

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Ямцова Зинаида Лаврентьевна

Методическая работа

Спартакиада учащихся МКИ «Спорт для одарённых»

Вступление

Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года и Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года определена важность роли физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала России и главная цель модернизации системы физкультурно-спортивного воспитания обучающихся в образовательных организациях страны - **создание условий, обеспечивающих возможность для детей и молодёжи вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом.**

Физическая культура и спорт являются эффективным средством физического развития человека, сохранения и укрепления здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения досуга. Физическая культура влияет на все стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственных, эстетических идеалов и ценностных ориентаций.

Общедоступные виды спорта с игровой составляющей всегда пользовались повышенным интересом у населения нашей страны. Дух здорового соперничества, возможность физического совершенствования и личностной самореализации без агрессии и с пользой для здоровья, компактность, экономичность выгодно выделяют игровые виды спорта из большого ряда иных видов спорта.

Физическая культура студентов колледжа искусств является частью общей культуры человека, получающего гуманитарное образование, помогает духовно совершенствоваться, расти профессионально и нести сформировавшиеся идеалы в массы.

Здоровье сберегающие технологии подразумевают введение 1 часа дополнительно в неделю для занятий физической культурой на практике. В рабочей программе физической культуры его нет. Но радует то, что студенты самостоятельно занимаются бегом, утренней гимнастикой, лечебной гимнастикой, фитнесом, танцами, силовой подготовкой. Значит, понимают значение мышечной работы для здоровья всего организма.

Формы внеурочной деятельности – это проведение спартакиад учащихся, спортивных праздников, дней здоровья, физкультминуток, занятий в спортивных группах. В проведении всех мероприятий мне помогает студенческий совет колледжа, выполняя судейские или руководящие функции в организации и проведении весёлых игр, эстафет, разминки и награждения участников.

Основное содержание, планирование и организация соревнований

При планировании своей педагогической деятельности я придерживаюсь следующих принципов:

- максимально развить потенциальные возможности каждого ученика;
- привить им устойчивый интерес к вопросам сохранения и развития здоровья;
- раскрыть внутреннее эмоциональное и интеллектуальное содержание;

- пробудить желание работать в команде;
- почувствовать ответственность за результат сделанной работы.

ДЕВИЗ спартакиады: **Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ, САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ!**

ЦЕЛЬ:

1. содействовать повышению уровня компетенции учащихся в сфере физической культуры и спорта;
2. подготовить и отобрать сильнейших спортсменов для выступления на Областной спартакиаде учащихся СПО.

ЗАДАЧИ:

сохранение и укрепление физического здоровья;
вовлечение в постоянные занятия физической культурой и спортом;
выбор вида спорта в соответствии со спецификой музыкального образования;
обучение инструкторов и судей по видам спорта.

ЭТАПЫ:

- разработка Положения о спартакиаде учащихся колледжа искусств;
- проведение занятий по видам спорта в соответствии с рабочей программой;
- по окончании раздела программы проведение личных и командных турниров;
- определение времени проведения финальных игр;
- оговаривается состав команд: отдельно юношей, девушек или смешанный;
- подбирается судейский состав по видам спорта;
- проводится награждение победителей и призёров вида спорта;
- выводится итоговый командный результат отделений МКИ;
- выступление в Областной спартакиаде учащихся СПО.

Так как участие в соревнованиях не является обязательным элементом обучения физической культуре, предлагаю для зачёта систему оценки в баллах:

- 10 баллов – участие в городских, областных соревнованиях
- 9 баллов – участие в спортивных праздниках
- 8 баллов – ведение спортивной секции в колледже
- 7 баллов – участие в товарищеских встречах
- 6 баллов – участие в Спартакиаде колледжа
- 5 баллов – проведение соревнований в составе судейской бригады
- 4 балла – занятия в спортивных секциях
 - 3 балла – участие в турнирах в колледже
 - 2 балла – проведение специальной разминки на уроке физкультуры
 - 1 балл – присутствие на уроке физической культуры

В сумме следует набрать 28 баллов для зачёта.

Таким способом сочетается принцип добровольности, заинтересованности и вовлечения в постоянные занятия физической культурой.

Условия проведения соревнований

Учитывая специфику обучения игре на музыкальных инструментах в колледже искусств, не все виды спорта подходят нашим учащимся:

приходится в баскетболе проводить "снайперский турнир" (броски мяча в кольцо со штрафной линии), вместо волейбола играть в пионербол, ввести шахматы, футбол в зале и настольный теннис в спартакиаду, ограничить лёгкую атлетику беговыми дисциплинами и прыжками в длину с места. И только физическую подготовку оставить в полном объёме.

Баскетбол (снайперский турнир). Состав команды смешанный - 5 человек, количество выполненных бросков со штрафной линии – 10, результат попаданий суммируется.

Пионербол. Состав команды – 6 девушек, встреча состоит из 3-х партий, игра проводится по правилам волейбола. Партия заканчивается, если команда набрала 15 очков. Система проведения соревнований – олимпийка с розыгрышем всех мест.

Шахматы. Состав команды – 3 девушки, 2 юноши, встреча состоит из 2-х партий, количество набранных очков суммируется.

Лёгкая атлетика. Состав команды – 6 человек (3 девушки, 3 юноши). Программа: бег 100 метров, прыжок в длину с места, бег 1000 метров – юноши, бег 500 метров – девушки. Результат выводится по наименьшей сумме занятых мест.

Физическая подготовка. Программа: отжимание за 30 секунд, подъём туловища за 30 секунд, подтягивание – юноши, 3 человека; прыжки со скакалкой за 30 секунд, поднимание туловища из положения «лёжа на спине» за 30 секунд, подтягивание на низкой перекладине из положения «лёжа спиной вниз с опорой на пятки» за 30 секунд - девушки, 5 человек. Личный турнир. Общий командный результат подсчитывается по наименьшей сумме занятых мест.

Футбол в зале. Состав команды – 3 юноши, время встречи – 20 минут, игры проводятся по олимпийской системе с розыгрышем всех мест.

Настольный теннис. Состав команды смешанный – 4 девушки, 1 юноша. Командная встреча проводится по принципу: первая ракетка одной команды играет с первой ракеткой другой команды и так далее, юноша играет с юношей; встреча состоит из 3-х партий, партия заканчивается, если игрок набрал 11 очков. Система проведения – олимпийская с розыгрышем всех мест.

Студенты колледжа искусств очень загружены концертной деятельностью. Необходимо учитывать это обстоятельство. Индивидуальные и групповые уроки занимают весь учебный день, кроме того надо найти время и для самостоятельной подготовки.

На такой плотно заполненный день необходимо иметь высокую работоспособность и огромную энергию. Работоспособность развиваем в учебном процессе.

Энергия вырабатывается сменой деятельности: чередованием физической нагрузки с высоким эмоциональным подъёмом и психической разрядкой и интеллектуальной длительной работой в учебных классах. Использую метод аккумуляции и передачи энергии, огромного оптимизма, веры в собственные способности и возможности человека интеллектуального творческого труда.

Для проведения финальных игр использую время обеденного перерыва с 14 до 15 часов, вечернее время с 18 часов или классные часы с 12.30 до 14 часов. Это удобное время для всех. Финалы проводятся по круговой или олимпийской системам.

Заключение

Используя различные психологические подходы, педагогические наработки, продуктивное решение проблем в современных условиях можно решать задачи укрепления физического и психического здоровья подрастающего поколения, интеллектуального развития через реализацию эмоционального содержания личности, социализации молодёжи, вступающей во взрослую жизнь.

Таблица результатов соревнований в зачёт Спартакиады

<u>команды</u>	<u>ОФП</u>	<u>футбол</u>	<u>пионербол</u>	<u>баскетбол</u>	<u>шахматы</u>	<u>н/теннис</u>	<u>л/атлетика</u>	<u>очки</u>	<u>место</u>
пианисты	VIII	V	II	VI	II	IV	VIII	35	VI
дирижёры	I	VI	I	IV	III	V	VII	27	III
духовики	V	I	IV	III	VII	III	V	28	IV
эстрадники	III	II	V	II	V	II	III	22	II
актёры	VI	VIII	VII	I	VI	VI	I	35	V
теоретики	VII	VII	VI	VII	IV	VIII	IV	43	VIII
художники	IV	IV	VIII	V	VIII	VII	VI	42	VII
народники	II	III	III	VIII	I	I	II	20	I

Оборудование и инвентарь

Набивные, баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, мячи для настольного тенниса, теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, скакалки, турники (высокие и низкие) для подтягивания, спортивные маты, секундомеры, волейбольные и теннисные сетки, баскетбольные щиты с корзиной, рулетки.

Приложение



