

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

«НОВОРОССИЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ РАДИОЭЛЕКТРОННОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

на тему: «Организация физкультурно-оздоровительной и  
спортивно-массовой работы в условиях НКРП»

по учебной дисциплине «Физическая культура»  
для студентов технического, социально-экономического и  
естественно-научного профилей

СОГЛАСОВАНО

На заседании Совета по методическим  
вопросам от 23 11 2018 г.  
протокол № 3

Председатель Совета по методическим  
вопросам

Заслонова Е.В. Заслонова

Одобрено на заседании УМО  
физвоспитания и БЖД

от 07 11 2018 г.

протокол № 3

Председатель УМО Найденова И.В. Найденова

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

Трусова Т.В. Трусова  
23 11 2018 г.

Организация – разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Новороссийский колледж радиоэлектронного приборостроения» (ГБПОУ КК НКРП)

Разработчики:

Преподаватель ГБПОУ КК НКРП

Кобелев

В.А. Кобелев

Преподаватель ГБПОУ КК НКРП

Ловягина

М.А. Ловягина

Рецензенты:

Найденова И.В.

Руководитель физического воспитания  
ГБПОУ КК НКРП

Каргапольцева О.А.

Преподаватель физической культуры  
ГАПОУ КК НКСЭ

## Рецензия

**на учебно-методическое пособие  
по учебной дисциплине «Физическая культура»  
на тему: «Организация физкультурно-оздоровительной и  
спортивно-массовой работы в условиях НКРП»,  
разработанное Мариной Александровной Ловягиной  
и Валентином Алексеевичем Кобелевым,  
преподавателями физической культуры ГБПОУ КК НКРП**

Учебно-методическое пособие по учебной дисциплине «Физическая культура» на тему: «Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в условиях НКРП» разработано преподавателями физической культуры Ловягиной Мариной Александровной и Кобелевым Валентином Алексеевичем для обучающихся технического, социально-экономического и естественно-научного профилей. Количество страниц – 20.

Следует отметить, что в содержании учебно-методического пособия достаточно подробно отражены основные направления физкультурно-оздоровительной работы в условиях НКРП.

Реализуется основная цель физкультурно-оздоровительной работы, которой является освоение основных двигательных действий, подготовка к физическому воспитанию в колледже, профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры.

В данном материале рассмотрены вопросы сохранения и укрепления здоровья студентов через физкультурно-спортивную работу в колледже, представлены фотоматериалы всех направлений физкультурно-оздоровительной работы.

Вся система работы и последовательное выполнение всех ее направлений дает возможность охвата большого числа обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

Представленное учебно-методическое пособие может быть рекомендовано молодым преподавателям физической культуры для работы в СПО.

Рецензент:



И.В. Найденова

Руководитель физического воспитания  
ГБПОУ КК НКРП

## Рецензия

**на учебно-методическое пособие  
по учебной дисциплине «Физическая культура»  
на тему: «Организация физкультурно-оздоровительной и  
спортивно-массовой работы в условиях НКРП»,  
разработанное Мариной Александровной Ловягиной  
и Валентином Алексеевичем Кобелевым,  
преподавателями физической культуры ГБПОУ КК НКРП**

Учебно-методическое пособие по учебной дисциплине «Физическая культура» на тему: «Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в условиях НКРП» выполнено преподавателями физической культуры Ловягиной Мариной Александровной и Кобелевым Валентином Алексеевичем для преподавателей физической культуры, работающих с обучающимися подросткового возраста.

Количество страниц – 20.

Реализуется поставленная цель физического воспитания - формирование у современной молодежи осознанной потребности физического самосовершенствования, самообразования и здорового образа жизни, что в современном обществе является актуально.

Авторы обращают внимание на необходимость в развитии устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, что требует определенных усилий.

В пособии достаточно подробно представлена физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа:

- учебно-тренировочные занятия;
- самостоятельные занятия;
- спортивные секции;
- массовые спортивно-оздоровительные мероприятия.

Следует отметить, что в данном учебно-методическом пособии охарактеризованы основные направления работы физкультурно-спортивного отдела. Представлены фотоматериалы различных направлений физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Используемые материалы позволяют методически правильно выстраивать физкультурно-спортивную работу в образовательном учреждении.

Таким образом, рецензируемое учебно-методическое пособие может быть рекомендовано молодым преподавателям физической культуры для работы в средних профессиональных образовательных учреждениях.

Рецензент:



О.А. Каргапольцева  
преподаватель физической культуры  
ГАПОУ КК НКСЭ

## Содержание

Аннотация .....	4
Введение .....	5
Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в условиях НКРП:	
- учебно-тренировочные занятия.....	6
- самостоятельные занятия .....	7
- спортивные секции .....	8
- массовые спортивно-оздоровительные мероприятия .....	9
Заключение .....	15
Литература .....	16

## **Аннотация**

Тема учебно-методического пособия «Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в условиях НКРП».

В связи с тем, что современный темп жизни способствует снижению активности подрастающего поколения, важным направлением физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в колледже является пропаганда здорового образа жизни в студенческой среде с предоставлением широких возможностей для реализации ее различных направлений.

Одной из приоритетных задач физического воспитания студенческой молодежи является широкое вовлечение ее в систематические занятия физической культурой и спортом с учетом состояния здоровья, функциональной, физической и двигательной готовности.

Данное учебно-методическое пособие направлено на подготовку будущих специалистов и их успешную адаптацию в социальной среде.

## Введение

В настоящее время основной целью физического воспитания является формирование у современной молодежи осознанной потребности физического самосовершенствования, самообразования и здорового образа жизни. Для этого необходима устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом, что требует определенных усилий.

Современный темп жизни зачастую уводит нас от забот профилактики здоровья. А ведь понятие – здоровый образ жизни существует с древних времен.

У современного человека снизилась двигательная активность. Современная социальная среда создает противоречивые условия для жизнедеятельности человека: высокая интенсивность труда, оснащенное по последнему слову техники производство, космические и компьютерные технологии, высококалорийная пища с низкой питательной ценностью, приводят к малоподвижному образу жизни, ухудшению самочувствия и здоровья. В связи с этим в настоящее время так актуальна тема здорового образа жизни, в особенности в подростковом возрасте, когда ребята считают себя взрослыми, а на самом деле совершают непоправимые ошибки.

Количество здоровых ребят с каждым годом уменьшается, увеличивается число функциональных отклонений практически у каждого подростка. Отмечается рост хронических заболеваний. Хорошее здоровье молодежи определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением.

Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма. Ни одно лекарство не поможет человеку так, как последовательные и систематические занятия физкультурой. Сегодня состояние здоровья (работоспособность) наряду с профессиональной подготовкой является характеристикой человека на рынке труда. Работодателя интересует, может ли специалист работать в условиях которые диктует производство, то есть физически здоровый, энергичный, образованный человек. Только от самого человека, от его здоровья, работоспособности зависит прогресс в обществе.

Подростку нужно предоставлять возможность самому преодолевать трудности, справляться со всеми соответствующими его возрасту физическими нагрузками, помочь понять процесс самоорганизации, самосовершенствования, самодисциплины. Известный ученый Н.И. Пономорев писал, что человек стал человеком не только в ходе развития орудий труда, но и в результате постоянного самосовершенствования самого человеческого тела.

В связи с этим в настоящее время остро стоит вопрос организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с подростками.

## **Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в условиях НКРП**

Условия жизни современного общества, с непрерывно возрастающими нервно-психическими нагрузками и социальными стрессами формируют обстановку, в которой здоровье подрастающего поколения нашей страны год от года ухудшается. Маленькая подвижность, нежелание заниматься, трудиться, обусловлена техническим прогрессом, большой привязанностью к телевизору, компьютеру, а далее автомобилю и сидячей работе.

В укреплении здоровья, гармоничном развитии личности, в подготовки молодежи к труду и профессиональной деятельности, возрастает значимость физической культуры и спорта. В связи с этим ставятся задачи развития массовой физической культуры и спорта среди молодежи, обучение их умениям заниматься самостоятельно, расширять и углублять гигиенические знания, готовить к сдачи норм ГТО.

Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения, станут приоритетными в учебных заведениях. Причём участниками этого процесса должны быть и образовательное учреждение, и семья.

Настоящая работа представляет направления физкультурно-массовой работы как пропаганду здорового образа жизни и вовлечение обучающихся в систематическую оздоровительную и спортивную деятельность.

Целью физкультурно-оздоровительной работы является освоение основных двигательных действий, подготовка к физическому воспитанию в колледже, профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры.

В нашем колледже обучается 1350 человек. Мы готовим специалистов разных профессий и какую бы из них ни избрали студенты, в каждой потребуется крепкое здоровье и хорошее физическое развитие.

Для каждого человека, да и для общества нет большей ценности, чем здоровье. Охрана и укрепление здоровья людей - дело первостепенной важности.

В условиях НКРП физкультурно-оздоровительная и спортивная работа организована в нескольких направлениях:

- ✓ учебно-тренировочные занятия;
- ✓ самостоятельные занятия;
- ✓ спортивные секции;
- ✓ массовые спортивно-оздоровительные мероприятия.



## Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебными планами и рабочими программами по дисциплине Физическая культура. Рабочие программы и графики учебного процесса разрабатываются преподавателями физической культуры и предусматривают физическую подготовку занимающихся к выполнению норм и требований учебной программы по физической культуре для студентов СПО.

Цель учебно-тренировочных занятий - совершенствование физической подготовленности студентов в видах спорта, предусмотренных рабочей программой, и подготовка всесторонне развитого, физически здорового специалиста.



Фото 1. Вводная часть учебного занятия. Строевые упражнения. Проводит преподаватель Кобелев В.А.



Фото 2. Вводная часть учебного занятия. Разминка. Проводит преподаватель Кобелев В.А.



Фото 3. Вводная часть учебного занятия. Разминка.  
Проводит преподаватель Ловягина М.А.



Фото 4. Основная часть учебного занятия. Упражнения с  
баскетбольными мячами.  
Проводит преподаватель Ловягина М.А.

В процессе учебно-тренировочных занятий совершенствуются жизненно необходимые навыки - гибкость, быстрота реакции, скорость движений, выносливость и сила.

## Самостоятельные занятия

В рабочей программе по учебной дисциплине Физическая культура большое количество часов отведено на самостоятельную работу. Спортивная база колледжа позволяет студентам повышать свою физическую подготовленность, занимаясь в тренажерных залах и на спортивной площадке. Контроль за выполнением самостоятельной работы студентов осуществляют преподаватели физической культуры. Такая форма занятий дает возможность воспитания самообразования, самосовершенствования, дисциплины и организованности студента. К самостоятельным занятиям допускаются студенты прошедшие медицинскую комиссию.



Фото 5-6. Самостоятельные занятия общей физической подготовкой в тренажерном зале для юношей.

Инструктирует преподаватель Кобелев В.А.



Фото 7-8. Самостоятельные занятия общей физической подготовкой в тренажерном зале для девушек и юношей.

Инструктирует преподаватель Ловягина М.А.

## Спортивные секции

В целях реализации программы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, в колледже проводятся внеклассные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. Организацией этой работы занимается активная группа студентов спортивного клуба «Олимпиец», которую контролируют преподаватели физической культуры. Спортивный клуб «Олимпиец» объединяет секции по видам спорта: волейбол, баскетбол, настольный теннис, общая физическая подготовка, туризм. В спортивных секциях занимаются все желающие студенты, имеющие медицинский допуск к обязательным занятиям.



Фото 9. Стенд спортивного клуба «Олимпиец».



Фото 10. Занятие в спортивной секции Баскетбол.  
Игровой момент.  
Проводит Ловягина М.А.



Фото 11. Занятие в спортивной секции Настольный теннис. Игровой момент.  
Проводит преподаватель Кобелев В.А.



Фото 12. Соревновательный момент в секции Волейбол.  
Проводит преподаватель Найденова И.В.



Фото 13. Разбор элементов игры в футбол.  
Проводит Кобелев В.А.



Фото 14. Туристические сборы. Прохождение полосы препятствий. Ответственный зам.директора по УВР Шония И.Э. Организаторы преподаватели по физической культуре и ОБЖ.



Фото 15. Занятие по общей физической подготовке. Проводит Кобелев В.А.

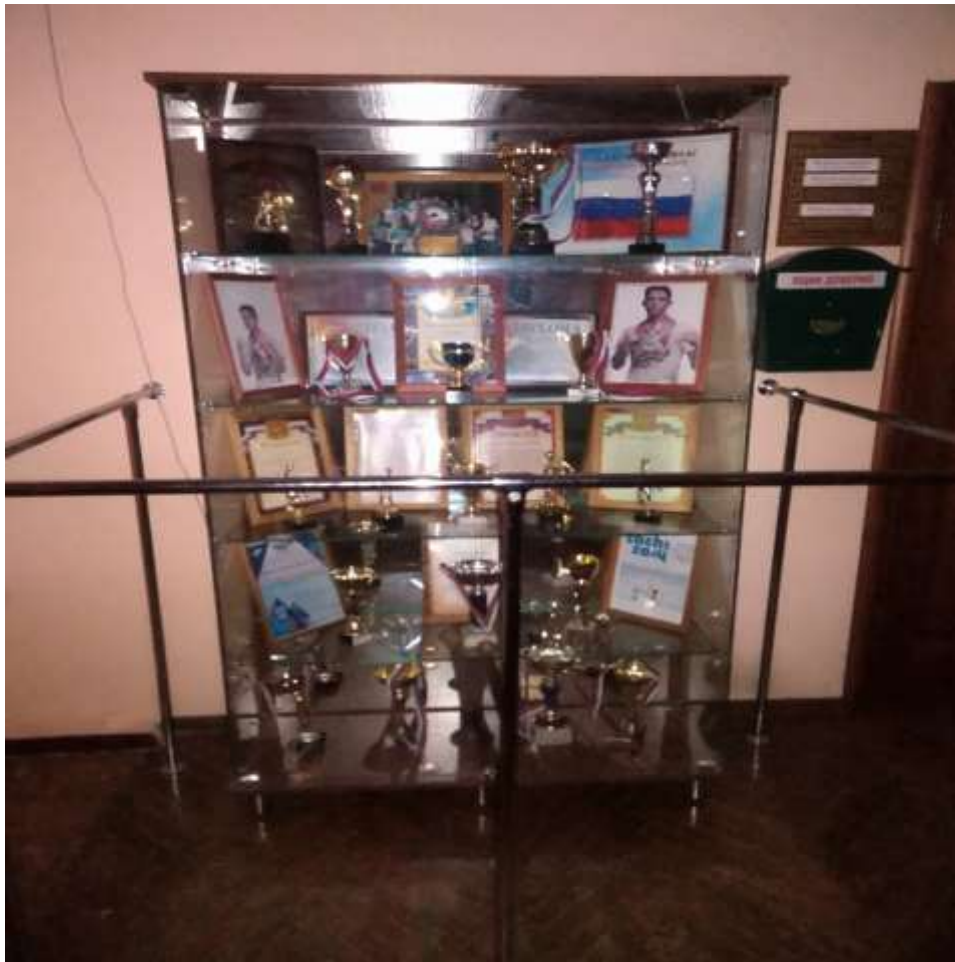


Фото 16. Витрина спортивного клуба «Олимпиец», на которой представлены награды студентов колледжа в различных видах спорта.

Основными задачами деятельности клуба «Олимпиец» являются:

1. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни, сохранению здоровья через вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом.
2. Формирование у студентов устойчивых знаний о сохранении здоровья, как главной человеческой ценности.

Для решения этих задач спортивный клуб осуществляет:

1. Пропаганду основных идей физической культуры и спорта.
2. Организацию работы по активному информированию обучающихся о соревнованиях, планах и программах спортивного клуба.
3. Формирование сборных команд по видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, легкая атлетика.
4. Проведение работы по физической реабилитации студентов с ослабленным здоровьем - привлечение их к участию в организации и проведении спортивных мероприятий.
5. Работу спортивных секций по видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, легкая атлетика.
6. Участие студентов колледжа в соревнованиях разного уровня: внутри колледжных первенства, городские, краевые.

## Массовые спортивно-оздоровительные мероприятия

В условиях среднего специального учебного заведения массовые спортивно-оздоровительные мероприятия занимают важное место.

Реализуя программу «Поведи за собой», в колледже сформированы сборные команды преподавателей по волейболу и мини-футболу. Студенты с большим интересом принимают участие в соревнованиях вместе с преподавателями.



Фото 17. Фрагмент соревнования по волейболу.  
Приветствие команд.



Фото 18. Фрагмент общей физической подготовки.  
Участие в фото выставке «Я выбираю спорт».





Фото 19. Сборная команда преподавателей по футболу.

Сборные команды колледжа принимают активное участие в соревнованиях разного уровня: внутри колледжные, городские, краевые и т.д. Работа спортивного клуба приносит хороший результат. Так, например, в 2018 на соревнованиях «Спортивные надежды Кубани», сборная команда по баскетболу, которую тренирую я сама заняла первое место в зонально-краевом зачете и получило право участие в полуфинале в г. Краснодаре, где заняли третье место. Сборная команда колледжа по мини-футболу, которую тренирует преподаватель физической культуры Кобелев В.А., в этих соревнованиях заняло почетное третье место.



Фото 20. Сборная команда колледжа по футболу. Тренер Кобелев В.А.



Фото 21. Сборная команда колледжа по баскетболу. Тренер Ловягина М.А.



Фото 22. Оздоровительный забег студентов колледжа, который проводился в День Здоровья 01.06.2018 г.



Фото 23. Участие учебных групп в первенстве колледжа по Баскетболу. Тренер Ловягина М.А.



Фото 24. Участие учебных групп колледжа В соревнованиях по мини-футболу. Тренер Кобелев В.А.



Фото 25. Участие учебных групп колледжа в соревнованиях по мини-футболу. Тренер Кобелев В.А.



Фото 26. Участие сборной команды колледжа по волейболу в зонально-краевых соревнованиях.

В колледже проводится физкультурно-спортивная массовая работа по организации праздников, посвященных различным памятным датам города Новороссийска и Края.



Фото 27-28-29-30. Городской военно-спортивный праздник «День призывника».

## Заключение

В настоящей работе отмечены направления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, которая проводится в колледже. Система работы и последовательное выполнение всех ее направлений дает возможность охвата большого числа обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

Учебно-тренировочные занятия дают возможность выявить студентов со слабой физической подготовленностью и вовлекать обучающихся в работу над повышением их уровня.

Самостоятельная работа организует студентов к самосовершенствованию и самообразованию.

Внеклассные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия позволяют охватить все учебные группы студентов, среди которых проводится работа по пропаганде здорового образа жизни.

Данное учебно-методическое пособие можно рекомендовать молодым преподавателям физической культуры для работы в СПО.

## Литература

1. «Физическая культура» Учебник для среднего профессионального образования. М.Я. Виленский, А.Г. Горшков 2-е изд., М. Издательский центр «Академия» 2012 стер. - М.: КНОРУС, 2015.
2. «Физическая культура» Учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева, - 5-е издание, стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2012.
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) Электронно-библиотечная система IPRbooks.