

Сценарий занятия | СПО



ИНСТИТУТ ИССЛЕДОВАНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ
И ВОСПИТАНИЯ

РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ



МАССОВЫЙ СПОРТ В РОССИИ



10 марта 2025 года

СЦЕНАРИЙ занятия «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ» для обучающихся по программам среднего профессионального образования (СПО)

Занятие 25 Массовый спорт в России

Дата проведения: 10 марта.

Цели занятия: формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, представлений о влиянии спорта на развитие личностных качеств человека; стимулирование к занятиям спортом; информирование о современных возможностях в области массового спорта; развитие чувства гордости за достижения России в области спорта.

Формирующиеся ценности: жизнь.

Основные смыслы:

- Развитие массового спорта – основа здорового и продуктивного общества, способного успешно справляться с вызовами будущего, а также долгосрочный вклад в здоровье каждого человека и всей нации.
- Спорт – один из путей самосовершенствования и социализации человека, становления его личностных качеств и взаимоотношений с людьми.
- Спорт – часть культуры и традиций России.
- В России созданы большие возможности для включения людей разных поколений в занятия массовым спортом.

Продолжительность занятия: 30 минут.

Рекомендуемая форма занятия: беседа с использованием презентации, видеоматериалов и интерактивного задания.

Комплект материалов:

- сценарий;
- методические рекомендации;
- видеоматериалы;
- интерактивное задание;
- презентация.

Этапы занятия

Мотивационно-целевой этап: просмотр и обсуждение видеоролика-анонса, беседа, работа с цитатой, просмотр видеоролика-интервью.

Основной этап: беседа, работа со статистическими данными, просмотр и обсуждение видеоролика «ГТО», выполнение интерактивного задания.

Заключительный этап: беседа, просмотр и обсуждение фрагмента художественного фильма.

Мотивационно-целевой этап

Педагог организует просмотр видеоролика-анонса с Катей Темновой.



Педагог: Сегодня нас ждет увлекательный разговор об активном образе жизни, а более точно – о массовом спорте в России.

Все мы знаем, что спорт — это не только веселье и игры, но и важная составляющая нашего здоровья. Когда мы занимаемся физкультурой регулярно, мы становимся сильнее, выносливее и повышаем иммунитет. Конечно, это помогает нам меньше болеть и лучше справляться с учебой и работой. Дело не только в личном здоровье: когда вся страна активно занимается спортом, это делает нас всех сильнее и крепче. Почему, по вашему мнению, для здоровья всей нации очень важно, чтобы как можно больше граждан занимались физической подготовкой?

Ответы обучающихся.

*Педагог организует работу с цитатой В.В. Путина: «...сфера физкультуры и спорта имеет прямое отношение к решению таких важнейших задач, как сбережение населения, реализация потенциала каждого человека, повышение уровня благополучия российских семей»¹ (презентация к занятию).
Примерные вопросы для обсуждения:*

- Как вы думаете, почему физкультура и спорт являются важными элементами социальной политики государства?
- Как физическая активность и спорт помогают повышать уровень благополучия российских семей и всего общества?

Ответы обучающихся.

¹ Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта, 17 октября 2024 года.

Педагог: Таким образом, спорт — это не просто физическая активность, но и основа здорового будущего нашей страны. Да, именно так: заботой о своем здоровье, занятиями спортом вы вносите вклад в будущее нашей нации. Кроме того, занятия спортом – это часть нашей культурной традиции. История России богата победами в Олимпийских играх, международных соревнованиях и других состязаниях. Какие примеры спортивных достижений нашей страны вы знаете?

Ответы обучающихся.

Педагог: Вспомним легендарные победы наших спортсменов, прославивших нашу страну. Какие из них известны вам?

Ответы обучающихся. Если обучающиеся затрудняются с ответами, педагог может напомнить им имена и достижения выдающихся российских спортсменов (презентация к занятию):

Валерий Харламов — легенда хоккея, который был не просто спортсменом, а национальным героем. Его достижения вдохновляли целое поколение хоккеистов.

Лев Яшин — легендарный советский вратарь, пятикратный чемпион СССР, олимпийский чемпион 1956 года и чемпион Кубка европейских наций 1960-го.

Алина Кабаева — одна из самых титулованных гимнасток в истории художественной гимнастики. Ее выступления поражали грацией и сложностью элементов.

Евгений Плющенко — один из самых титулованных фигуристов в истории мужского одиночного катания. Техническая сложность его выступлений и артистизм покорили сердца зрителей по всему миру.

Антон Шипулин — известный русский спортсмен, биатлонист, чемпион и призер чемпионатов мира.

Александр Попов — легендарный пловец, установивший новые стандарты в спринтерских заплывах. Его имя стало синонимом скорости и мастерства в плавании.

Федор Емельяненко — прославленный спортсмен России, боец ММА и чемпион мира. На его счету множество побед в смешанных единоборствах.

Наталья Ищенко — пятикратная олимпийская чемпионка в синхронном плавании.

Педагог организует просмотр и обсуждение видеоролика-интервью с олимпийским чемпионом и трехкратным чемпионом мира по лыжным гонкам **Никитой Крюковым**. Примерные вопросы для обсуждения:

- На что вы обратили особое внимание в интервью?
- Какие слова олимпийского чемпиона имеют отношение к вам лично?
- Как вы думаете, благодаря чему наши соотечественники добивались и продолжают добиваться выдающихся успехов в спорте?

Ответы обучающихся.

Педагог: Для высоких результатов спортсменам нужно постоянно совершенствовать свои навыки, технику и физическую подготовку. Упорный труд на тренировках, регулярные занятия, строгий контроль над отдыхом и восстановлением. Конечно, очень важен профессиональный тренерский состав, когда наставники помогают раскрыть потенциал каждого своего ученика. А еще очень важно — иметь возможность доступа к качественной спортивной инфраструктуре. Когда у людей есть доступ к спортивным площадкам, секциям и мероприятиям, они получают возможность вести здоровый образ жизни, улучшать свое физическое состояние и настроение.

Основной этап

Педагог: В наши дни многие представители молодежи стали меньше двигаться, предпочитая компьютеры и телефоны занятиям физической культурой. Но ведь именно активный образ жизни помогает нам оставаться здоровыми и счастливыми. Когда вы заботитесь о своем здоровье сейчас, вы закладываете основу для своего будущего. Мы хотим, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, были целеустремленными и жизнерадостными людьми. Подумайте, как связаны здоровый образ жизни и ваш образ будущего?

Ответы обучающихся, педагог направляет беседу, задавая уточняющие вопросы, например:

- Почему забота о своем здоровье важна не только для вас самих, но и для будущего вашей семьи?
- Как связаны здоровье и успешность в учебе и работе?

- Приведите примеры ваших семейных традиций, связанных с заботой о здоровье, которые передаются из поколения в поколение.

Ответы обучающихся.

Педагог: Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять. Мудрая пословица гласит: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем». Вот почему так важно отказаться от вредных привычек и вести подвижный образ жизни. Чем лучше вы себя чувствуете, тем больше сил и энергии у вас остается на учебу, работу, досуг и общение.

Мы пришли к выводу, что здоровье — это фундамент для реализации ваших мечтаний и планов. Как к сохранению здоровья и спорту относится юношество, нам проиллюстрируют результаты мониторинга ценностных ориентаций молодежи². Мы познакомимся с данными по направлениям «Здоровье» и «Досуг». Как вы оцениваете результаты мониторинга? Что вас удивило или обеспокоило?

Педагог организует работу со статистическими данными (Приложение 1, презентация к занятию). Примерные вопросы для обсуждения:

- Какие меры могли бы быть приняты для повышения уровня физической активности и здорового образа жизни среди молодежи?
- Какова ваша личная позиция относительно использования гаджетов и компьютерных игр? Как вы управляете своим временем?
- Что, по вашему мнению, должно делать общество и образовательные учреждения для формирования здоровых привычек у молодежи?
- Какими способами можно стимулировать интерес к спорту среди молодежи?

Ответы обучающихся.

Педагог: В каждой семье существуют свои традиции заботы о здоровье: прогулки на свежем воздухе, правильное

² Мониторинг ценностных ориентаций молодежи. ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания», декабрь 2024 г.

питание, регулярные тренировки. Иногда бывает так, что в семье нет подобных общих спортивных интересов. Но важно вовлекать в занятия спортом не только молодежь, но и состоявшихся, взрослых семейных людей. Возможно, именно вам посчастливится стать родоначальниками такой прекрасной семейной привычки и показать пример вашим родителям.

Для этого в нашей стране есть все условия. Проводится активная государственная политика в сфере физической культуры и спорта. Как вы думаете, какие меры помогут вовлечь большее число граждан в систематические занятия физической культурой и спортом?

Ответы обучающихся.

Педагог: Необходимо всеми силами популяризировать массовый спорт. На сегодняшний день в России реализуется Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года³. Приоритетными направлениями развития сферы физической культуры и спорта являются совершенствование здоровья населения, подготовка спортивного резерва и кадрового потенциала, развитие научного обеспечения этой сферы. Также важно обновление инфраструктуры физической культуры и цифровая трансформация системы управления этой отраслью.

Один из проектов, способствующих развитию массового спорта, — Федеральный проект «Спорт – норма жизни».

В рамках проекта «Спорт – норма жизни» проводятся различные мастер-классы, спортивно-образовательные программы, тренировки и соревнования. Строятся новые спортивные объекты по всей России – от дворовых площадок с тренажерами до дворцов спорта. Спортшколы получают самый современный инвентарь.

Какие виды спорта вам интересны и хотели бы вы попробовать что-то новое благодаря проекту «Спорт – норма жизни»? Как вы думаете, какие изменения могут произойти в обществе благодаря реализации этого проекта?

Ответы обучающихся.

³ Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации №3081-р от 24 ноября 2020 г.

Педагог может дополнить данный этап занятия информацией о региональных/муниципальных проектах в области развития массового спорта.

Педагог: Благодаря проекту «Спорт – норма жизни» возрождается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Что вы знаете о комплексе ГТО?

Ответы обучающихся.

Педагог организует просмотр и обсуждение видеоролика «ГТО». Примерные вопросы для обсуждения:

- Зачем сдают нормы ГТО?
- Как комплекс ГТО связан с оздоровлением нации?
- Принимали ли вы участие в сдаче норм ГТО? Планируете ли сдавать нормы ГТО?

Педагог может ознакомить обучающихся с процедурой сдачи нормативов ГТО, а также рекомендациями к двигательной активности для возрастной группы от 18 до 19 лет, согласно нормативам ГТО (Приложение 2, слайд презентации).

Педагог: Проект «Спорт – норма жизни» поддерживает различные виды спорта, от традиционных до современных. Например, таких как фиджитал-спорт⁴ и киберспорт⁵. Слышали вы когда-нибудь об этих видах спорта? Чем они отличаются от традиционного спорта?

Ответы обучающихся, педагог направляет беседу, задавая уточняющие вопросы, например:

- Почему, по вашему мнению, фиджитал-спорт и киберспорт считаются перспективными направлениями в развитии современного спорта?
- Какие аргументы за и против фиджитал-спорта и киберспорта вы можете привести?⁶

⁴ Фиджитал-спорт – это направление в спортивной индустрии, которое объединяет элементы физической активности и цифровых технологий. Соревнования проходят в два этапа: виртуальный этап, в ходе которого участники соревнуются в видеоиграх, симуляторах или в виртуальной реальности; физический этап, на котором аналогичные действия выполняются на спортивной площадке.

⁵ Киберспорт – командное или индивидуальное соревнование на основе компьютерных игр.

⁶ Возможные аргументы «за»: данные виды спорта способствуют развитию когнитивных навыков (стратегическое мышление, быстрая реакция); позволяют людям с ограниченными возможностями участвовать в соревновательной деятельности.

- В чем заключаются риски, связанные с данными видами спорта? Какие аспекты киберспорта могут вызывать сомнения в обществе?
- Какие правила необходимо соблюдать при занятии киберспортом?
- Может ли киберспорт заменить традиционные виды спорта?

Ответы обучающихся.

Педагог: Фиджитал-спорт и киберспорт открывают широкие перспективы для будущего. Например, киберспортсмены могут стать профессиональными игроками, тренерами или комментаторами турниров. Однако киберспорт вряд ли сможет полностью заменить традиционные виды спорта, поскольку они имеют разные подходы к пониманию физического развития и значимости для общества. Очень важно разграничивать увлечение компьютерными играми как хобби и профессиональный киберспорт. Если человек сутками играет в видеоигры — это еще не значит, что он спортсмен и готовится к турниру. В данном случае речь будет идти про зависимость от компьютерных игр.

Вот мнение по этому поводу Сергея Карякина, заслуженного мастера спорта России, чемпиона мира по быстрым шахматам: «Если честно, не очень люблю сравнение шахмат и киберспорта. Когда я играю в компьютерные игры, у меня мозг отдыхает, я бы даже сказал, деградирует, а когда играю в шахматы, то там мощнейшее напряжение, если серьезно играешь. Поэтому я очень скептически настроен и бросил играть в компьютерные игры». Что вы думаете по этому поводу?

Ответы обучающихся.

*Для подведения итогов данного этапа занятия педагог может предложить обучающимся выполнить **интерактивное задание (викторина «От бега к киберспорту»)**. Если на занятии нет возможности выполнить задание*

Возможные аргументы «против»: риск зависимости от гаджетов и цифровая зависимость; недостаток физической активности в киберспорте; возможные проблемы с осанкой и зрением при длительном сидении за компьютером. Риски также включают зависимость от игр, социальное отчуждение и ухудшение физического состояния. Чтобы минимизировать негативные последствия, важно соблюдать режим дня, делать перерывы и чередовать умственную нагрузку с физическими упражнениями.

в интерактивном режиме, можно провести викторину в формате вопрос-ответ (Приложение 3).

Заключительный этап

Педагог: Сегодня мы говорили о том, что развитие массового спорта – основа здорового и продуктивного общества, способного успешно справляться с вызовами будущего, а также долгосрочный вклад в здоровье каждого человека и всей нации. Какие качества, по вашему мнению, воспитывает массовый спорт в людях?

Ответы обучающихся.

Педагог: Совершенно верно, спорт помогает человеку становиться более успешным и уверенным в себе. Воспитывает дисциплину, ответственность и умение работать в команде. Да, каждому человеку, занимающемуся спортом, важно общественное признание. Но все же самое ценное для каждого из нас – научиться воспринимать спорт как важную часть жизни, опору. Регулярные занятия физической культурой сегодня в моде, и это очень важно. Но ещё лучше, чтобы они стали устойчивой привычкой, естественной нормой, образом жизни большинства людей в нашем обществе.

Давайте вместе подумаем: как занятия спортом помогают научиться взаимодействовать с другими людьми?

Ответы обучающихся.

Педагог: Предлагаю вам посмотреть фрагмент из фильма «Легенда № 17», который рассказывает о великом хоккеисте Валерии Харламове.

*Педагог организует просмотр и обсуждение **фрагмента фильма «Легенда № 17»**. Примерные вопросы для обсуждения:*

- Как вы понимаете смысл этого фрагмента?
- Что имел в виду Валерий Харламов, сказав: «Мы – сборная Советского Союза»?
- Только ли к спорту имеет отношение урок, который преподал игрокам тренер?



Педагог: Еще Аристотель говорил, что «ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие».

Массовый спорт открывает перед вами целый мир возможностей. Помимо укрепления здоровья и физического развития, занятия спортом учат дисциплине, ответственности и умению работать в команде. Вы развиваете лидерские качества, учитесь ставить цели и добиваться их. Спорт помогает справляться со стрессом, улучшает настроение и повышает уверенность в себе. И самое главное — он дарит радость движения и общения с единомышленниками. Занимаясь спортом, каждый человек может открыть для себя новые горизонты, а в самом себе — новые возможности!

В качестве заключительного этапа или постразговора педагог может предложить несколько вариантов творческих заданий:

- «Спортивное мероприятие в регионе». Обучающиеся в группах разрабатывают проект регионального спортивного мероприятия, с учетом необходимости вовлечь все возрастные категории потенциальных участников;
- «Физкультминутка»: составление программы проведения физкультминутки для обучающихся колледжа;
- «Спортивный/танцевальный флешмоб». Обучающиеся снимают видеоролик, демонстрирующий проведение физкультминутки или танцевальной минутки на занятии, цель которого — пропаганда здорового образа жизни и спорта. В качестве примера педагог может использовать видеоматериал, созданный студентами ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет» (авторы идеи: Совет СНО, кафедра физиологии ГУ ЛНР «ЛГМУ им. Святителя Луки», кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации):
<https://rutube.ru/video/7750bdc23f2eefcccf79492aeab9d1/?r=wd>.

Постразговор

Что посмотреть:

- Художественный фильм «Легенда № 17», 2012 г., 6+
- Художественный фильм «Движение вверх», 2017 г., 6+
- Художественный фильм «Лев Яшин. Вратарь моей мечты», 2019, 6+

Что почитать:

- Гришин Е. Победители.
- Мелентьев В. Большой спорт.
- Иванова В. Королева гимнастики, или Дорога к победе.

Проектная и внеурочная деятельность, внеклассные мероприятия:

- Участие в подготовке и сдаче нормативов ГТО: <https://www.gosuslugi.ru/life/details/GTO>;
- Участие в проекте «Лыжня России»: <https://лыжняроссии.рф/> и др.;
- Разработка программы активного досуга школьников для сохранения здоровья;
- Посещение или виртуальная экскурсия в ФГБУ «Государственный музей спорта»: <https://museumsport.ru/>.

Дополнительные материалы:

- Сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://www.gto.ru/>
- Сайт Министерства Sports России. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <https://minsport.gov.ru/activity/mass-sport/gto/>
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»: <https://tass.ru/info/1884743>

Приложение 1

Результаты мониторинга ценностных ориентаций молодежи⁷

Респонденты:

Обучающиеся школ (8-11 классы) — 164 431 чел.

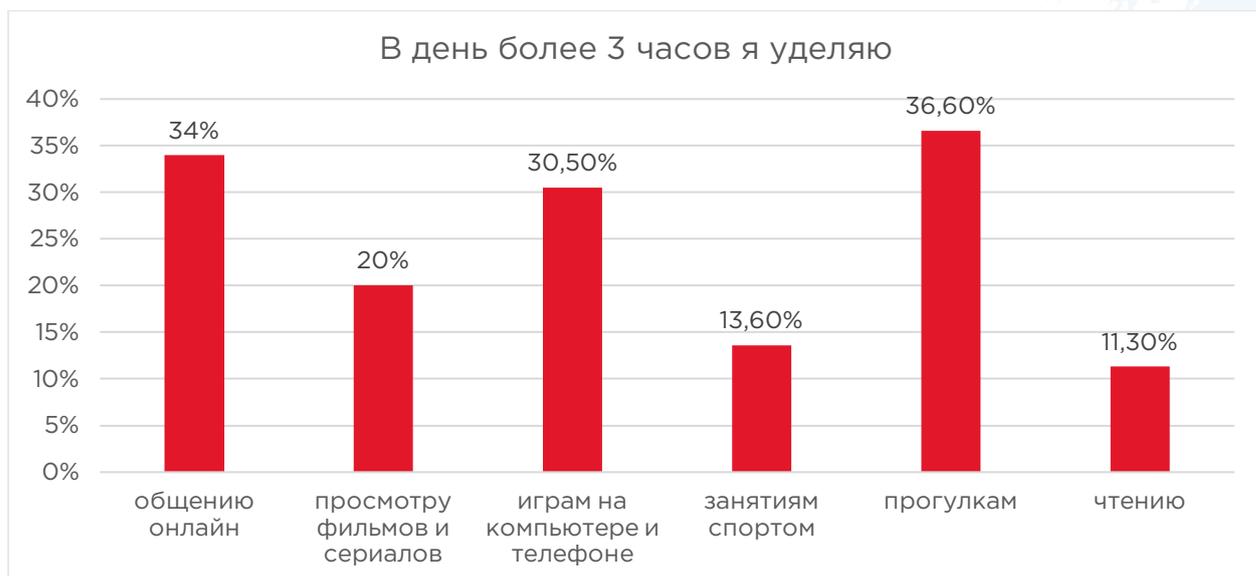
Студенты СПО — 134 359 чел.

Студенты вузов — 35 624 чел.

Направление «Досуг»

В день школьники, студенты СПО и вузов уделяют около 3 часов и более:

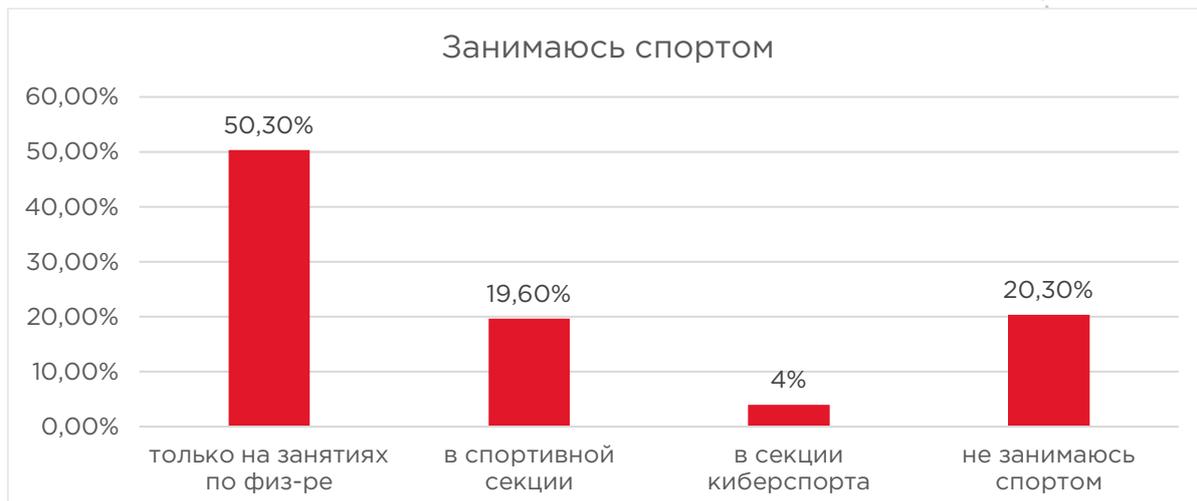
- общению онлайн (в чатах и соцсетях) – 34%;
- прогулкам – 36,6%;
- просмотрам фильмов и сериалов – 20%;
- играм на компьютере и телефоне – 30,5%;
- занятиям спортом – 13,6%;
- чтению – 11,3%.



⁷ Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт изучения детства, семьи и воспитания», 2024 г.

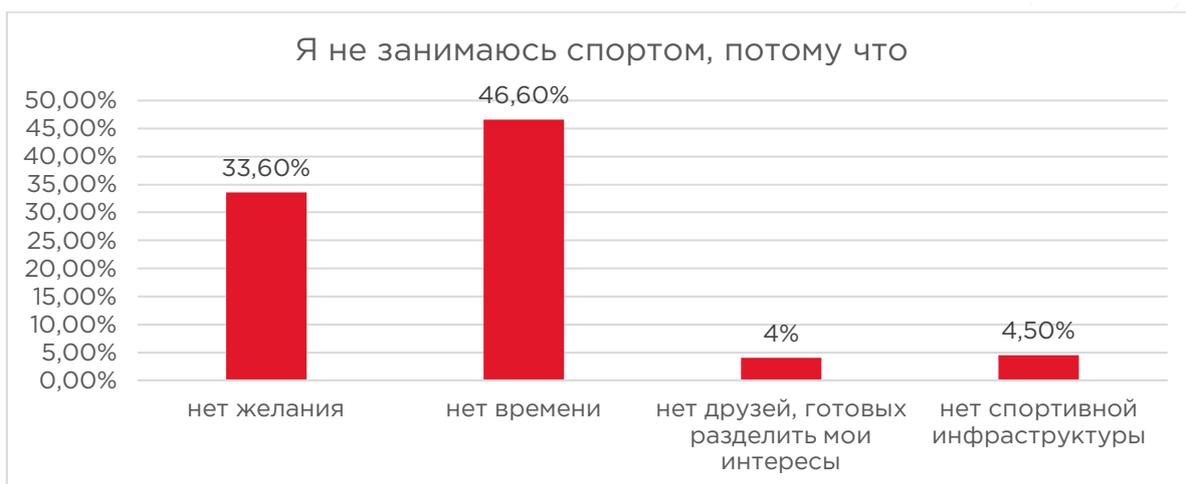
Школьники, студенты СПО и вузов занимаются спортом:

- только на занятиях по физической культуре - 50,3%;
- ходят в спортивную секцию - 19,6%;
- занимаются киберспортом - 4%;
- не занимаются спортом - 20,3%.



Школьники, студенты СПО и вузов не занимаются спортом, потому что:

- нет желания - 33,6%;
- нет времени - 46,6%;
- нет друзей, готовых разделить мои интересы - 4%;
- нет спортивной инфраструктуры - 4,5%.



Направление «Здоровье»

Большинство молодых людей **удовлетворены состоянием своего здоровья**: 77% школьников, 72% студентов СПО и 65% студентов вузов.



Наиболее распространенной практикой для поддержания здоровья среди молодых людей является забота о своем питании: **потребление достаточного количества воды** (59,6%) и **регулярные приемы пищи** (59,6%). Тем не менее вариант ответа **«старюсь не есть фастфуд и другую вредную пищу»** значительно менее популярен (всего 29,3%).

Третьим по частоте выбора является вариант ответа **«старюсь не тревожиться из-за пустяков и возможных неудач»** (41,3%).

Не менее четверти молодых людей занимаются спортом: **посещаются спортивную секцию/секцию боевых искусств** (27%), **занимаются спортом во дворе** (23,6%) и **делают зарядку** (24,3%).



Согласно ответам респондентов, самой распространенной деструктивной практикой является привычка **поздно ложиться спать** (63,6%).

Высокие позиции занимают вредные привычки, связанные с питанием, – **употребляют газированные напитки** (33,6) и **неправильно питаются** (33,6%).

Провожу много времени в компьютере/планшете/телефоне – 47,3%.

Вариант **«употребляю энергетики»** выбрали 23%.

Вариант **«употребляю слабоалкогольные напитки»** – 11%.

Похожим образом ситуация обстоит с **курением сигарет** – такую привычку отмечают 9%, **курение вейпов** – 14,3%.

Отметили, что у них **нет вышеперечисленных привычек**, 19,3%.



Приложение 2

Рекомендации к недельной двигательной активности для возрастной категории от 18 до 19 лет согласно нормативам ГТО⁸

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности		
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий
1.	Утренняя гимнастика	30 мин. 6 дней в неделю
2.	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин. 3 дня в неделю
3.	Физкультминутки и динамические паузы	5 мин. 5 дней в неделю
4.	Игровая и соревновательная деятельность	10 мин. 5 дней в неделю
5.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	60 мин. 2 занятия в неделю
6.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности	Выходные дни, по 90 мин.
В период каникул ежедневный двигательный режим – не менее 4 часов		

⁸ Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Приложение 3

Викторина «От бега к киберспорту»

1. Что такое массовый спорт?

- 1) Спорт высших достижений
- 2) Профессиональный спорт
- 3) Физическая активность, доступная широкому кругу людей**
- 4) Олимпийские виды спорта

2. Как массовый спорт влияет на здоровье нации?

- 1) Увеличивает продолжительность жизни человека
- 2) Снижает уровень заболеваемости
- 3) Повышает качество жизни населения
- 4) Все вышеперечисленное**

3. Какие мероприятия проводятся в рамках проекта «Спорт — норма жизни»?

- 1) Соревнования по профессиональным видам спорта
- 2) Массовые спортивные праздники и фестивали**
- 3) Чемпионаты мира и Европы
- 4) Тренировочные сборы для спортсменов

4. Что такое комплекс ГТО?

- 1) Программа подготовки олимпийских чемпионов
- 2) Система нормативов физической подготовки для различных возрастных групп**
- 3) Комплекс упражнений для реабилитации после травм
- 4) Международная спортивная федерация

5. В каком году был возрожден комплекс ГТО в современной России?

- 1) 2010
- 2) 2014**
- 3) 2008
- 4) 2012

6. Что такое фиджитал-спорт?

- 1) Гибрид реального и виртуального спорта**
- 2) Новый вид киберспорта
- 3) Вид соревнований, проводимых исключительно онлайн
- 4) Вид фитнеса, включающий элементы танцев

7. Что такое киберспорт?

1) Моделирование занятий спортом на компьютере

2) Соревнования в видеоиграх

3) Обучение спортивной теории через интернет

4) Использование цифровых технологий в подготовке спортсменов