

ГПОУ «Приаргунский государственный колледж»

СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ЧЕМПИОН»



**ЖУРНАЛ
СПОРТИВНОГО КЛУБА
«ЧЕМПИОН»**

ПРИАРГУНСК 2020



Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3 стр.
Организация деятельности спортивного клуба «Чемпион».....	5 стр.
Конкурс на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы среди студенческих групп	7 стр.
Итоги конкурса на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы среди студенческих групп.....	8 стр.
Участие спортивного клуба «Чемпион» в региональном этапе «Лиги чемпионов студенческих спортивных клубов профессиональных образовательных организаций Забайкальского края»	19 стр.
Физкультура и спорт: важнейшая и самая мощная альтернатива опасным видам увлечений студенческой молодежи.....	20 стр.
Страница истории спорта Забайкалья: Забайкальские спортсмены: чемпионы Олимпийских и Паралимпийских игр.....	30 стр.
Рубрика: «Проверь себя». Вопросы и ответы викторины об истории развития физической культуры и спорта Забайкалья.....	31 стр.
РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТУ КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ.....	33 стр.
РУБРИКА: УЛЫБНИСЬ.....	34 стр.
ЭТО ИНТЕРЕСНО.....	34 стр.
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	35 стр.



ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях развития системы профессионального образования актуальной задачей является формирование культуры здоровья среди студентов, приобщение их к активной физкультурно-спортивной деятельности с целью укрепления и сохранения здоровья, расширения условий для активного содержательного досуга, социальной адаптации студенческой молодежи в образовательной организации, профилактики и предупреждения девиантного поведения среди студенческой молодежи.

Значительно повышает эффективность деятельности профессиональной образовательной организации по решению этих задач использование потенциала спортивного клуба.

С 2019 года в ГПОУ «Приаргунский государственный колледж» работает спортивный клуб «Чемпион».

Основными задачами спортивного клуба «Чемпион» являются: формирование культуры здоровья студентов, пропаганда здорового образа жизни, приобщение к активной физкультурно-спортивной деятельности, а также организация активного разумного досуга, социальная адаптация студенческой молодежи в образовательной организации, предупреждение и профилактика девиантного поведения.

Нормативно-правовая деятельность спортивного клуба «чемпион» определена:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом министерства образования и науки Российской Федерации № 1065 от 13.09.2013 года «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов» (в пункте 2 вышеназванного приказа определено, что: «Спортивный клуб может создаваться образовательными организациями как структурное подразделение»);
- Распоряжением Министерства образования, науки и молодежной политики Забайкальского края от 05.07.2019 года №119-р «Об организации студенческих спортивных клубов в государственных профессиональных образовательных организациях Забайкальского края и проведении «Лиги чемпионов студенческих спортивных клубов профессиональных образовательных организаций Забайкальского края».
- Уставом и локальными актами ГПОУ «Приаргунский государственный колледж».

Здоровьеобучающее направление деятельности спортивного клуба «Чемпион» основана на современной учебно – методической базе и представлена учебным изданием «Культура здоровья студентов».

Физкультурно-спортивное направление деятельности спортивного клуба «Чемпион» представлено проведением спартакиад среди студенческих групп как локального этапа «Лиги чемпионов студенческих спортивных клубов профессио-



нальных образовательных организаций Забайкальского края» и участия в ее последующих этапах согласно распоряжения Министерства образования, науки и молодежной политики Забайкальского края от 05.07.2019 года №119-р «Об организации студенческих спортивных клубов в государственных профессиональных образовательных организациях Забайкальского края и проведении «Лиги чемпионов студенческих спортивных клубов профессиональных образовательных организаций Забайкальского края», а также проведением матчевых встреч и соревнований по различным видам спорта.

Организация деятельности спортивного клуба «Чемпион» существенно расширяет возможности профессиональной образовательной организации по формированию культуры здоровья студентов для укрепления и сохранения здоровья на основе собственных усилий, стержнем которой является здоровый образ жизни, приобщению их к активной физкультурно-спортивной деятельности, что способствует организации активного разумного досуга, социальной адаптации студенческой молодежи в образовательной организации, предупреждению и профилактике девиантного поведения в педагогически сконструированных условиях на основе современных научных форм и методов через проведение здоровьесоблюдающих, физкультурно-спортивных, информационных и научно-методических мероприятий.

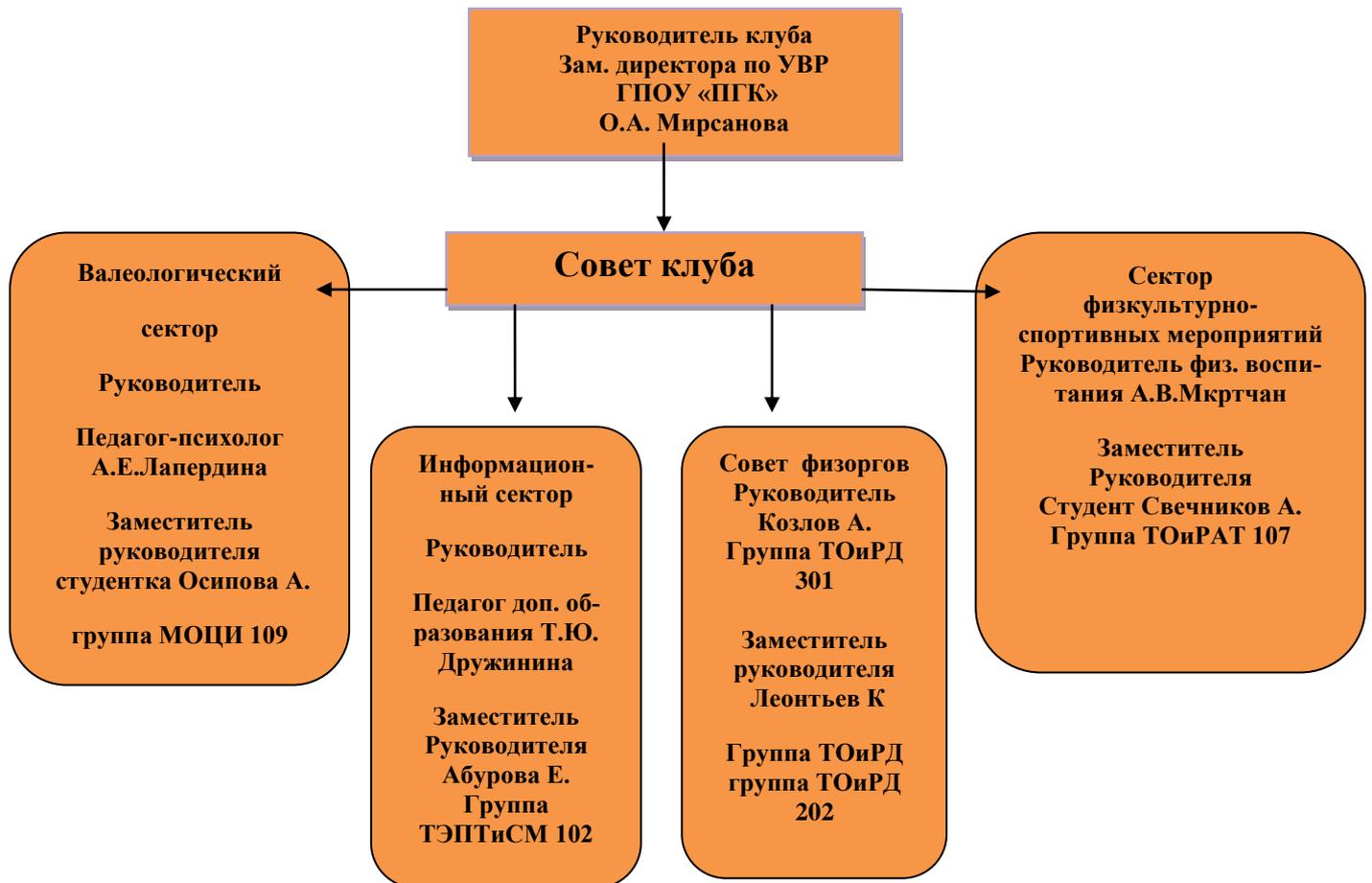
Благодаря деятельности педагогического коллектива ГПОУ «Приаргунский государственный колледж» и студенческого актива спортивного клуба «Чемпион» в традиции колледжа прочно вошли конкурсы на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы среди студенческих групп колледжа, викторина и защита плакатов о здоровом образе жизни, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, в т.ч. спартакиады среди студентов, которые позволяют эффективно решать комплекс задач по формированию культуры здоровья среди студенческой молодежи, приобщению их к активной физкультурно-спортивной деятельности, социальной адаптации в образовательной организации, проведению активного содержательного досуга, предупреждению и профилактике девиантного поведения.

Спортивным клубом «Чемпион» выпускается ежегодный журнал о деятельности спортивного клуба, на страницах которого отражены структура спортивного клуба «Чемпион», план мероприятий, итоги конкурса по организации спортивно-оздоровительной работы, краткий исторический экскурс по истории развития спорта в Забайкалье (знакомство студентов осуществляется в форме классных часов, проведения викторины и т.д.), а также практические советы и рекомендации для студентов о соблюдении здорового образа жизни для укрепления и сохранения здоровья на основе собственных усилий.



ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО КЛУБА «ЧЕМПИОН»

Структура спортивного клуба



Задачи секторов спортивного клуба «Чемпион»

Задачей валеологического (от лат.vale - будь здоров, от греч. logos - слово, учение) сектора является организация и проведение в колледже мероприятий по здоровьесобучающему направлению по формированию культуры здоровья студентов, повышение уровня здорового образа жизни, в частности, через организацию классных часов «Культура здоровья студентов», проведение викторины и защиты плакатов о здоровом образе жизни, а также разработку и распространение практических рекомендаций для студентов, их родителей о ведении здорового образа жизни, оформление стенда об элементах здорового образа жизни и др.

Задачей сектора физкультурно-спортивных мероприятий является организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий в колледже, обеспечение участия студентов в физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня (между группами и др.), организация обучения студентов по судейскому обслуживанию соревнований и привлечение прошедших обучение студентов к судейскому обслуживанию соревнований различного уровня, организация и проведение ежегодной спартакиады, соревнований различного уровня, матчевых встреч спортивного клуба.



Задачей совета физоргов является организация участия студентов в мероприятиях, проводимых спортивным клубом. В состав сектора входят физорги от каждой студенческой группы.

Физорги студенческих групп избираются на один год открытым голосованием большинством голосов. Избранные физорги входят в состав совета физоргов и выбирают руководителя сектора физоргов открытым голосованием.

Задачей информационного сектора является информирование участников педагогического процесса о проводимых мероприятиях, анонсирование и подведение итогов проводимых спортивным клубом мероприятий: конкурсов, викторин, спартакиад, участия в физкультурно-массовых мероприятиях и др. Совместно свалеологическим сектором осуществляется организация и проведение в студенческих группах лекций, бесед, семинаров и т.д. по вопросам здорового образа жизни. Информационный сектор освещает подготовительную и организационную работу и мероприятия секторов спортивного клуба.

Мероприятия спортивного клуба проводятся на материально-технической базе колледжа (спортивный зал, актовый зал, учебные кабинеты и др.).

Мероприятия спортивного клуба проводятся на основе плана.

План мероприятий спортивного клуба «Чемпион»

на 2019-2020 учебный год

№	Мероприятие	Сроки проведения
1.	Классные часы для студентов о развитии физической культуры и спорта в Забайкальском крае.	В течение учебного года
2.	Проведение классных часов «Культура здоровья студентов» среди студентов о здоровье и здоровом образе жизни.	1 семестр учебного года
3.	Выпуск ежегодного журнала спортивного клуба «Чемпион» с информацией о деятельности клуба.	Май 2020 года
4.	Проведение конкурса на лучшую студенческую группу среди студентов колледжа по организации спортивно-оздоровительной работы: спартакиада, конкурс плакатов, викторина о здоровом образе жизни.	В течение учебного года
5.	Проведение спартакиады среди студенческих групп колледжа в зачет конкурса.	Сентябрь - ноябрь 2019 года
6.	Конкурс плакатов среди студенческих групп в зачет конкурса.	Февраль 2020 года
7.	Викторина среди студенческих групп в зачет конкурса.	Февраль 2020 года
8.	Участие в тематической площадке о деятельности студенческих спортивных клубов на научно-практической конференции. Доклады о деятельности спортивного клуба «Чемпион».	Март 2020 года
9.	Подведение итогов конкурса на лучшую студенческую группу среди студенческих групп колледжа по организации спортивно-оздоровительной работы.	Апрель 2020 года
10.	Викторина среди студенческих групп по теме: «История развития физической культуры и спорта в Забайкалье».	В течение учебного года
11.	Организация и проведения классного часа «9 опасных увлечений молодежи» для профилактики и предупреждения опасных занятий молодежи во время досуга и популяризации физкультурно-спортивной деятельности как альтернативы безопасного и активного проведения досуга.	В течение учебного года
12.	Организация обучения студентов для судейского обслуживания физкультурно-спортивных мероприятий спортивного клуба.	В течение учебного года



КОНКУРС НА ЛУЧШУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКИХ ГРУПП

Одним из основных мероприятий спортивного клуба «Чемпион» является конкурс на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы среди студенческих групп, который включает три этапа: спартакиаду по 6 видам спорта, конкурс плакатов и викторину о здоровом образе жизни.

По сумме занятых мест в конкурсе плакатов, викторине и спартакиаде определялись победители и призеры конкурса на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы среди студенческих групп колледжа.

Данное мероприятие имело главной целью вовлечение студентов каждой группы в совместную деятельность и ориентировало студентов, прежде всего, на участие.

Например, в спартакиаде непосредственное участие приняли более 80% студентов каждой студенческой группы, а в викторине 100% студентов каждой из групп.

Специфика проводимого конкурса, в том что студенты соперничают, поддерживают друг друга и вовлечены в единый процесс, что способствует осознанию ответственной зависимости и единению студенческой группы, проявлению взаимопомощи и взаимоподдержки, сотрудничеству студентов в студенческой группе и в студенческой среде образовательной организации в целом.

Подготовительная работа к организации конкурса включала подготовку студентов к конкурсной программе и осуществлялась за 1,5-2 месяца до проведения этапов конкурса.

При подготовке к проведению спартакиады студенты занимались формированием команд, оформлением заявок на участие. Также проходила подготовка студентов-участников по видам спорта программы спартакиады через занятия в спортивных секциях колледжа. Кроме этого, для проведения спартакиады была организована подготовка судейского персонала из числа студентов колледжа.

Перед проведением конкурса плакатов со студентами была проведена работа по освещению требований конкурса включающих 4 критерия.

В конкурсе плакатов студенты от каждой группы представляли плакат (по 4 критериям согласно положению о конкурсе). Определялись победитель и призеры конкурса открытым голосованием физоргов студенческих групп по каждому плакату на основе оценки по критериям, которые были отражены в положении о конкурсе.

Перед проведением викторины о здоровом образе жизни со студентами была организована учебно-методическая работа. В студенческих группах прошли классные часы «Культура здоровья студентов». На основе освоенных материалов формировались вопросы викторины. В викторине о здоровом образе жизни принимали участие все студенты. Победители и призеры викторины определялись по наибольшему количеству правильных ответов в соотношении от количества студентов в группе (на момент викторины). В течение всего периода подготовки происходило информирование студентов о мероприятиях конкурса, условиях и сроках проведения.



**ИТОГИ КОНКУРСА
НА ЛУЧШУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКИХ ГРУПП
ГПОУ «ПРИАРГУНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»
в 2019-2020 учебном году**

**ИТОГОВАЯ ТАБЛИЦА КОНКУРСА
СРЕДИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА**

Студенческая группа	Занятое место в спартакиаде по видам спорта (суммируются занятые места по всем видам спорта)	Занятое место в конкурсе плакатов	Занятое место в викторине	Итого (сумма занятых мест в спартакиаде, конкурсе плакатов и викторине)	Место
ТЭПТиСМ-102	4 место	4 место	5 место	13 баллов	3 место
МОЦИ -109	2 место	1 место	4 место	7 баллов	2 место
ТОиРАТ-107	1 место	2 место	2 место	5 баллов	1 место
ПК-123	3 место	3 место	1 место	7 баллов	2 место
МРиОА-101	4 место	8 место	3 место	15 баллов	4 место

ПРИ РАВЕНСТВЕ ОЧКОВ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ОТДАЕТСЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРУППЕ, ЗАНЯВШЕЙ НАИБОЛЕЕ ВЫСОКОЕ МЕСТО В СПАРТАКИАДЕ, ПОТОМ В КОНКУРСЕ ПЛАКАТОВ.

ЗА НЕУЧАСТИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРУППЫ В ВИДЕ КОНКУРСА (СПАРТАКИАДЕ, КОНКУРСЕ ПЛАКАТОВ, ВИКТОРИНЕ) СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРУППЕ ПРИСВАИВАЕТСЯ ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО ПЛЮС 3 ШТРАФНЫХ БАЛЛА.



ИТОГОВАЯ ТАБЛИЦА КОНКУРСА СРЕДИ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА

Студенческая группа	Занятое место в спартакиаде по видам спорта (суммируются занятые места по всем видам спорта)	Занятое место в конкурсе плакатов	Занятое место в викторине	Итого (сумма занятых мест в спартакиаде, конкурсе плакатов и викторине)	Место
ПК-222	2 место	3 место	1 место	6 баллов	1 место
ТМ-214	4 место	8 место	4 место	16 баллов	5 место
ТОиРД-202	1 место	2 место	5 место	8 баллов	2 место
Э-202	3 место	8 место	1 место	12 баллов	4 место
МОЦИ-208	4 место	3 место	2 место	9 баллов	3 место

ИТОГОВАЯ ТАБЛИЦА КОНКУРСА СРЕДИ СТУДЕНТОВ 3 и 4 КУРСА

Студенческая группа	Занятое место в спартакиаде по видам спорта (суммируются занятые места по всем видам спорта)	Занятое место в конкурсе плакатов	Занятое место в викторине	Итого (сумма занятых мест в спартакиаде, конкурсе плакатов и викторине)	Место
ТОиРД-301	1 место	2 место	2 место	5 баллов	2 место
ТОиРАТ 405	3 место	3 место	3 место	9 баллов	3 место
ТЭПТ-401	5 место	5 место	4 место	14 баллов	5 место
Автомеханики-302	4 место	4 место	5 место	13 баллов	4 место
ТОиРАТ-306	2 место	1 место	1 место	4 баллов	1 место
МОЦИ-307	6 место	8 место	6 место	20 баллов	6 место
Агрономы-302	7 место	7 место	7 место	21 баллов	7 место



**ФОТОГАЛЕРЕЯ КОНКУРСА
СПОРТИВНОГО КЛУБА «ЧЕМПИОН»
НА ЛУЧШУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКИХ ГРУПП
ГПОУ «ПРИАПГУНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»
в 2019-2020 учебном году**





















**Участие спортивного клуба «Чемпион»
в региональном этапе «Лиги чемпионов студенческих спортивных клубов
профессиональных образовательных организаций Забайкальского края»**



**Физкультура и спорт:
важнейшая и самая мощная альтернатива
опасным видам увлечений
и девиантного поведения студенческой молодежи,
способная увлечь и охладить тягу к опасным развлечениям
(в т.ч. через деятельность спортивного клуба).**

9 опасных увлечений молодежи,
которым нельзя следовать,
а необходимо заниматься физкультурно-спортивной
деятельностью как безопасной и увлекательной.



На что только не идет молодежь,
чтобы доказать свою крутость и получить острые ощущения!

Но часто молодые люди настолько самоуверенны, что откровенно играют со смертью. И они придумывают новые способы пощекотать себе нервы: спускаются под землю, забираются на крыши, прыгают с высоты и ездят на электричках.

Какие бы причины ни толкнули ребят идти на риск, в лучшем случае, они попадают в больницу, в худшем – становятся инвалидами или погибают.

Существует много видов социально-одобряемой и безопасной деятельности для молодежи, прежде всего, физкультурно-спортивная деятельность, которые позволяют активно и разумно организовать свой досуг и при этом получить удовольствие через интересные и полезные увлечения, хобби (танцы, спорт и др.) и не подвергать свою жизнь опасностям.



1. Руфинг

Руфинг - прогулки по крышам.

Руферы - эдакие Карлсоны нашего времени, которых со страшной силой тянет на крыши. Вооружившись фотоаппаратом или обычным телефоном с камерой, руферы готовы сутками бродить по чердакам и крышам городских многоэтажек и снимать виды, открывающиеся с высоты. Здесь они якобы ищут красоту, покой и вдохновение. Но руфинг заслуженно относится к самым опасным развлечениям подростков. Во-первых, проникновение на крышу незаконно, а значит, в случае чего вам придется забирать чадо из отделения милиции. Во-вторых, даже самые мирные развлечения на высоте пятиэтажного (и более) дома безобидными не назовешь. Соскользнула нога, споткнулся, испугался громкого звука и неудачно отшатнулся в сторону... Лучше не рисковать и заранее обсудить с подростком опасное хобби.



Альтернатива:

прыжки с парашютом с инструктором с инструктором,

спортивные игры,

полет на парaparane с опытным инструктором.



2. Скайуокинг

Скайуокинг - покорение самых высоких точек без специального снаряжения.

Скайуокеры, как и руферы, любят высоту. Даже само название этого увлечения дословно переводится как «хождение по небу». Скайуокеры забираются на самые высокие объекты: крыши небоскребов, башни, мосты. Это им нужно для того, чтобы сделать крутые фотографии и насладиться ощущением свободы и полета. Именно это чувство - ну и, конечно, желание поразить сверстников - заставляет отчаянных молодых людей подниматься на высоту нескольких сотен метров без страховки и снаряжения. Стоит ли говорить, как опасны такие подъемы и какому риску подвергают себя тинейджеры?



Альтернатива:
скалолазание, спортивные игры,
прыжок с парашютом с инструктором.



3. Диггерство

Диггерство - спуск и изучение подземных коммуникаций (шахты метро, бомбоубежища и так далее).

Кто-то считает диггеров современными археологами и искателями сокровищ. Однако, к сожалению, в большинстве своем современные подростки лезут в подземелья не из любви к истории и археологии. Ребятам не хватает адреналина, да и перед товарищами хочется «понтануться». Подземки, бомбоубежища и шахты манят безрассудных тинейджеров, как магнит. Это же настоящий триллер с эффектом присутствия! А недавно диггерство и вовсе вышло на новый уровень: сейчас можно заказать экскурсию по городским подземельям. Опытный диггер проводит любителей острых ощущений по относительно безопасным путям, чтобы почувствовать всю мрачную прелесть подземелий. Но даже с ним никто не застрахован от обрушений, да и доверять таким экскурсоводам не всегда можно – в таких местах очень легко заблудиться. Однажды подобная «прогулка» чуть не закончилась трагедией: проводники бросили своих клиентов в подземельях и скрылись.



Альтернатива:

**туристические походы, спортивные игры,
изучение истории, поездка в археологический лагерь.**



4. Сталкерство

Сталкерство - посещение и изучение заброшенных мест.

Недалеко от диггеров ушли так называемые сталкеры. Им также близка «романтика» заброшенных мест, но, в отличие от диггеров, они посещают еще и наземные локации: недостроенные здания, глухие деревни, неработающие заводы.

Вдохновленные компьютерной игрой (S.T.A.L.K.E.R) и жадой приключений, подростки часто залезают туда, куда ходить не следовало бы. Военные склады, закрытые объекты, промышленные предприятия... Человек, попавший туда незаконно, становится правонарушителем. Некоторые особо безбашенные тинейджеры даже пробираются на территорию Чернобыльской зоны. Стоит ли говорить, как **рискованно** там находиться?

Однако опасностей у юных сталкеров хватает и в общедоступных местах - от ветхих конструкций, готовых рухнуть под самым незначительным весом, до бомжей и бродячих собак.



Альтернатива:

**туристические походы - пешие и на байдарках,
спортивные игры, изучение истории.**



5. Зацепинг

Зацепинг – проезд вне салона электрички или трамвая (на крыше, на подножке). Вам наверняка доводилось видеть, как подростки едут на электричке, зацепившись за поручни и другие выступающие части поезда. Это зацеперы – безрассудные ребята, которые в силу разных причин предпочитают ездить снаружи, а не внутри.

Это экстремальное увлечение возникло в начале прошлого века, когда ездить вне салона поезда людей заставляла нужда: переполненные трамваи и поезда, а также высокие цены на билеты превращали обычных людей в зацеперов. Сейчас ситуация изменилась, однако подростки упорно испытывают судьбу, цепляясь за выступающие части электрички, забираясь на подножки и даже на крышу.

Основная опасность, которая подстерегает зацеперов, это, конечно, падение на рельсы под колеса движущегося состава. Соскользнут руки или ноги, оторвется поручень - и все может закончиться очень трагично. Ежегодно в России фиксируется несколько десятков таких несчастных случаев. Также беспечные подростки гибнут от удара током. В основном эта участь ожидает тех, кто любит ездить на крыше.



Альтернатива:
**спортивная гимнастика,
спортивные игры, воркаут.**



6. Планкинг

Планкинг – это модный флешмоб, который прельщает своей доступностью. Его суть заключается в том, чтобы лечь в необычном месте лицом вниз и заснять это на фото или видео.



Родиной планкинга можно считать Англию, но в Россию он пришел из **Австралии**, где это увлечение пользуется огромной популярностью. Названий у планкинга множество: «паркур для ленивых», «притворись мертвым», «на животе».

Где только не лежат современные планкеры! На коленях у друзей, на скамейках и бордюрах, в торговых центрах и даже в полицейских участках! Но несмотря на абсурдность и комичность этого хобби, оно может привести к трагическим событиям. Ради эффектных кадров планкеры выбирают самые необычные и экстремальные места. По Сети гуляют фото с «планкой» на поручнях в метро, на выступающих элементах памятников и на рельсах.

Были случаи, когда экстремальщики, желая поразить зрителей, располагались на балконных ограждениях и на краю крыши. К сожалению, такое лихачество не всегда заканчивается благополучно.

Альтернатива:

танцы,

легкая атлетика, спортивные игры,

спортивная гимнастика, воркаут.



7. Бейскламбинг и бейсджампинг

Бейскламбинг – подъем на большую высоту без страховки.

Бейсджампинг – прыжки с высоты в несколько сотен метров со специальным парашютом.

Думаете, никто не станет рисковать жизнью без крайней нужды? Бейскламберы опровергают это утверждение. Их хобби - лазать без страховки по отвесным стенам и мостам. Не менее экстремальное развлечение придумали себе бейсджамперы - они прыгают со специальным парашютом с отвесных скал и других возвышенностей.

Основное отличие бейсджампинга от парашютного спорта - в высоте, с которой совершается прыжок. У бейсджампера остается гораздо меньше времени на раскрытие парашюта и группировку тела в полете, поэтому риск совершить ошибку, запутаться в стропах или не успеть раскрыть парашют более велик. Хуже всего, что бейсджампинг в России распространен лишь на обывательском уровне - специализированных школ почти нет. Основные правила передаются из уст в уста, а значит, весь успех бейс-прыжка зависит не только от способности «ученика», но и от того, повезет ли ему с «учителем».



Альтернатива:

прыжок с парашютом

под руководством опытного инструктора, воркаут.



8. Паркур

Паркур – «рациональное» перемещение и преодоление попадающихся на пути препятствий (стен, лестниц и так далее). Сочетает в себе множество довольно сложных и опасных трюков: кувырки, прыжки с опорой на руки.

Паркур - травматичный и опасный вид спорта. Невозможно встретить паркурщика, у которого не было бы ни одного перелома или растяжения. Наиболее частые **травмы**: перелом пальцев и запястий, разрыв сухожилий, повреждение голеней, пяток и ключиц.

К счастью, смертельных случаев среди трейсеров мало, и в основном они связаны с чрезмерными амбициями подростков. Тинейджеры хотят «все и сразу» и, посмотревшись видео с трюками профессионалов, спешат повторить их без предварительной подготовки. Эта проблема решаема: сейчас функционирует множество школ, где опытные тренеры обучают подростков паркуру - правильному и относительно безопасному.



Альтернатива:
**воркаут, спортивные игры,
спортивная гимнастика.**



9. Акрострит

Акрострит - уличная акробатика, предполагающая выполнение довольно сложных и опасных трюков: стойка на голове, прыжки с возвышенностей, сальто.



Акрострит пришел к нам из Англии и уже прочно укрепился в списке увлечений российских подростков и молодых людей наряду с паркуром. Однако акрострит имеет отличия. Все трюки совершаются на месте, в то время как паркур предполагает постоянное движение и перемещение.

Учиться акростриту обычно начинают на улицах, и это главная опасность занятия: неопытные наставники, недавно сами ходившие в учениках, не в состоянии построить тренировку грамотно и без риска для здоровья. Отсюда и травмы. Ведь каждый опытный акростритер знает, что начинать отработку любого трюка нужно не на бетонном полу и не на асфальте. Маты, песок и рыхлая земля - лучшие поверхности для новичка. Ну и, конечно, обязательно наличие профессионального тренера.

Альтернатива:

**воркаут, танцы, спортивные игры,
легкая атлетика, спортивная гимнастика.**

ВЫВОД: существует много видов увлекательной физкультурно-спортивной деятельности для молодежи (в т.ч. через спортивный клуб), которые позволяют активно, разумно и безопасной организовать свой досуг и при этом получить удовольствие через интересные и полезные увлечения, хобби (воркаут, гимнастика, спортивные игры и др.)



СТРАНИЦА ИСТОРИИ СПОРТА ЗАБАЙКАЛЬЯ
Забайкальские спортсмены:
победители Олимпийских и Паралимпийских игр
Олимпийская чемпионка Л.Е.Титова.

Людмила Евгеньевна Титова (26 марта 1946, Чита, РСФСР, СССР) - советская конькобежка. Заслуженный мастер спорта СССР (1968).

Чемпионка зимних Олимпийских игр 1968 на дистанции 500 м (46,1), серебряный призёр на дистанции 1000 м (1.32,9). Бронзовый призёр зимних Олимпийских игр 1972 на дистанции 500 м (44,45). После окончания спортивной карьеры работала спортивным комментатором Гостелерадио.

Людмила Титова
(конькобежный спорт)



Чемпион Паралимпийских игр Т.Г.Тучинов

Тимур Гонгорович Тучинов (род. 26 октября 1987, пос. Агинское, Агинский Бурятский автономный округ, СССР) - российский стрелок из лука - паралимпиец, двукратный Паралимпийский чемпион 2012 г.: в личном и командном зачётах по стрельбе из лука. Многократный чемпион России, Европы и мира. Заслуженный мастер спорта России по стрельбе из лука (2012).





Рубрика: «Проверь себя».

Вопросы викторины

об истории физической культуры и спорта Забайкальского края

№	Вопрос	Ответ (выбрать один из трех вариантов)
1.	Когда в Чите состоялся первый, документально зафиксированный футбольный матч?	1.15 июля 1911 года 2.15 июля 1912 года 3.15 июля 1913 года
2.	Когда в Чите открылся первый стадион?	1.В 1915 году 2.В 1920 году 3.В 1925 году
3.	Когда открылся стадион «Динамо» в г. Чите?	1.В 1930 году 2.В 1931 году 3.В 1932 году
4.	В каком году в Забайкалье был введен комплекс ГТО (готов к труду и обороне)?	1.В 1930 году 2.В 1931 году 3.В 1932 году
5.	В каком году был введен в строй стадион СибВО в г. Чите?	1.В 1954 году 2.В 1955 году 3.В 1956 году
6.	Кто в истории Забайкальского спорта стал первым из забайкальских спортсменов чемпионом СССР?	1.А.Соловьев 2.В.Климов 3.А.Бибеев
	Когда впервые в г. Чите прошел парад в честь праздника «День Физкультурника»?	1.В 1937 году 2.В 1938 году 3.В 1939 году
8.	Кто из забайкальских спортсменов становился Олимпийским чемпионом на зимних Олимпийских играх?	1.Л. Титова 2.В.Кузнецов 3.Г.Ковалев
9.	Кто из забайкальцев является чемпионом летних Паралимпийских игр?	1.Т.Тучинов 2.А.Елисеев 3.А.Мартынов
10.	Когда в Забайкальском крае появился первый отдел спорта, который занимался вопросами физической культуры и спорта?	1.В 1891 году 2.В 1893 году 3.В 1895 году



Ответы викторины

об истории физической культуры и спорта Забайкальского края

№	Вопрос	Ответ (выбрать один из трех вариантов)
1.	Когда в Чите состоялся первый, документально зафиксированный футбольный матч?	1. 15 июля 1911 года 2. 15 июля 1912 года 3. 15 июля 1913 года
2.	Когда в Чите открылся первый стадион?	1. В 1915 году 2. В 1920 году 3. В 1925 году
3.	Когда открылся стадион «Динамо» в г. Чите?	1. В 1930 году 2. В 1931 году 3. В 1932 году
4.	В каком году в Забайкалье был введен комплекс ГТО (готов к труду и обороне)?	1. В 1930 году 2. В 1931 году 3. В 1932 году
5.	В каком году был введен в строй стадион СибВО в г. Чите?	1. В 1954 году 2. В 1955 году 3. В 1956 году
6.	Кто в истории Забайкальского спорта стал первым из забайкальских спортсменов чемпионом СССР?	1. А. Соловьев 2. В. Климов 3. А. Бибеев
	Когда впервые в г. Чите прошел парад в честь праздника «День Физкультурника»?	1. В 1937 году 2. В 1938 году 3. В 1939 году
8.	Кто из забайкальских спортсменов становился Олимпийским чемпионом на зимних Олимпийских играх?	1. Л. Титова 2. В. Кузнецов 3. Г. Ковалев
9.	Кто из забайкальцев является чемпионом летних Паралимпийских игр?	1. Т. Тучинов 2. А. Елисеев 3. А. Мартынов
10.	Когда в Забайкальском крае появился первый отдел спорта, который занимался вопросами физической культуры и спорта?	1. В 1891 году 2. В 1893 году 3. В 1895 году



РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТУ, КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЭТО МОЖНО СДЕЛАТЬ САМОМУ ДЛЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

- 1.ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.
- 2.ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ.
- 3.СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ, ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ.
- 4.РАЗВИВАТЬ МЫШЛЕНИЕ.
- 5.ИМЕТЬ ЛЮБИМОЕ ДЕЛО.
- 6.ОБЩАТЬСЯ С ПРИРОДОЙ.
- 7.ГУЛЯТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.
- 8.СОЗДАВАТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ КОМФОРТ.
- 9.РАЗНООБРАЗИТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.
- 10.НЕ НЕРВНИЧАТЬ И БЫТЬ СО ВСЕМИ В ХОРОШИХ ОТНОШЕНИЯХ.
- 11.НЕ КУРИТЬ,НЕ ПИТЬ,НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ.
- 12.РАСШИРИТЬ КРУГ ОБЩЕНИЯ.
- 13.ПОМЕНЬШЕ СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР.
- 14.БЕРЕЖНО ОТНОСИТЬСЯ КО ВСЕМ АСПЕКТАМ ЗДОРОВЬЯ.
- 15.НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ СЕБЯ.
- 16.НЕ ВЕСТИ БЕСПОРЯДОЧНУЮ ПОЛОВУЮ ЖИЗНЬ.
- 17.РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАТЬ СТОМАТОЛОГА И ДР.ВРАЧЕЙ.
- 18.НЕ ПЕРЕГРУЖАТЬСЯ.
- 19.ДОЛЖЕН БЫТЬ ДОСТАТОЧНЫЙ СОН.
- 20.ИЗБЕГАТЬ «ДУРНЫХ» КОМПАНИЙ.



РУБРИКА: УЛЫБНИСЬ
1 МИНУТА СМЕХА ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ НА 7 МИНУТ



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Великий русский ученый И.П.Павлов (1849 – 1936 гг), проживший долгую, насыщенную, полноценную жизнь, высоко ценил физическую культуру. Его образ жизни включал разнообразные виды физической активности: велоезда, городки, плавание, ходьба (до глубокой старости он предпочитал ходьбу), а в его кабинете находились кирпичи, которые он по несколько раз в день переносил от одной стены к другой, обеспечивая тем самым себе уровень физической нагрузки, необходимый для поддержания здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия.



Заключение

Актуальные задачи системы профессионального образования связаны с формированием культуры здоровья студентов в связи с его низким уровнем и ухудшением, проблем с социальной адаптацией обучающихся в образовательной организации, а также невысоким уровнем вовлеченности обучающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность и необходимостью создания альтернативы «уличной» среде в организации досуга для предупреждения, профилактики девиантного поведения среди студенческой молодежи и настоятельно требуют включение и эффективное использование педагогических средств в учебно-воспитательном процессе образовательных организаций для их решения.

Одним из педагогических средств, обладающих потенциалом для комплексного решения вышеназванных задач, является спортивный клуб.

В ГПОУ «Приаргунсий государственный колледж» работает спортивный клуб «Чемпион» и через научно-методические, информационные, здоровьеобучающие и физкультурно-спортивные мероприятия, которые включены в учебную и внеучебную деятельность колледжа, способствует эффективному формированию культуры здоровья студентов, приобщению их к активной физкультурно-спортивной деятельности, социальной адаптации обучающихся, организации активного содержательного досуга, предупреждению и профилактике девиантного поведения среди студенческой молодежи.

Применение структуры и плана организации деятельности спортивного клуба «Чемпион» позволяет реализовать потенциал клуба по целенаправленному повышению уровня здорового образа жизни и социальной адаптации студентов в образовательной организации, увеличению количества обучающихся, вовлеченных в активную физкультурно-спортивную деятельность, расширению возможностей для их активного содержательного досуга и способствует повышению эффективности решения учебно-воспитательных задач, стоящих перед системой профессионального образования в целом.



СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ЧЕМПИОН»

