%d0%b0%d0%b7%d0%be%d0%b2%d0%b0%d0%bd%d0%b8%d0%b5-%d0%b8-%d0%ba%d0%b0%d1%80%d1%8c%d0%b5%d1%80%d0%b0/>

*Приложение №1: Материалы*

ОГБПОУ "Рязанский педагогический колледж"

# СПОРТИВНЫЙ КЛУБ

**Ф**едерация  
**А**ктивных  
**К**реативных  
**Е**диных  
**Л**ичностей





## Приложение №2: Фото









