

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Старооскольский техникум технологий и дизайна»

**Методические рекомендации по проведению  
физкультурно-оздоровительных мероприятий для  
преподавателей**

**Разработали:** Кадирова Елена Юрьевна,  
руководитель физического воспитания,  
Яркина Елена Витальевна,  
преподаватель физической культуры  
ОГАПОУ Старооскольский техникум  
технологий и дизайна»

**Рассмотрено**  
На заседании ЦМК  
Протокол № 3 от «13» 10 2022 г.  
Председатель ЦМК *И.И. Лоптева* /Лоптева  
И.И./

г.Старый Оскол 2022 г.

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1. Введение .....                                       | 4  |
| 2. Спортивное мероприятие «Движение – это жизнь!» ..... | 5  |
| 3. Литература .....                                     | 12 |
| 4. Приложение .....                                     | 13 |

В методических рекомендациях предлагаются материалы для проведения спортивных внеурочных мероприятий для преподавателей

Методические рекомендации помогут кураторам групп, преподавателям физической культуры и педагогам дополнительного образования, осуществляющим воспитательную работу в организации и проведении внеклассных спортивных мероприятий оздоровительной направленности для педагогического состава.

## Введение

Сохранение и укрепление здоровья преподавателя, создание благоприятной психоэмоциональной обстановки в коллективе является залогом успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности техникума в целом.

В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья преподавателя в образовательном учреждении стала особенно острой. Установлено, что профессиональная деятельность преподавателя является одним из наиболее напряженных (в психологическом плане) видов социальной деятельности: труд преподавателя входит в группу профессий с большим числом стресс-факторов. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

В образовании большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья обучающихся, а проблеме преподавателей уделено недостаточное внимание. А ведь от того, с каким здоровьем, настроением, с какими эмоциями входит преподаватель в группу, зависит успешность, здоровье и настроение воспитанников.

Важно учитывать в полной мере это обстоятельство, поскольку именно преподаватель в первую очередь отвечает за организацию комфортной образовательной среды, делает (на практике) эту среду благоприятной для обучения обучающихся. В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья преподавателей является наиболее актуальной задачей современной системы образования.

Не совсем благополучное состояние здоровья современного преподавателя, недостаточная заработная плата не позволяет полноценно восстанавливать здоровье – приобретать качественные продукты, выезжать летом на отдых в пансионаты или санатории. Перегрузки в педагогической деятельности – привычное дело, но после избыточной работы надо полноценно восстановиться.

Мы не ошибемся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. “Будьте здоровы!” - говорят люди друг другу. “Желаем вам самого главного - здоровья”, - говорят наши близкие. По большому счету здоровье было и остается дороже власти и богатства (зачем все это больному человеку?).

Как вообще сохранить свое здоровье? Как это сделать в условиях образовательного учреждения? Никто, кроме нас самих не решит этих проблем. К тому же преподаватели часто не хотят ничего делать для себя! Стандартный ответ: «Я устала после работы, скорей бы уже домой...». Разумеется, после напряженного рабочего дня сил уже ни на что не хватает.

Но давайте задумаемся, раз вы уже сейчас устаете, что будет через год, через два? Ситуация летит под гору. Надо что-то делать уже сегодня!

## **Методические рекомендации по проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий для преподавателей**

### **1. Цель и задачи проведения соревнований.**

#### **Цель:**

пропаганда здорового образа жизни и популяризация спортивного досуга среди преподавателей, мастеров производственного обучения и административных работников.

#### **Задачи:**

1. Привлечь преподавателей, мастеров производственного обучения и административных работников к занятиям физической культурой и спортом.
2. Выявить самое спортивное методическое объединение.
3. Сплотить коллектив, создать благоприятный психологический климат.

### **Место проведения соревнований**

Спортивный зал техникума технологий и дизайна

### **Время проведения соревнований.**

12.04 2016 г. В 14ч.30мин.

### **Спортивный инвентарь.**

Баскетбольные мячи, воздушные шары, скакалки, маты, свисток, секундомер, теоретический материал, материал для изобразительного искусства, платочки, теннисные ракетки и воздушные шары, обручи, музыкальная аппаратура.

### **Участники соревнований.**

В спортивном празднике принимают участие преподаватели, мастера производственного обучения и административные работники «Старооскольского техникума технологий и дизайна».

## **Руководство проведения конкурса**

Руководство проведения конкурса возлагается на судейскую коллегию в составе:

Гл. судья: Янцовский В.С.

Гл.секретарь: Хлебникова М.Н., Зубова В.В.

Судьи: Яркина Е.В., Кадирова Е.Ю,

### **Предварительная и подготовительная работа.**

Подготовка спортивной площадки, оформление зала, подготовка станций, подбор музыки, подготовка таблицы подведения итогов. Конкурсы по станциям могут использоваться в любое время года на улице или в помещении. Чтобы конкурсы не стали утомительными, не потеряли привлекательности, станций не должно быть много. На каждой станции преподавателям предлагается выполнить то или иное задание, которое является проверкой их знаний, умений, навыков. Для создания эмоционального настроения обязательный яркий старт конкурсов и столь же яркое подведение итогов. Каждой команде вручается маршрутный лист с указанием станций, по которым участники будут двигаться. Такое мероприятие требует обязательной подготовки: составление маршрута, наглядное оформление, подготовка ведущих (диспетчеров станций или дежурного по станциям). Диспетчер станции подсчитывает определенные баллы и фиксирует в маршрутном листе .

### **Торжественное открытие конкурса.**

Вступительное слово гл. судьи соревнований.

Представление команд.

Представление судей конкурса.

Ознакомление участников с ходом конкурса и системой начисления баллов.

## ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:

Звучит музыка спортивного марша, ведущие подходят к микрофонам.

### **Ведущий 1:**

На спортивную площадку  
Приглашаем всех сейчас,  
Праздник спорта и здоровья  
Начинается у нас.

Добрый день, дорогие друзья!

Сегодня у нас с вами праздник – День Здоровья. Дни, недели, месячники Здоровья проходят у наших ребят течение всего года. Мы с вами активно формируем и развиваем у обучающихся привычку к здоровому образу жизни. И хотелось бы сегодня узнать, а как сами преподаватели относятся к этой проблеме?

Сегодня мы с вами собрались не только для того, чтобы посоревноваться в силе, ловкости, смекалке и выносливости, а самое главное, чтобы подружиться друг с другом и получить заряд хорошего настроения.

**Ведущий 2 :** Приглашаем наши команды. *(Команды входят в зал под музыку)*

Предлагаю считать наши веселые соревнования открытыми.

Пожелаю я командам от души,

Пусть результаты и успехи будут хороши!

Но для начала оглашаем **правила** сегодняшних состязаний:

- Бежать только в указанном направлении — шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству.
- Передвигаться только на тех конечностях, на которых разрешают правила.
- Соблюдать олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее!», означающий: быстрее ветра не бегать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника жюри не бить.
- Использовать спортивный инвентарь строго по назначению — гирями более 16 кг в соперников не кидаться.
- Громче болельщиков не кричать, кроссовки в них не бросать.
- Соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей команды.

### **Ведущий1:**

Мы собрались,

И мы здоровы!

К празднику сегодня мы готовы?

Впереди победа ждет! Спорт удачу принесет!

**Ведущий 2:** Хочу представить наши команды:

Команда 1 \_\_\_\_\_ (говорят название)

Команда 2 \_\_\_\_\_ (говорят название)

Команда 3 \_\_\_\_\_ (говорят название)

Команда 4 \_\_\_\_\_ (говорят название)

Команда 5 \_\_\_\_\_ (говорят название)

Поприветствуем наших спортсменов.

Желаем вам успехов в спортивных соревнованиях.

### **Ведущий 1:Разминка** (под музыку)

Перед любым соревнованием нужно как следует провести разминку, подготовить свое тело к физическим нагрузкам, размять все мышцы. Сейчас команды одновременно будут проводить разминку под руководством руководителя физического воспитания Кадировой Е.Ю., а мы посмотрим, насколько качественно, эффективно, весело, дружно и согласованно команды подготовят себя к дальнейшим стартам.

В этом конкурсе оценивается качество и синхронность выполнения разминки.

Далее на середину площадки вызываются председатели ПЦК. Каждой команде вручается маршрутный лист с указанием станций, по которым участники будут двигаться. По определенному сигналу участники расходятся по станциям.

На каждой станции участникам предлагается выполнить то или иное задание, которое является проверкой их знаний, умений, навыков. Судья, который находится на станции подсчитывает определенные баллы и фиксирует в маршрутном листе.

**Ведущий 2:** Итак, в добрый путь! Всем удачи!

### **Станция – Броски в кольцо**

Каждый участник команды должен выполнить по одному броску баскетбольным мячом в кольцо. Бросок производится с определенного расстояния по очереди. Оценивается по количеству попаданий в корзину. Судья, который находится на станции, подсчитывает количество заброшенных мячей в баскетбольную корзину команды, и подводит общий итог, который записывает в протокол.

### **Станция – Прыжки через скакалку**

За 30 секунд, каждый участник команды, должен выполнить прыжки через скакалку. Судья, который находится на станции, подсчитывает количество



прыжков каждого участника команды и подводит общий итог, который записывает в протокол.

### **Станция – «Отгадай загадку»**

За определенное время, нужно отгадать максимальное количество загадок.

Судья, который находится на станции, отмечает количество правильных ответов и записывает в протокол.

### **Станция - «Спорт в картинках»**

На этой станции, за определенное время, участники должны проявить фантазию и нарисовать картинку связанную с любым видом спорта . Судья, который находится на станции, оценивает правильность выполнения задания, выдумку, и художественное мастерство всей команды. И по шкале баллов, записывает итог в протокол.

### **Станция - Сгибание туловища из положения лежа**

За 1 минуту, каждый участник команды, должен выполнить подъем туловища из положения руки за головой, ноги согнуты в коленях. Судья, который находится на станции, подсчитывает количество подъемов туловища каждого участника команды и подводит общий итог, который записывает в протокол.

А теперь мы переходим к спортивным эстафетам.

### **Эстафета №1 «Платочки»**

По свистку судьи, первые участники начинают бег до стула, на котором лежат платочки, берут платочек в руки, прибегают ко вторым номерам , вторые участники берутся за платочек и платочек, и уже двое участников добегают до ориентира, далее второй участник берет еще один платочек, возвращаются к третьему участнику, и.т.д.

### **Эстафета №2 «Эстафета с обручами»**

По свистку судьи, первые участники начинают движение, крутя обруч вокруг себя, добежав(дойдя)прокатив обруч по площадке. Далее эстафета(обруч) передается следующим участникам.

### **Эстафета №3 Конкурс капитанов**

В центр спортивного зала поочередно вызываются капитаны команд. На площадку выносятся 10 воздушных шаров. За определенное время участник должен лопнуть без помощи рук как можно больше воздушных шариков.

#### **Эстафета №4 «Эстафета с теннисными ракетками»**

Напротив каждой команды стоят по одной стойке. В руках у первых участников ракетка для настольного тенниса и теннисный шарик. Задача участников, набивая теннисный шарик добежать(дойти) до ориентира, обежать его и вернуться назад удерживая теннисный шарик на ракетке. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

#### **Эстафета №5 «Передай мяч соседу»**

Участники команд становятся в затылок друг другу, ноги на ширине плеч. Первый посылает мяч между ногами, последний с мячом бежит становиться вперёд и посылает мяч дальше. Эстафета продолжается до тех пор, пока игроки не окажутся на своих местах.

**Ведущий 1:** Пока жюри подводит итоги дружеских состязаний, для вас **МУЗЫКАЛЬНАЯ ПАУЗА!**

#### **Зачет и определение победителя.**

Командное первенство определяется по наибольшей сумме баллов в протоколе соревнований. По окончании спортивного праздника «Большая перемена» судейская коллегия подводит итоги. После проведения итогов соревнований спортивного праздника, по сигналу все участники выстраиваются на свои места. Председатель судейской коллегии объявляет итоги спортивного праздника. Праздник завершает церемония награждения. Призерам вручаются сладкие призы. Все участники конкурса фотографируются на память.

#### **Ведущий 1:**

Досуг спортивный завершен,  
Итог спортивный подведен!  
Он доказал, что мы друзья  
Со спортом дружная семья!  
И пусть спортивные деньки  
Дадут здоровые ростки!  
И до свиданья, в добрый час,  
Но ждем еще мы в гости Вас!

## Заключение

Дружный коллектив техникума с задором и энтузиазмом справился с заданиями и зарядился бодростью и хорошим настроением!

Подобные мероприятия планируется проводить регулярно. Мы – за здоровый, то есть активный образ жизни!

## Литература

1. В.Ф. Феоктистова, Л.В. Плиева К здоровью через движение: рекомендации. Развивающие игры, комплексы упражнений. Изд. «учитель» Волгоград, 2008
2. Гуревич И.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию» практическое пособие Минск «Вышейшая школа» 2005
3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1987.
4. Методическая газета для учителей физкультуры «Спорт в школе» №7, №17, №18. Москва, 2005.
5. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 256 с.
6. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.
7. Психология здоровья: Учебник для вузов./ Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб б.: Питер, 2003. – 607 с.

## Протокол

| <b>Программа</b>                  | <b>Баллы/ штраф</b> | <b>Баллы/ штраф</b> | <b>Баллы/ штраф</b> | <b>Баллы/ штраф</b> | <b>Баллы/ штраф</b> | <b>Общее кол-во баллов</b> |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------------|
| "Разминка"                        |                     |                     |                     |                     |                     |                            |
| Эстафета «Ленточки»               |                     |                     |                     |                     |                     |                            |
| «Эстафета со скакалкой»           |                     |                     |                     |                     |                     |                            |
| Эстафета» Конкурс капитанов»      |                     |                     |                     |                     |                     |                            |
| «Эстафета с теннисными ракетками» |                     |                     |                     |                     |                     |                            |
| Эстафета №5 «Передай мяч соседу»  |                     |                     |                     |                     |                     |                            |

Ответственное лицо \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_

## Итоговая таблица

| Название команды | Броски в кольцо | «Прокрути обруч» | «Отгадай загадку» | «Спорт в картинках» | Поднимание туловища из положения лежа | Спортивные эстафеты | ОБЩИЙ ИТОГ |
|------------------|-----------------|------------------|-------------------|---------------------|---------------------------------------|---------------------|------------|
|                  |                 |                  |                   |                     |                                       |                     |            |
|                  |                 |                  |                   |                     |                                       |                     |            |
|                  |                 |                  |                   |                     |                                       |                     |            |
|                  |                 |                  |                   |                     |                                       |                     |            |
|                  |                 |                  |                   |                     |                                       |                     |            |

### Итоговое место

Главный судья: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
Секретарь \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
Судья \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
Судья \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

# МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

---

**Станция №1- Броски в кольцо**

**Станция №2- Прыжки через скакалку**

**Станция №3 – « Отгадай загадку»**

**Станция №4 – «Спорт в картинках»**

**Станция №5 – Сгибание туловища из положения лежа**



# МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

---

**Станция №1- Прыжки через скакалку**

**Станция №2- Броски в кольцо**

**Станция №3 - Сгибание туловища из положения лежа**

**Станция №4 -« Отгадай загадку»**

**Станция №5 - «Спорт в картинках»**



# МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

---

Станция №1 - Сгибание туловища из положения лежа

Станция №2 – « Отгадай загадку»

Станция №3 - «Спорт в картинках»

Станция №4- Броски в кольцо

Станция №5- Прыжки через скакалку





# МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

---

Станция №1 – « Отгадай загадку»

Станция №2 - Сгибание туловища из положения лежа

Станция №3- Броски в кольцо (Спортивный зал )

Станция №4- Прыжки через скакалку

Станция №5 -«Спорт в картинках»



# МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

---

Станция № 1 – «Спорт в картинках»

Станция № 2- Прыжки через скакалку

Станция № 3 – « Отгадай загадку»

Станция № 4 - Сгибание туловища из положения лежа

Станция № 5- Броски в кольцо

