



### Название программы - «Азбука движений»

**Обоснование актуальности.** Природа сформировала человеческий организм для активной деятельности. Не случайно человек значительно лучше приспосабливается к тяжелым физическим нагрузкам, чем к условиям ограниченной подвижности. Человек ищет пути компенсации малоподвижности и прежде всего в физической культуре и спорте. Рациональные занятия физической культурой могут затормозить процесс старения на 10 -15 лет. А культура движений, обыденных, трудовых, спортивных, не приходи к человеку сама собой. Она воспитывается в течение первых двух десятилетий жизни и может целенаправленно формироваться в более старшем возрасте. Реализация данной программы поможет организовать оптимальный режим физической активности, улучшить настроение, снизить зажатость мускулатуры и обрести навыки релаксации тем, кто хочет повысить уровень работоспособности и заботится о сохранении своей внешности и привлекательности, значит интересна обучающимся и преподавателям ГБПОУ КК КАСТ

**Цели и задачи.** Цель - внедрить систему физкультурно-оздоровительной и спортивно массовой работы, для разностороннего развития, общего оздоровления организма, укрепления физического и психического здоровья обучающихся и преподавателей техникума.

Задачи:

- овладеть "школой" базовых движений;
- подготовить опорно-двигательный аппарат к более высоким и продолжительным физическим нагрузкам;
- развить физические качества;
- овладеть навыками психорегуляции и аутогенной тренировки;
- овладеть необходимыми сведениями о принципах рационального питания.
- сформировать мотивацию к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- создать условия для формирования принципов здорового образа жизни;
- подготовить студентов и преподавателей к сдаче контрольных испытаний комплекса ГТО.

**Сроки реализации (не ранее 2015 года)-** Реализуется. Дальнейшее развитие Проекта планируется в виде ежегодного проведения всех мероприятий, с расширением географии проведения и увеличением количества участников. Данный проект не требует особых финансовых затрат и станет одним из направлений регулярной работы в техникуме. Опыт работы по реализации проекта может быть использован для реализации воспитательной и физкультурно-оздоровительной в образовательных учреждениях профессионального образования.

**Содержание проекта.** Проект «Азбука движений» предполагает создание эффективной системы физкультурно-оздоровительной и спортивно массовой работы, для разностороннего развития, общего оздоровления организма, укрепления физического и психического здоровья обучающихся и преподавателей техникума. Планируется помощь в организации эффективного режима физической активности тем, кто хочет повысить уровень работоспособности и заботится о сохранении своей внешности и привлекательности, значит интересна обучающимся и преподавателям ГБПОУ КК КАСТ.

Чтобы со знанием дела заняться своим физическим совершенствованием, укрепить здоровье, освоить рациональный режим жизни, нужны определенные знания о законах движений и правилах тренировки, о методах дозирования физических нагрузок и приемах самоконтроля, об основных правилах построения занятий физическими упражнениями. Планируются теоретические и практические занятия по целенаправленной физической подготовке. Цель первых занятий состоит в том, чтобы овладеть в течение первого месяца «школой» базовых движений. Затем в течение трех последующих месяцев подготовить свой

опорно - двигательный аппарат к более высоким и продолжительным физическим нагрузкам. И наконец в течение последующих месяцев развить физические качества.

Средства - занятия в секциях по видам спорта, участие в спортивных мероприятиях: мастер-классах, флешмобах, спортивных квестах, походах выходного дня, тренировках на свежем воздухе, соревнованиях по видам спорта, в том числе по профессионально-прикладной физической подготовке.

В эту систему включены так же занятия, направленные на приобретение навыка релаксации, знаний о средствах и методах психорегуляции, направленных на изменение психического и физиологического состояний организма. Особое внимание уделено психологической регуляции при выполнении физических упражнений: саморегуляции и аутогенных тренировок, содержание которых зависит от поставленных задач. Освоение приемов психорегуляции способствует приобретению оптимального рабочего состояния; наработке умения обеспечивать отдых между учебными и физическими нагрузками; преодолению усталости, утомления и переутомления.

Все это решено подкрепить необходимыми сведениями о принципах рационального питания и самомассажа.

**География, категории и количество участников.** География проекта: город Краснодар, Краснодарский край.

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

Для реализации программы в техникуме имеется:

1) Спортивный комплекс: спортивный зал для спортивных игр (баскетбола, волейбола, мини-футбола);

Основное оборудование:

Стеллажи для инвентаря – 3 шт

Стойки волейбольные универсальные на растяжках (для волейбола, бадминтона, тенниса) с механизмом натяжения, протектором и волейбольной сеткой – 1 комплект

Ворота для гандбола, мини-футбола складные (Комплект из 2-х ворот с протекторами и сетками) – 1 шт

Мяч баскетбольный N 7 тренировочный; Мяч баскетбольный N 7 для соревнований; Мяч баскетбольный N 5;

Мяч футбольный N 5 тренировочный – 10 шт Мяч футбольный N 5 для соревнований – 10 шт Мяч волейбольный тренировочный – 15 шт Мяч волейбольный для соревнований – 6 шт Мяч футбольный N 4 – 10 шт

Насос для накачивания мячей – 2 шт Жилетка игровая – 12 шт

Сетка для хранения мячей – 2 шт Весы напольные – 1 шт

Кольца баскетбольные, щиты баскетбольные – 6 шт Сетки баскетбольные – 6 шт,

Стенка гимнастическая – 26 шт

Перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической – 26 шт Гимнастические скамейки – 6 шт

2) Многофункциональный спортивный зал (для занятий настольным теннисом, аэробикой, атлетической гимнастикой);

Оборудование и инвентарь многофункционального спортивного зала Тренажер для пресса – 3 шт

Тренажер для спины – 2 шт Велотренажеры – 2 шт

Гантели – 22 шт

Стол теннисный – 10 шт Штанга – 6 шт

Беговая дорожка – 1 шт Скакалки – 60 шт

Технические средства:

- Персональный компьютер
- Музыкальный центр
- Телевизор
- Акустическая система

3) Стадион широкого профиля.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля:

стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные – 12 шт, гранаты учебные Ф-1 – 10 шт, , нагрудные номера – 30- шт, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры – 3 шт.

В реализации Проекта «Азбука движений», в качестве организаторов, руководителей и участников различных программ и мероприятий задействованы преподаватели и сотрудники техникума, а также активисты студенческого спортивного клуба КАСТ «Олимпиец».

**План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.):** В реализации Проекта «Азбука движений», в качестве организаторов, руководителей и участников различных программ и мероприятий задействованы преподаватели и сотрудники техникума, а также активисты студенческого спортивного клуба КАСТ «Олимпиец». Дополнительное привлечение ресурсов осуществляется со стороны социальных партнеров: общества развития русского исторического просвещения «Двуглавый орёл» - призы победителям спортивных соревнований, ресурсного центра «Перспектива» - разработка и создание грамот и рекламной продукции, кафе «Sushi- house» - проведение мастер-классов о сбалансированном питании и предоставление сертификатов для призеров и участников спортивных соревнований.

**Источники финансирования проекта:** Для реализации данного проекта используется материально-техническая база ГБПОУ КАСТ (спортивный зал, инвентарь, оплата труда специалистам), средства субсидий федерального бюджета, внебюджетные средства техникума, привлеченные средства. Так же один из источников финансирования проекта-средства первичной профсоюзной организации студентов КАСТ (приобретение спортивного инвентаря и наградного материала, организация походов и экскурсий). Наряду с этим планируется привлечение дополнительных средств из других источников, а также дисконт партнеров.

**Основные результаты:** Реализация данной программы помогает организовать оптимальный режим физической активности, повышает уровень работоспособности, развивает физические качества.

Участник программы овладеют методиками тренировки и готовы к систематическим самостоятельным спортивным занятиям и участию в соревнованиях.

Выявление сильнейших команд и отдельных спортсменов для комплектования сборных команд и их дальнейшее участие в соревнованиях по видам спорта один из показателей успешной работы по социализации молодежи.

Увеличивается доля обучающихся и педагогов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, совершенствуется система проведения студенческих физкультурных и спортивных мероприятий, укрепляется материально-технической база, обновление спортивного инвентаря и оборудования для эффективной работы.

По статистике ежегодно в спортивных кружках численность растет, в этом году на ГТО приняли участия даже преподаватели и сотрудники техникума.

**Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:** Дальнейшее развитие Проекта планируется в виде ежегодного проведения всех мероприятий, с расширением географии проведения и увеличением количества участников. Данный проект не требует особых финансовых затрат и станет одним из направлений регулярной работы в техникуме. Опыт работы по реализации проекта может быть использован для реализации воспитательной и физкультурно-оздоровительной в образовательных учреждениях профессионального образования.

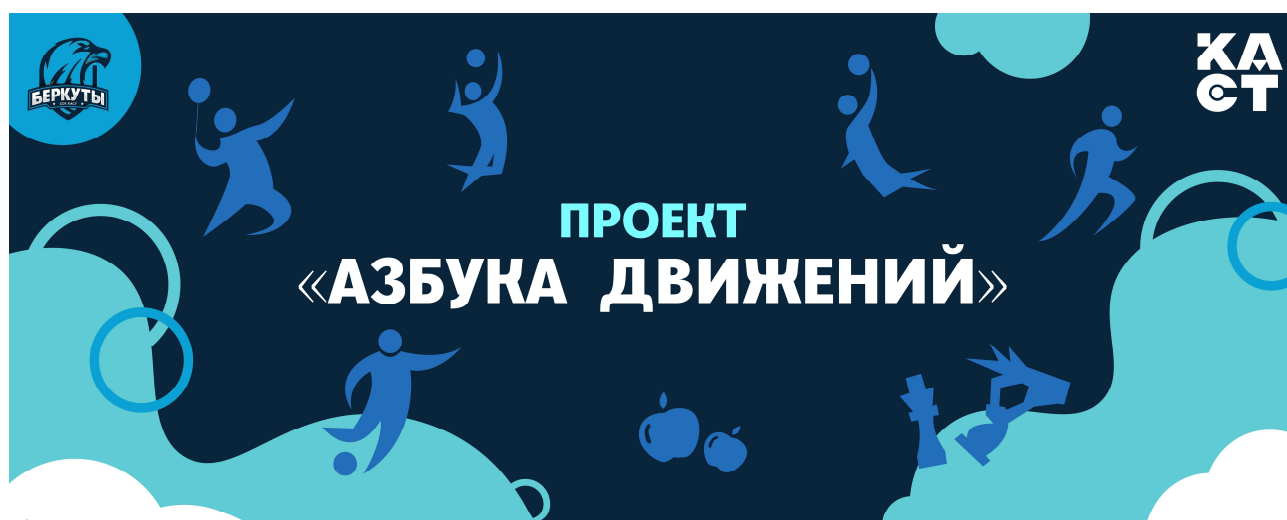
**Ссылки на публикации (интернет-ресурс (сайт) или группу в социальной сети), где можно ознакомиться с публикациями и ходом реализации проекта.**

[https://vk.com/berkuts\\_ssk\\_kast](https://vk.com/berkuts_ssk_kast)

[https://vk.com/wall-165479794\\_995](https://vk.com/wall-165479794_995)

[https://vk.com/wall-165479794\\_993](https://vk.com/wall-165479794_993)

[https://vk.com/wall-165479794\\_988](https://vk.com/wall-165479794_988)

*Приложение №1: Материалы*



## Приложение №2: Фото

















