## Государственное бюджетное образовательное учреждение

## начального профессионального образования

## Ненецкого автономного округа

## «Ненецкое профессиональное училище»

**Методическая разработка**

проведенного внеурочного воспитательного мероприятия

в учебной группе обучающихся профессии парикмахер и его анализ.

Тема:

«Формирование физической культуры

у обучающихся профессионального училища»

Автор:

мастер производственного обучения

второй квалификационной категории

Литовка Лариса Олеговна

Нарьян-Мар

2013г.

**Содержание**

Введение……………………………………………………………………….....3

1.Значение, цель, задачи физического воспитания в ПУ…………………..…5

2.Формы и методы формирования физической культуры

обучающихся ПУ…………………………………………………………........7

3.Физкультурно-массовые, спортивные и туристические мероприятия. ..…..8

4. Методика проведения туристического похода ………………………………9

5. Разработка внеклассного мероприятия…………………………………… ..12

6.Анализ проведения мероприятия…………………………………………….15

Заключение………………………………………………………………….......18

Список информационных источников………………………………………..19

**Введение**

Физическое воспитание в профессионально-технических учебных заведениях является частью формирования базовой культуры обучающихся. Физическое воспитание формирует полезные привычки, правильные межличностные отношения, приучает соблюдать правила общественной и личной гигиены. Физическое воспитание есть педагогическая система физического совершенствования человека.

В процессе физического воспитания используются разработанные комплексы физических упражнений в сочетании с естественными силами природы и гигиеническими факторами для формирования двигательных умений, специальных знаний, воспитания физических качеств и разностороннего морфофункционального совершенствования организма в соответствии с требованиями общества. Другими словами, физическое воспитание как педагогический процесс призвано управлять физическим развитием и физическим образованием людей.

В ФГОС НПО -03 в разделе **Физическая культура** прописано:

В результате освоения раздела обучающийся должен:

**уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Актуальность темы не требует доказательства, т.к. поступающие в профессиональные учреждения имеют слабое физическое здоровье и некоторые психические отклонения из-за субъективных и объективных причин.

**Цель работы:** теоретически обосновать сущность, значение, содержание, методы и формы физического воспитания в профессиональном училище и разработать сценарий проведения туристического похода.

**Задачи:**

1.Обосновать цель, задачи, содержание физического воспитания.

2.Охарактеризовать формы и методы физического воспитания.

3.Разработать сценарий проведения туристического похода.

**1.Значение, цель, задачи физического воспитания в профессиональных образовательных учреждениях**

Российское общество вступило в фазу поступательного развития, в условиях которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и идеалов, создание развитой экономики и устойчивой демократической системы. Важное место в этом процессе занимают вопросы, связанные с жизнедеятельностью самого человека, его здоровьем и образом жизни. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

**Целью** физического воспитания в этом типе учебных заведений является формирование физической культуры личности учащихся – органического единства гуманистического идеала физического совершенства. А так же личностных мотивов его достижения, необходимых для этого знаний, умений и навыков, физической готовности физкультурным и спортивным занятиям, а также активной деятельности по физическому и связанному с ним духовному совершенствованию, организации здорового образа жизни.

**В задачи** физического воспитания входят:

- сформировать индивидуальный идеал физически совершенной личности.

- придать личностный смысл физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни.

- воспитать высокие нравственные качества.

- обеспечить разностороннюю и профессионально-прикладную физическую подготовленность, содействовать правильному физическому и духовному развитию учащихся в процессе обучения;

- включить учащихся в активную физкультурную деятельность, обучить необходимым для этого знаниям, жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

- оздоравливать учащихся, снижать их заболеваемость, уменьшать отрицательное воздействие напряженного режима обучения, повышать умственную работоспособность.

- обучать юношей допризывного и призывного возраста навыкам и умениям, необходимым в условиях армейской службы;

- повышать устойчивость организма учащихся к неблагоприятным производственным факторам, облегчая их адаптацию к условиям трудовой деятельности.

Добиться практического решения поставленных задач возможно только путем систематического использования средств физического воспитания; физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.

**2.Формы и методы формирования физической культуры.**

*Спортивные секции:* Организуются в первую очередь по видам спорта, которые составляют основу содержания учебного процесса по физическому воспитанию и по тем видам, которые пользуются популярностью учащихся.

Учащиеся повышают свое спортивное мастерство, готовятся к выполнению разрядных норм и к участию в спортивных соревнованиях, в избранном виде спорта.

*Секции общей физической подготовки с оздоровительной направленностью*, организуются для занятий обучающихся, имеющих низкий уровень физической подготовленности, желающих укрепить себя физически. Основу содержания занятий в таких группах могут составить упражнения из различных видов спорта, меняющиеся в зависимости от времени года, упражнения атлетической гимнастики и другие.

*Группы формирования здорового образа жизни*: Организуются для изучения различных систем физических упражнений, способствующих организации здорового образа жизни, профилактике заболеваний организма с помощью физических упражнений, для формирования навыков здорового образа жизни с помощью физической культуры, личной жизни и быта. Занятия в группах могут организовываться в традиционной форме, а так же в форме постоянно действующего семинара, работающего по единой программе.

*Группы начальной спортивной подготовки*: Организуются преимущественно по видам спорта, включенным в учебный процесс по физическому воспитанию для обучающихся, не успевающих освоить программу доступную большинству. Занятия проводятся как дополнительные к учебным занятиям по физическому воспитанию.

*Самостоятельные занятия* физическими упражнениями дополняют уроки физической культуры. В процессе самостоятельных занятий обучающиеся совершенствуют физические качества и двигательные навыки, закрепляют теоретический и практический материал по предмету, готовятся к сдаче учебных нормативов.

**3.Физкультурно-массовые, спортивные и туристические мероприятия.**

*Дни здоровья:* Организуются один - два раза в год. Целью дней здоровья является привлечение учащихся к спортивным занятиям физическими упражнениями, здоровому образу жизни.

Массовый конкурс *« Физическое совершенство»* проводится в течение учебного года. На основании результатов, показанных в серии соревнований, оцененных в баллах, определяется наиболее всесторонне физически подготовленный обучающийся.

*Соревнования* по видам спорта: по программе спартакиады учащихся профобразования, соревнования по спортивным играм и профессионально-прикладным видам спорта; соревнования по летним и зимним видам спорта.

Спортивные вечера и праздники с выступлением ведущих спортсменов училища, округа, аттракционами, соревнованиями по специальным программам.

*Туристические походы* проводятся в течение года, но лучше летом или осенью. Они имеют разную направленность. Могут носить познавательно-краеведческий характер, спортивный, в виде игры. Туризм - это прогулки, экскурсии, походы и путешествия, организуемые для ознакомления учащихся с родным краем, природными, историческими и культурными памятниками нашей страны. В туристских мероприятиях школьники приобретают физическую закалку, выносливость, прикладные навыки ориентирования и передвижения в усложненной обстановке, опыт коллективной жизни и деятельности, руководства и подчинения, на практике усваивают нормы ответственного отношения к природной среде. Туристские отряды участвуют в походах, соревнованиях, слетах.

В организации и проведении туристских походов (пеших, лыжных, лодочных и велосипедных) вместе с учителями физкультуры участвуют мастера производственного обучения, родители. Они несут ответственность за дозирование физических нагрузок, соблюдение правил безопасности и охрану жизни и здоровья детей. Во время походов проводится воспитательная работа по охране природы.

**4.Методика проведения туристического похода**

Для проведения туристического похода разработана специальная программа, которая включает в себя цикл туристической деятельности - это подготовка, проведение и подведение итогов.

**I. Подготовительная часть цикла.**

1.Подготовка к походу:

-определение цели

-формирование состава группы

-выбор места

-составление маршрута

-распределение обязанностей между участниками похода

2.Подготовка личного и общего снаряжения, необходимых документов

3.Физическая подготовка (проведение специальной зарядки, предпоходных тренировочных занятий)

4.Теоретическая подготовка (изучение техники и тактики данного вида туризма)

**II. Основная часть цикла. Проведение похода.**

1.Преодоление маршрута.

2.Соблюдение режима.

3.Самообслуживание.

4.Спортивные состязания.

**III. Заключительная часть цикла. Подведение итогов**

1.Письменный отчет

2.Выпуск стенгазеты.

3.Вечер-отчет, агитбригада.

4.Выставка.

Виды туристических походов:

-однодневный (без приготовления пищи)

-двухдневный (обед, меню)

-многодневный (3-х разовое питание)

**Туристское снаряжение и оборудование**:

|  |  |
| --- | --- |
| Групповое | Личное |
| Палатка | Головные уборы от солнца |
| Ведра | Солнцезащитные очки |
| Топоры | Тёплая одежда |
| Веревки | Теплая или спортивная обувь |
| Палатки | Посуда |
| Транспорт | Спальный мешок |
| Лопаты | Надувной матрац |
| Компас | Личные предметы гигиены |
| Секундомер | Термос |
| Фото- и видеоаппаратура | Блокнот |
| Маршрутный лист | Ручка или карандаш |
| Справка от медицинского работника | Лыжи |
| Мячи, обручи, скакалки | Лыжные ботинки |
| Медицинская аптечка | Удостоверение личности |

**Обеспечение безопасности в походе.**

Чтобы не было несчастных случаев, необходима:

а) дисциплина

б) ответственность

в) четкая подготовка

г) Наличие и качество снаряжения

д) страховка (срыв, утопление)

Опасны не сами маршруты, а неправильные действия при их прохождении.

Питание:

Продукты должны включать: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, воду. Продукты должны быть такие, чтобы не требовали много времени на приготовление пищи, хорошо сохранялись.

**Вывод:** Туристические походы помогают вырабатывать навыки и привычки здорового образа жизни.В туристских мероприятиях обучающиеся приобретают физическую закалку, выносливость, прикладные навыки ориентирования и передвижения в усложненной обстановке, опыт коллективной жизни и деятельности, руководства и подчинения, на практике усваивают нормы ответственного отношения к природной среде.

**5. Воспитательное мероприятие на тему: «В здоровом теле - здоровый дух!»**

Дата проведения: 12.09.2013г.

Гр.1/2

***Профессия:*** Парикмахер

***Проводит:*** мастер п/о Литовка Л.О.

***Форма проведения:*** Туристический поход

***Цель:*** Формирование физической культуры обучающихся.

***Задачи:***

-Воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи.

-Формировать знания о физически здоровой личности.

-Развить чувство собственного достоинства, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, физически развитым, способным противостоять стрессам и способным постоять за себя в непредвиденных ситуациях. Развить волю и смекалку, а так же двигательные качества обучающихся.

Подготовка к мероприятию:

*План*

1.Провести инструктаж о правилах поведения в туристическом походе и пожарной безопасности в лесу.

2.Заполнить справку о состоянии здоровья обучающихся.

3.Дать задание командиру группы провести заседание актива группы, на котором они должны решить, как разделить группу на 2 команды, придумать каждой команде название и девиз.

4.Подготовить спортивное снаряжение для соревнований и необходимую технику (палатку, мячи, канат, ласты, секундомер, фотоаппарат, видеокамеру).

5.Написать сценарий мероприятия.

6.Определить маршрут и место проведения похода, время.

7.Встретиться с родителями, которые примут участие в походе.

8.Выбрать жюри для оценки соревнований.

*Необходимое оборудование:*

-палатка - топоры

-мячи - ведра

-канат - чайники

-ласты - лопаты

-обручи

*Необходимая техника:*

Фотоаппараты, видеокамера, секундомер.

Поощрительные призы:

Органайзеры, папки с ручками, блокноты.

*Одноразовая посуда:*

Стаканы, тарелки, ложки, вилки, салфетки.

*Продукты питания:*

Хлеб, сыр, полукопченая колбаса, свежие огурцы и помидоры, вареные яйца, конфеты, печенье, сахар, чай.

*Ход мероприятия:*

Организационный момент:

Встреча обучающихся с мастером, педагогами и родителями. Определение и пересчет обучающихся. Сообщается время прибытия на место, цель мероприятия и последовательность выполнения.

Вступительное слово мастера п/о: «Сегодня мы с вами отправляемся в туристический поход, погода нам сопутствует, солнце светит ярко, поэтому настроение должно быть солнечное и радостное. В походе мы проведем спортивное соревнование, в котором вам пригодится смекалка, находчивость, быстрота выполнения заданий, поддержка друг друга! Удачи всем и приятных эмоций!»

**Содержание мероприятия**

1. Прибытие на место проведения мероприятия.
2. Распределение обязанностей (назначение ответственных за разведение костра и приготовление чая и бутербродов).
3. Призыв к началу соревнования. Деление группы на команды, приветствие команд друг другу. Объявление состава жюри, конкурсов, критерий оценок в соревнованиях по видам конкурсов. Объявляется начало соревнования и команды приступают к нему.

Iтур

Участвуют обе команды. На канате устанавливается отметка виде узла. На земле рисуется линия. Команды становятся по обе стороны линии и начинается перетягивание каната.

Оценка: от 1 до 3 баллов.

II тур

«Лягушки» - соревнование в ластах.

Оценка: от 1 до 5 баллов

III тур

«Забрасывание мяча в корзину»

Оценка: от 1 до 5 баллов

IV тур

«Волейбол» - задача: продержать мяч в игре, не уронив его на землю.

Оценка: от 1 до 5 баллов

V тур

«Обручи»- крутить на время,2 человека.

Оценка: от 1 до 5 баллов

VI тур

Придумать и изобразить какую-либо фигуру из всех членов команды.

Оценка: от 1 до 5 баллов

*Заключительная часть:*

Подведение итогов, слово жюри, награждение победителей. После этого, чаепитие, свободное общение, уборка территории и возвращение домой.

**6.Анализ проведенного внеклассного мероприятия в форме туристического похода.**

Туристический поход был проведен 12.09.2013г. Время для похода выбрано в начале сентября, погода ещё теплая, поэтому мероприятие проведено своевременно, целесообразность его в том, что группа 1-го курса, поэтому обучающиеся смогли ближе познакомиться друг с другом, узнать друг друга.

Воспитательная цель данного мероприятия: формирование физической культуры обучающихся.

В подготовке к походу принимали участие: мастер п/о, родители и сами обучающиеся. Медицинский работник проводил осмотр обучающихся и выдал справку о состоянии здоровья детей, участвующих в походе. На заседании актива группы были выбраны составы команд, участвующих в соревнованиях, а капитаны команд совместно с членами команды придумали название своей команде и девиз. Маршрут движения был изучен предварительно с родителями, так же совместно с родителями подобраны и закуплены продукты питания.

К началу проведения похода вся группа собралась вовремя. В установленное время двинулись в путь. Родители, которые были на личном транспорте уехали заранее на место проведения соревнований и ожидали нас там. По пути к данному месту никаких происшествий не произошло, обучающиеся соблюдали дисциплину.

На место проведения мероприятия пришли в 10часов. Дальше все проходило по сценарию. Ребята охотно участвовали в соревнованиях, подбадривали друг друга и помогали. Было видно, что дух соревнования охватил их. После проведения соревнований, все с удовольствием пили чай с бутербродами, которые приготовили ответственные за питание в походе.

Итак, можно сделать вывод, что цель мероприятия была достигнута, обучающиеся получили знания о том, что туристические походы помогают вырабатывать навыки и привычки здорового образа жизни.В этом мероприятии они приобрели физическую закалку, выносливость, опыт коллективной жизни и деятельности, руководства и подчинения, на практике усвоили нормы ответственного отношения к природной среде.

Результаты туристического похода обсудили на классном часе, а так же посмотрели видеозапись конкурсов. В кабинете оформили стенд с фотографиями мероприятия.

Мастер п/о выразила благодарность всем участникам похода и пожелала, чтобы в дальнейшем группа была такой же дружной, дисциплинированной и ответственной.

Фотоотчет о проведении туристического похода

 

 

 

 



**Заключение.**

Таким образом, физическое воспитание является частью формирования базовой культуры личности, взаимосвязано с нравственным, эстетическим трудовым воспитанием. Формирование профессиональных и общих компетенций целенаправленного и эффективного использования средств физической культуры осуществляется именно в процессе физического воспитания. Следовательно, этот процесс выступает как деятельная сторона физической культуры, благодаря которой происходит превращение ценностей физической культуры в личное достояние человека. Это находит свое отражение в улучшение здоровья, повышения уровня развития физических качеств, двигательной подготовленности, более гармоничном развитии и т.п.

Подготовка специалистов на современном этапе предполагает выпустить на рынок труда не только хороших профессионалов, но и физически здоровых юношей и девушек.

В данной работе рассмотрены сущность, содержание, формы, методы формирования физической культуры профессиональных образовательных учреждений. А также работа имеет практико-ориентированный характер и завершена сценарием проведения туристического похода, с обоснованием его методики и проведенным анализом мероприятия.

Данная методическая разработка может быть использована в воспитательной работе мастера производственного обучения в образовательных учреждениях общего среднего и профессионального образования.

**Список источников информации**

1. Учеб. пособие / Н.С. Дядичкина. Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2008
2. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, Н.И. Пономарева, В.И. Григорьева. – СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2009.
3. Доклад рабочей группы президиума Государственного совета Российской Федерации «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян» / 30 января 2012 года
4. Основы теории физической культуры / И.В. Еркомайшвили./ Екатеринбург УГТУ, 2004
5. Теория и методика физического воспитания. Учебник /Л.П. Матвеев и А.Д. Новиков / 2007
6. Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебник / Менхин Ю.В. / 2005