

An abstract painting depicting three runners in motion, rendered in vibrant, translucent colors: green, blue, and red. The figures are layered and overlapping, creating a sense of dynamic movement. The background is a light, textured wash of colors, with some yellow and orange splatters on the right side. The overall style is expressive and energetic.

Проект
по дисциплине
«Физическая культура»
на тему
«Спорт – это жизнь»

Железов Александр
Группа Мк-711

Актуальность проекта

- В настоящее время значимость спорта все больше возрастает на фоне новых реалий современной жизни;
- Физическая культура и спорт являются важным инструментом поддержания и восстановления здоровья населения, способствуют повышению качества человеческих ресурсов национальной экономики;
- В настоящее время спорт, ставший культурным явлением огромного значения и степени сложности, проник почти во все сферы общественных институтов, включая образование, экономику, искусство, политику и т.д.;
- Поэтому реализация проекта «Спорт – это жизнь» с целью пропаганды здорового образа жизни становится наиболее актуальной для молодого поколения в настоящее время.

Цели и задачи проекта

Цель проекта:

- Приобщение молодого поколения к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи проекта:

1. формирование у молодого поколения стремления к физическому совершенствованию;
2. привлечение подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
3. популяризация физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
4. повышение мотивации обучающихся к развитию физических и волевых качеств, к готовности к труду и защите Отечества;
5. создание условий для организации интересного и полноценного досуга для молодого поколения.

Содержание проекта

Участники проекта:

- К участию в соревнованиях допускаются юноши в возрасте от 14 до 18 лет. Состав команды – 8 человек.

Сроки и место проведения проекта:

- *Сроки реализации проекта:*
 1. подготовительный этап (июнь 2017 года);
 2. основной этап (июль 2017 года);
 3. заключительный этап (август 2017 года).
- *Место проведения проекта:* стадион, предназначенный для проведения спортивно-массовых мероприятий на открытом воздухе.

Этапы реализации проекта

1. Подготовительный этап (июнь 2017 года) - на данном этапе реализации проекта необходимо выполнить следующие задачи:

1. создать инициативную группу для решения организационных вопросов по реализации проекта;
2. установить точные сроки и место для проведения спортивного мероприятия
3. разработать и утвердить положение о проведении спортивного мероприятия с последующей отправкой его в образовательные организации;
4. составить и утвердить смету расходов на реализацию проекта;
5. сформировать судейскую коллегию;
6. составить сценарий открытия и закрытия спортивного мероприятия;
7. собрать заявки команд от образовательных организаций на участие в соревновании;
8. подготовить необходимый материал для проведения данного мероприятия;
9. обеспечить информационное освещение спортивно-массового мероприятия в средствах массовой информации;
10. обеспечить медицинское обслуживание и безопасность участников и зрителей спортивного мероприятия.

Этапы реализации проекта

2. Основной этап (июль 2017 года) – на данном этапе реализации проекта необходимо выполнить следующие задачи:

1. провести торжественное открытие спортивного мероприятия;
2. организовать и провести мероприятие в соответствии с утвержденным положением и правилами;
3. определить победителей данного соревнования;
4. организовать награждение победителей и участников соревнования;
5. провести закрытие мероприятия.

Этапы реализации проекта

3. Заключительный этап (август 2017 года) – на данном этапе реализации проекта необходимо выполнить следующие задачи:

1. подготовить итоги и отчет реализации проекта;
2. определить дальнейшие перспективы (подготовка нового проекта).

Концепция проекта

- Проект представляет собой организацию спортивно-массового мероприятия, а именно проведение **спартакиады для допризывной молодежи** с целью приобщения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также повышения значимости спорта в жизни молодого поколения.
- Данное соревнование предполагает **различные игровые упражнения, а также эстафеты с выполнением определенных заданий**, а именно:
- **Стрельба из п/в** – стрельба из пневматической винтовки по мишени из положения стоя. Расстояние до цели 10 метров. 2 пробных выстрела, 3 – зачетных. Участвуют 3 человека. Командный зачет определяется по наибольшей сумме выбитых очков, показанной всеми 3 участниками.



Концепция проекта

- **Подтягивание** – участвуют 3 человека. Участник с помощью судьи принимает положение вис хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание. Не допускается сгибание рук поочередно, делать рывки ногами и туловищем, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3-х секунд. Командный зачет определяется по наибольшей сумме подтягиваний, показанной всеми 3 участниками.



Концепция проекта

- **Разборка и сборка автомата** – разборка и сборка автомата Калашникова с учетом времени. Командный результат определяется по наименьшей сумме времени, набранной 2 участниками.



Концепция проекта

- **Комплексная эстафета** – участвуют 8 человек, один на каждом этапе. Результат определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции, и количеству ошибок на этапах.

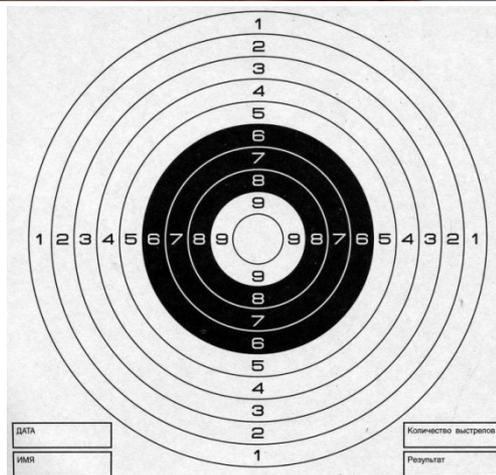
Этапы комплексной эстафеты:

1. *Бег с автоматом;*
2. *Преодоление трех барьеров;*
3. *Преодоление болота;*
4. *Преодоление «зоны обстрела»;*
5. *Одевание противогаза и бег в нем;*
6. *Метание гранаты в горизонтальную цель;*
7. *Бег с ящичком с патронами;*
8. *Бег с автоматом.*

ФИНИШ.

Необходимые ресурсы

1. секундомер;
2. веревки (спортивные канаты), сигнальные ленты;
3. пневматические винтовки;
4. мишени;
5. перекладины для подтягивания;
6. автоматы Калашникова;
7. барьеры для комплексной эстафеты;
8. автомобильные покрышки;
9. противогазы;
10. учебные гранаты;
11. обруч для метания.



Результаты реализации проекта

Ожидаемые результаты:

1. выполнение целей и задач привлечет к повышению мотивации и регулярным занятиям физической культурой и спортом молодого поколения;
2. улучшение состояние здоровья молодежи за счет занятий физической культурой и спортом, а также предупреждение заболеваний и поддержание высокой работоспособности;
3. повышение роли физкультуры и спорта в деле профилактики асоциального поведения (курение, алкоголизм, употребление наркотических средств и т.д.);
4. привлечение молодого поколения к активному участию в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Результаты реализации проекта

Результаты проекта в долгосрочной перспективе:

- сокращение преступлений и административных правонарушений, совершаемых детьми и подростками;
- повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- увеличение количества детей, занимающихся спортом и физической культурой;
- снижение заболеваемости подростков и уменьшения детей, употребляющих сигареты, алкоголь и наркотические средства.



Критерии оценки проекта

- Оценка деятельности по реализации проекта будет осуществляться поэтапно в соответствии с календарным планом.
- Оценка качественных и количественных результатов будет отслеживаться по результатам анкетирования молодого поколения, а также мониторинга снижения заболеваемости подростков и уменьшения количества детей с асоциальным поведением.

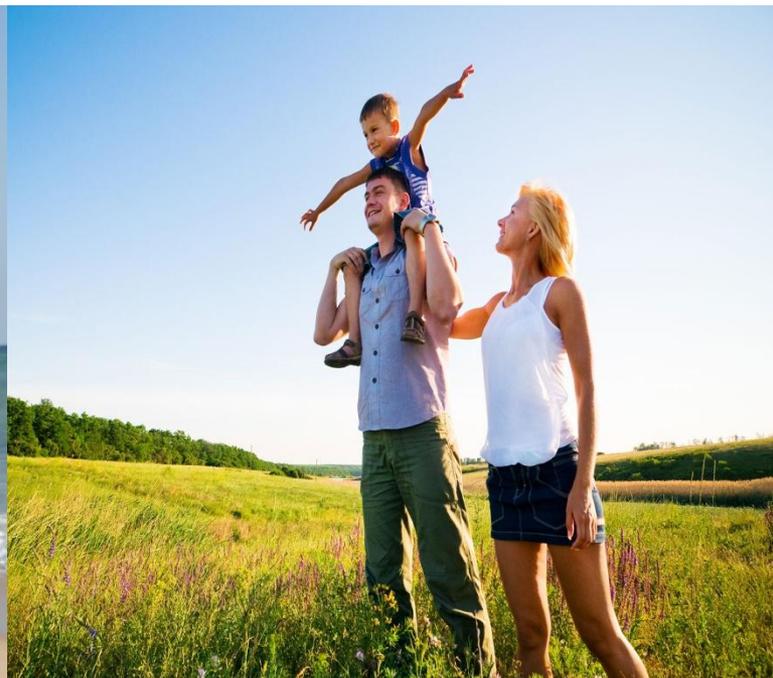


Заключение

- В современной России физической культуре и спорту придают особую важность, как фактору совершенствования человека и общества;
- Наиболее действенной из всех форм пропаганды и агитации физической культуры служат спортивные мероприятия, проводимые в выходные дни в течение учебного года и в каникулярное время;
- Именно спортивные мероприятия способствуют вовлечению молодежи в регулярные занятия физической культурой и спортом, формированию положительного отношения к здоровому образу жизни, созданию «моды на спортивный стиль жизни»;

Заключение

- Спортивные соревнования являются стимулом для систематических тренировок и способствуют росту спортивных результатов, если они проводятся регулярно;
- Учитывая вышеизложенное, успешная реализация проекта «Спорт – это жизнь» позволит повысить духовное, нравственное и физическое воспитание молодого поколения. Также вследствие реализации проекта у подростков выработается устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Они будут ориентированы на здоровый образ жизни, будут иметь прочные знания о средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма.



Спасибо за внимание!