

## Деятельность по охране и укреплению здоровья, формирование ЗОЖ

В процессе работы в 2023-2024 учебном году одним из важнейших направлений в нашей работе являлось формирование здорового образа жизни обучающихся. Для решения поставленных задач используются различные формы: урок физической культуры, спортивные секции, спортивные праздники, турниры, соревнования, классные часы, дни здоровья.

В целях совершенствования процесса физического воспитания, создания условий, содействующих сохранению и укреплению здоровья, а также в целях удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физкультурой и спортом организована работа спортивных секций: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, регби, настольный теннис, лыжный спорт, легкая атлетика.

Систематически проводится методическая работа с преподавателями физической культуры. Совместно с тренерами и преподавателями составлен «Календарь спортивно – массовых мероприятий», проводимых в нашем колледже: соревнования по различным видам спорта, спортивные праздники, а также участие сборных нашего колледжа в районных и городских соревнованиях по видам спорта.

В начале учебного года совместно с медработником нашего колледжа определяется степень физической нагрузки на студента. Для работы выделяются три физкультурные группы – основная, подготовительная, специальная.

К **основной** физкультурной группе относятся дети без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к основной медицинской группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности, выполнение норм ВФСК ГТО, занятия в спортивных секциях. В основной медицинской группе нашего колледжа занимается **62%** от общего числа студентов.

К **подготовительной** физкультурной группе относятся обучающиеся, имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний); с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов (в том числе Комплекса ГТО) и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных

соревнованиях эти обучающиеся не допускаются (за исключением соревнований по шашкам, шахматам, волейболу). Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательном учреждении или в домашних условиях. В подготовительной медицинской группе нашего колледжа занимается **29%** от общего числа студентов.

**Специальная** физкультурная группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную "А" и специальную "Б". К **специальной подгруппе "А"** относятся обучающиеся с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

Отнесенным к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).

При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей студентов, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

**К специальной подгруппе "Б"** относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Отнесенным к этой" группе студентам рекомендуется в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации. В специальной медицинской группе нашего колледжа занимается **9%** от общего числа студентов.

Систематически проводится индивидуальная оздоровительная работа с обучающимися, особенно с ослабленным здоровьем, и сотрудниками колледжа.

В течение учебного года проводится работа с обучающимися:

- популяризация здорового образа жизни;
- вовлечение обучающихся в спортивные секции;
- дополнительные занятия с ослабленными студентами;
- диагностика физического развития;
- анкетирование обучающихся, поступивших в колледж на обучение.

Воспитания стиля ЗОЖ прививается на классных часах, на дисциплинах физической культуры. В течение 2023-2024 учебного года обучающиеся участвовали в спортивных мероприятиях колледжа, города и Республики. С целью формирования культуры здоровья повысилась вовлеченность студентов в мероприятия и направления работы по физической культуре и поддержанию здорового образа жизни. Высоким показателем эффективности работы выбранных направлений, а также работы кружков и секций являются призовые места на конкурсах разного уровня.

В колледже ведётся работа преподавателей физической культуры по мониторингу состояния здоровья («Мониторинг физического развития и физической подготовленности»). Оценка уровня физического развития обучающихся и оценка их физической подготовленности проводится 2 раза в учебном году (в сентябре-октябре и в апреле-мае) с помощью диагностических тестов и упражнений. Сопоставление результатов, достигнутых в начале и в конце учебного года, позволяет судить об эффективности процесса обучения, роста технической и физической подготовленности обучающихся.

Большое внимание уделяется организации спортивных секций по видам спорта. Во внеурочное время преподавателями ФК проводятся тренировочные секции:

- Рязанов Е.В.-футбол, гандбол
- Амирова С.Ф.- регби
- Латыпова Э.Р.- волейбол, лыжные гонки
- Насыртдинов Р.Ф.- настольный теннис, корэш

Руководителем физического воспитания в колледже Латыпова Эльмира Рифкатовна общий охват студентов, занятых в спортивных секциях, составляет 31 %, студентов занимающихся вне колледжа в спортивных клубах и тренажерных залах составляет 28 %.

В начале учебного года совместно с медработником нашего колледжа определяется степень физической нагрузки на студента. Для работы выделяются три физкультурные группы – основная, подготовительная, специальная. Процентное соотношение студентов по группам:

- основная группа- 62% от общего числа студентов;
- подготовительная группа- 29% от общего числа студентов;
- специальная группа- 9% от общего числа студентов.

Колледж проводит знакомство и подготовку к внедрению по дополнительной внеурочной спортивной направленности «самбо». Проводится рекламная компания по набору желающих студентов. В перспективе планируется приобретение экипировки, установки специальной площадки (ковра), тренировочных мешков-чучел.

В целях привлечения сотрудников КАТК к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение работоспособности и социальной активности сотрудников проводится Спортивный праздник «В здоровом теле-здоровый дух!» среди сотрудников КАТК им. П.В. Дементьева.

Спортивно- воспитательные мероприятия за 2023-2024 учебный год:

№	Мероприятие	Дата	Участники, студенты, преподаватели	Место проведения	Итог
1	Отбор в сборные команды колледжа по баскетболу, регби, гандболу, волейболу, футболу, настольному теннису	С 12.09. по 19.09.2023	Студенты КАТК	Спорт площадка колледжа, здание 1.	Участие
2	Турнир по настольному теннису среди студентов колледжа	13-14.09.2023	Студенты КАТК	Спортивный зал колледжа зд.№2	участие
3	Финальный этап соревнований по легкоатлетическому кроссу Спартакиады обучающихся профессиональных образовательных организаций РТ	20.09.2023	Студенты	Горкинско-Ометьевский лес	участие
4	Зональные соревнования по баскетболу Спартакиады обучающихся профессиональных образовательных организаций РТ В 2023-2024г.	07.10.2023	Студенты	ГАПОУ КАТК им. П.В.Дементьева	III место девушки
5	Турнир по настольному теннису среди первых курсов 3-го здания.	11.10.2023	Студенты колледжа	ГАПОУ КАТК им. П.В.Дементьева» зд. №3	участие
6	Турнир по мини-футболу сред первого курса КАТК.	30.10.2023	Студенты колледжа	ГАПОУ КАТК им. П.В.Дементьева зд.№3	участие
7	Студенческая регбийная лига Республики Татарстан первый тур.	14.10.2023	Студенты	Стадион Тулпар	I место
8	Лично-командные соревнования «Гонка Героев» по военно-прикладному многоборью среди	04.11.2023	Студенты	ГАУ РЦ «Патриот»	III место в метании гранаты

	студентов профессионально образовательных организаций РТ.				
9	Студенческая футбольная лига Республики Татарстан 2023-2024г.	Согласно календарю игр	Студенты	Стадион Ветеринарной академии.	участие
10	Товарищеский матч по футболу с обучающимися «Казанского нефтехимического колледжа имени В.П.Лушникова» ко дню «Народного Единства»	02.11.2023	Студенты	ГАПОУ КАТК им. П.В.Дементьева	участие
11	Товарищеский матч по волейболу с обучающимися «Казанского нефтехимического колледжа имени В.П.Лушникова»	08.11.2023	Студенты	ГАПОУ КАТК им. П.В.Дементьева	участие
12	Зональные соревнования по настольному теннису Спартакиады обучающихся профессиональных образовательных организаций РТ В 2023-2024г.	12.11.2023	Студенты	ГАПОУ «Казанский строительный колледж»	III место команда юношей
13	Товарищеский матч по волейболу со сборной командой «Казанского строительного колледжа»	22.11.2023	Студенты	ГАПОУ «КАТК им. П.В.Дементьева»	участие
14	Турнир по стритболу среди студентов КАТК	23.11.2023	Студенты КАТК 1,2,3 зд.	ГАПОУ КАТК им. П.В.Дементьева	участие
15	Товарищеский матч среди женских команд по волейболу со сборной командой «Казанского нефтехимического колледжа им. В.П. Лушникова»	31.01. 2024	студенты	ГАПОУ «КАТК им. В.П.Дементьева»	участие

16	Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России 2024»	10.02.2024	Студенты	В пойме р. Казанка (ул. Гаврилова-Чуйкова)	I место среди юношей и девушек Авиастроительного и Ново-Савиновского района.
17	Зональные соревнования по волейболу Спартакиады обучающихся профессиональных образовательных организаций РТ В 2023-2024г.	6 и 9 02.2024	Сборные команды колледжа	«Колледж Казанского филиала Российского государственного университета провасудия»	II место среди команд юношей
18	Военно-спортивные соревнования посвящается «Дню Защитника Отечества».	20.02. 2024	Студенты колледжа 2 здание	ГАПОУ «КАТК им. П.В. Дементьева	участие
19	«Мы- будущие защитники Отечества» спортивное мероприятие среди студентов ГАПОУ «КАТК им. П.В. Дементьева»	21.02.2024	Студенты колледжа 1,2,3 здание	ГАПОУ «КАТК им. П.В. Дементьева»	участие
20	Финальные соревнования по лыжным гонкам Спартакиады обучающихся профессиональных образовательных организаций РТ В 2023-2024г.	4-6 03. 2024	Сборная команда колледжа	Стадион «Локомотив»	участие
21	Акция «10 000 шагов к жизни».	07.04.2024	Студенты	Территория парка «Горкинско-Ометьевский лес»	участие
22	Студенческая регбийная лига Республики Татарстан 2023-2024г.	07.04.2024	Сборная команда	Манеж «Искандер»	I место
23	Зональные соревнования по мини-футболу Спартакиады	09.04.2024	Сборная команда колледжа	ГАПОУ «Международный колледж сервиса»	II место

	обучающихся профессиональных образовательных организаций РТ В 2023-2024г.				
24	«В здоровом теле- здоровый дух!» среди работников колледжа.	16.04.2024	Сотрудники колледжа	ГАПОУ «КАТК им. П.В. Дементьева»	участие
25	Турнир по волейболу среди студентов первого курса отделения ПКРС	17.04.2024	Студенты колледжа 2 здание	ГАПОУ «КАТК им. П.В. Дементьева»	участие
26	Студенческая гандбольная лига Республики Татарстан 2023-2024г.	Согласно календарю игр	Сборная команда колледжа	Центр гребных видов спорта в Казани	II место
27	Кубок колледжа по волейболу среди студентов ГАПОУ «КАТК им. П.В. Дементьева»	18.04.2024	Студенты колледжа 1,2,3 здание	ГАПОУ «КАТК им. П.В. Дементьева»	участие
28	Кубок Федерации регби Татарстана среди девушек до 21 года	05.05.2024	Сборная команда колледжа	Стадион «Тулпар»	II место
29	Финал Всероссийского летнего фестиваля ГТО Спартакиады обучающихся профессиональных образовательных организаций РТ В 2023-2024г.	21-23. 05.2024	Сборная команда колледжа	ГАПОУ «Камский государственный автомеханический техникум им. Л.Б. Васильева»	участие
30	Заводской турнир по шахматам.	31.05.2024	Студенты	АО «Завод Электон»	участие
31	Легкоатлетический кросс среди студентов первого курса.	06.06.2024	Студенты первого курса	Парк «Крылья советов»	участие

### Задачи на 2023-2024 учебный год:

1. Завоевать призовые места по видам спорта в республиканских и городских соревнованиях.
2. Сохранить лидирующие места в основных республиканских и городских соревнованиях среди студентов:

- Спартакиада среди обучающихся профессиональных образовательных организаций Республики Татарстан по различным видам спорта.
  - Чемпионаты и Первенства студенческих лиг Республики Татарстан среди женских и мужских сборных команд образовательных организаций на 2023/2024 учебный год.
3. Закупка спортивного инвентаря по сертификату Региональной молодёжной общественной организации «Молодежное физкультурно-спортивное общество «Буревестник» Республики Татарстан.

Привлечение большего количества студентов для занятий в спортивных секциях.

Сравнительный анализ данных последних четырех лет показывает положительную динамику уровня развития обучающихся в колледже, что подтверждает эффективность использования разработанной системы внедрения здоровьесберегающих технологии в физкультурно-оздоровительную работу в этом учебном году. Главное в работе было помочь студентам проявить их собственные потенциальные возможности, приобщить к здоровому образу жизни, привить любовь к физической культуре и спорту. Основным направлением в работе является ориентация всей системы образования на здоровьесберегающее обучение и воспитание обучающихся нашего колледжа.