Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Куйбышевского района «Детско-юношеская спортивная школа»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГОИЯ «Спортивная подготовка физически развитых и подготовленных легкоатлетов»

Составитель: Глушанина Л.Н.

тренер-преподаватель по легкой атлетике МБУ ДО «ДЮСШ»

г. Куйбышев, НСО

2018г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Образовательные технологии:
   2.1. Здоровье сберегающая технология;
   2.2. Игровая технология;
   2.3. Технология «портфолио»;
   2.4. Информационно-коммуникационные технологии.
   2.5. Технология личностно-ориентированного обучения.
   2.6. Технология проблемного обучения.
3. Заключение.
4. Список используемой литературы.
5. *Приложения*

1.Пояснительная записка

Образовательная технология «Спортивная подготовка физически развитых и подготовленных легкоатлетов» (далее ОТ) создана на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г. и Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ.

Новые жизненные условия, в которые поставлены все мы, выдвигают свои требования к формированию молодых людей, вступающих в жизнь: они должны быть не только знающими и умелыми, но мыслящими, инициативными, самостоятельными.

Технология – это совокупность приемов, применяемых в каком-либо деле, мастерстве, искусстве (толковый словарь*). Есть множество определений понятия «педагогическая технология».*

Для себя я выбрала следующее: это такое построение деятельности тренера-преподавателя, в которой все входящие в него действия представлены в определенной последовательности и целостности, а выполнение предполагает достижение необходимого результата и имеет прогнозируемый характер.

Технологическое творчество педагога – явление распространенное. В каждой методике всегда присутствуют элементы технологии. Но сегодня педагогических технологий применяется много. Как же выбрать свою? Как перенести в условия дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта «чужую» технологию обучения?

Считаю, что знание современных педагогических технологий по развитию творческой активности ребенка, по саморазвитию и самореализации и умение ориентироваться в их широком спектре – условие успешной деятельности тренера-преподавателя сегодня. И это понятно: ведь любая технология, прежде всего, отвечает на вопрос: как добиться запланированного результата?

Опыт практического использования современных педагогических технологий в дополнительном образовании детей – это опыт трансформации и адаптации эталонов организации образовательного процесса, разработанных учеными и практиками.

Детско-юношеская спортивная школа в отличие от массовой школы может разделять детей по их индивидуальным особенностям и интересам, учить всех по-разному, причем содержание и методы обучения нужно рассчитывать на уровень физического развития и корректировать в зависимости от конкретных возможностей, способностей и запросов ребенка.

В нашей ДЮСШ для всех детей, желающих заниматься физической культурой и спортом созданы оптимальные условия развития: они могут реализовать свои способности и освоить дополнительные предпрофессиональные программы, в частности по циклическому виду спорта «Легкая атлетика».

Деятельность учреждения дополнительного образования детей строится на таких принципах, как:

- дифференциация, индивидуализация, вариативность образования;
- развитие творческих способностей детей, выражающееся в том, что в организуемой образовательной деятельности доминируют творческие начала и творчество рассматривается как уникальный критерий оценки личности и отношений в коллективе;
- учет реальных возможностей и условий обеспечения образовательных программ материальными, технологическими, кадровыми и финансовыми ресурсами;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при включении их в различные виды деятельности;
- ориентация на потребности общества и личности обучающегося;
- возможная корректировка учебной программы с учетом изменяющихся условий и требований к уровню образованности личности, возможности адаптации обучающихся к современной социокультурной среде.

Объектом любой образовательной технологии в дополнительном образовании является не столько предметное содержание, сколько способы организации различных видов деятельности обучающихся и организационные формы образовательного процесса в целом.

Основным условием эффективной системы подготовки физически развитых и сильных легкоатлетов, а также спортивного резерва Куйбышевского района по легкой атлетике является планомерная многолетняя тренировка, предполагающая оптимальную последовательность постановки и решения задач, выбор средств и методов построения тренировочного процесса, допустимых тренировочных нагрузок в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности обучающихся.

В настоящее время совершенствование детского спорта и спорта высших достижений за счет создания условий эффективного индивидуального развития выявленных спортивных талантов и их оптимальной реализации в спортивной деятельности.

Цель моей ОТ: освоение профессиональной компетенции в построении тренировочного процесса на основе современных технологий физической культуры и спорта.

Задачи ОТ:

1. разработка теоретических основ прогнозирования, проектирования и внедрения средств, методов и форм с учетом современных достижений педагогической теории и практики;
2. определение путей и механизмов полноценного переноса идей информатики, производственной технологии на реальную педагогическую действительность;
3. проектирование и моделирование новых педагогических систем исходя из принципов целесообразности, гуманизации, интеграции, интенсификации, высокой эффективности;

4. выявление способов комбинирования разных педсистем и технологий для моделирования конкретных технологий предметного обучения;

ОТ ориентирована:

— на формирование положительной мотивации к спортивной тренировке;
— на развитие личности, способной к оздоровительной и спортивной деятельности, дальнейшему продолжению образования, профессиональному выбору;
— охрану здоровья обучающихся.

Что бы наша совместная деятельность с детьми была эффективной, для своей ОТ я выбрала ряд технологий и более подробно их изучила (как говориться «лучше меньше, да лучше»). Для достижения целей и решения поставленных задач в работе использую следующие педагогические образовательные технологии:

— Здоровье сберегающая технология;
— Игровая технология;
— Технология «портфолио»;
— Проектные методы обучения;
— Информационно-коммуникационные технологии.

2.1. Здоровье сберегающая технология

В современных условиях, безусловно, возрастает роль занятий в детско-юношеской спортивной школе, тренировочные занятия являются средством укрепления здоровья и профилактикой различных заболеваний у детей.

Здоровьесберегающая технология (ЗТ) - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, тренеров-преподавателей и др.).

Цель ЗТ – обеспечить обучающему высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

Задачи - обеспечить высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, заботиться о своём здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

В ЗТ входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья обучающихся, проводимого медицинскими работниками в спортивных диспансерах, и собственных наблюдений в тренировочном процессе, его коррекция в соответствии с имеющимися данными.
2. Учет особенностей возрастного развития юных спортсменов и разработка тренировочных стратегии, соответствующей особенностям,

работоспособности, активности и т.д. обучающихся данной возрастной группы.

3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности обучающихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности *(Приложение 1).*

Роль занятий легкой атлетикой возрастает, так как тренировочные занятия являются средством укрепления здоровья и профилактикой различных заболеваний. И хотя спортивная результативность детско-юношеских спортивных школ по-прежнему остается ведущим аспектом ее деятельности, важным фактором в оценке степени и качества тренировочного процесса становится состояние здоровья обучающихся. Посещение секции легкой атлетики необходимо рассматривать не только как социальную среду, но и как здоровьесберегающее пространство для ребенка.

В своей деятельности тренировочный процесс планируют на основе методов и приемов, направленных на воспитание культуры здоровья и интереса к занятиям спортом, легкой атлетикой. При составлении плана-конспекта тренировочного занятия учитывается воспитательная деятельность и формирование навыков здорового образа жизни. Работа тренера-преподавателя складывается из нескольких направлений здоровье сбережения, позволяющим раскрыть рациональную организацию образовательного процесса в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями, создать условия для развития, укрепления и сохранения духовного и физического здоровья обучающихся.

Контрольные испытания и тестирования должны лишь давать исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - обучающийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если же этого не произошло, то в индивидуальные задания вношу соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом ребёнок не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня.

Моя деятельность в аспекте реализации ЗТ включает:

- тренировочные занятия, в содержание которых входят специальные упражнения, направленные на укрепление здоровья обучающихся;
- летняя оздоровительная кампания, включающая в себя пришкольные, загородные оздоровительные лагеря, туристические и велопоходы;
- контроль состояния здоровья обучающихся, знакомство с результатами медицинских осмотров детей и их дальнейший учет в учебно-воспитательной работе;
- помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности обучающихся и семьи в целом.

Освещение и характеристика воздуха в спортивном зале, температурный режим полно регламентируется соответствующими санитарно-гигиеническими нормами.

Юный легкоатлет, занимаясь в спортивной школе, не только сохранит свое здоровье, но и познает культуру здорового образа жизни, усвоит определенный уровень специальных знаний, необходимых ему для выполнения в будущем его общественных, семейных, профессиональных и бытовых функций.

По мере использования технологии ожидаемы следующие результаты:

— улучшение показателей здоровья обучающихся;
— снижение поведенческих факторов риска среди обучающихся, опасных для здоровья;
— повышение информированности обучающихся в области здоровьесбережения в соответствии с возрастом;
— повышение уровня компетентности тренеров-преподавателей и родителей по вопросам здоровьесбережения;
— повышение мотивации к ведению здорового образа жизни.

2.2. Игровая технология

Наибольший интерес, в моем образовательной технологии, представляют игровые технологии. Игра – путь детей к познанию мира, в котором они живут и который призваны изменить.

В данной классификации игровые технологии связаны с игровой формой взаимодействия тренера-преподавателя и обучающихся через реализацию определенного сюжета (игры, сказки, спектакли, деловое общение). При этом образовательные задачи включаются в содержание игры.

Игровые технологии (ИТ) применяю для:

- ✓ обучения двигательным действиям;
- ✓ развития различных физических качеств;
- ✓
- ✓ формирования понятий о нормах общественного поведения, воспитания культурных навыков поведения;
- ✓ увеличения положительных эмоций от занятий физической культурой и тем самым повышения интереса к занятиям физической культуры и спорта.

Игровая деятельность используется в следующих случаях:

- в качестве самостоятельных технологий для освоения понятия, темы и даже раздела учебного предмета;
- как элементы более обширной технологии;
- в качестве тренировочного занятия или его части;
- как технологии воспитательной работы.

В структуру игры как деятельности органично входит целеполагание, планирование, реализация цели, а также анализ результатов, в которых

личность полностью реализует себя как субъект. Мотивация игровой деятельности обеспечивается ее добровольностью, возможностями выбора и элементами соревновательности, удовлетворения потребности в самоутверждении, самореализации.

В структуру игры как процесса входят:

- роли, взятые на себя играющими;
- игровые действия как средство реализации этих ролей;
- игровое употребление предметов, т.е. замещение реальных вещей игровыми, условными;
- реальные отношения между играющими;
- сюжет - область действительности, условно воспроизводимая в игре.

К характерным признакам игровых технологий можно отнести:

- присутствие соперничества и эмоциональность в двигательных действиях;
- непредсказуемую изменчивость как условий, так и действий самих игроков;
- проявление максимальных физических усилий и психического воздействия;
- стремление обучающихся добиваться победы при соблюдении правил игры или соревнования.
- применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях игры или соревнования.

В своей технологии применяю следующую классификацию игр:

Подвижные игры	Спортивные игры
➢ Сюжетные игры ➢ Игры-эстафеты ➢ Игры-соревнования ➢ Игры с прыжками ➢ Кто сильней ➢ Игры на воде ➢ Зимние игры ➢ Игры-аттракционы ➢ Игры народов мира ➢ Игры на внимание	➢ Баскетбол ➢ Волейбол ➢ Футбол ➢ Лапта ➢ Ручной мяч

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности не только развивают мышцы и делают детей сильными, ловкими и быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств.

Проблема применения игровых технологий в образовательном процессе в педагогической теории и практики не нова. Между тем игровые технологии так и остаются «инновационными» в системе российского образования. Игра как одно из древнейших педагогических средств обучения и воспитания переживает в настоящее время период своеобразного расцвета.

«Квест» или «Приключенческая игра» (транслит. англ. Quest — поиски, Adventure — приключение) – это один из основных жанров игр, требующих от участника решения умственных задач для продвижения по сюжету. Сюжет может быть предопределённым или же давать множество исходов, выбор которых зависит от действий игрока.

Понятие «квест» в педагогической науке определяется как специальным образом организованный вид исследовательской деятельности, для выполнения которой обучающийся осуществляет поиск информации по указанным адресам (в реальности), включающий и поиск этих адресов или иных объектов, людей или заданий.

Использование квестов способствует реализации следующих задач:

— образовательные: вовлечение каждого в активный познавательный процесс. Организация индивидуальной и групповой деятельности участников, выявление умений и способностей работать самостоятельно по теме.
— развивающие: развитие интереса к предмету деятельности, творческих способностей, воображения участников; формирование навыков исследовательской деятельности, умений самостоятельной работы с информацией; расширение кругозора, эрудиции, мотивации.
— воспитательные: воспитание личной ответственности за выполнение задания, воспитание уважения к культурным традициям, истории, здоровье сбережение.

Квест - занятие может быть предназначено как для групповой, так и для индивидуальной работы *(Приложение 2)*.

2.3. Технология «Портфолио»

Технология портфолио (ТП) представляет собой систему инновационной оценки индивидуальных достижений обучающегося.

Я хочу видеть во взрослой жизни своих воспитанников успешными и уважаемыми людьми. Добивается успеха и уважения тот, кто занимается своим любимым делом, которое приносит и доход, и радость жизни.

Успешные люди обладает целеустремленностью, самостоятельностью, уверенностью, упорством и настойчивостью, ответственностью, профессионализмом и порядочностью. Мне очень хочется, чтобы всеми этими качествами обладал каждый мой ученик.

Портфолио в переводе с итальянского означает «папка с документами», «папка специалиста». Портфолио – это дневник достижений обучающего, способ накопления и оценки его индивидуальных достижений.

Портфолио помогает решать следующие педагогические задачи:

1.Стимулировать познавательную мотивацию обучающего;
2. Создать ситуацию успеха для каждого.
3. Развивать навыки оценочной деятельности обучающегося.
4. Формировать умения анализировать свои достижения.

5. Формировать умения заниматься-ставить цели, планировать и организовывать спортивную деятельность.
6. Создавать условия для формирования позитивных моральных и нравственных качеств личности, для формирования жизненных идеалов.

Портфолио позволяет учитывать результаты, достигнутые обучающимся ни только в соревновательной деятельности, но и в других видах деятельности (учебной, творческой, социальной и др.).

Материал портфолио собирается на протяжении всего периода обучения. Ценность портфолио в том, что оно способствует повышению самооценки обучающегося, раскрытию его индивидуальных способностей.

Очень важно пояснить ребенку, что составление портфолио – это не гонка за дипломами и грамотами, а процесс участия в любой деятельности.

Когда ребенок только начинает работать над составление портфолио без помощи родителей ему не обойтись. Самое главное здесь заинтересовать и поддержать этот интерес, давать рекомендации, поощрять его активность.

В своей ТП вариант составления портфолио для спортсмена (Приложение 3). Моим воспитанникам, при поступление в профессиональное учреждение, пригодились созданные портфолио со высокими спортивными достижениями. На основании их многие воспитанники зачислены в сборных командах учебных заведений.

2.4. Информационно-коммуникационные технологии

Информационно-коммуникационная технология (ИКТ) – это педагогическая технология, использующая специальные способы, программные и технические средства (кино, аудио – и видео средства, компьютеры) для работы с информацией и обучения.

Информационные технологии представляют собой смесь из устройств, методов и средств, позволяющих манипулировать информацией вне мозга человека. Это компьютеры и программное обеспечение, периферийные устройства и системы связи.

Сегодня, учитывая современные реалии, тренер-преподаватель должен вносить в тренировочный процесс новые методы подачи информации.

Основные направления использования информационных технологий в физической культуре и спорте, прежде всего, связаны с развитием личности и подготовки юных спортсменов к комфортной жизни в условиях информационного общества. Информационные и компьютерные технологии применяются в ДЮСШ как средство обучения, совершенствующее процесс преподавания и повышающее его эффективность. При этом реализуются возможности программно-методического обеспечения современных компьютеров в целях сообщения знаний, моделирования учебных, тренировочных и соревновательных ситуаций, осуществления тренажа и контроля результатов обучения.

Применяю эту технологию на различных этапах подготовки: при разучивании отдельных упражнений легкой атлетики, участие спортсменов в соревнованиях снимаем на видео с последующим анализом, совместно

обсуждаем удачные и неудачные моменты, выявляем сильные и слабые стороны своего бега и бега соперника. В дальнейшем на занятии делаем упор на отработку неудавшихся элементов. Кроме этого, просматриваем соревнования профессиональных легкоатлетов с последующим анализом.

Необходимо научить каждого ребенка за короткий промежуток времени осваивать, преобразовывать и использовать в практической деятельности огромные массивы информации. Очень важно организовать процесс обучения так, чтобы ребенок активно, с интересом и увлечением работал на тренировке, видел плоды своего труда и мог их оценить. И достижению таких результатов в полной мере способствуют информационно-коммуникативные технологии.

Таким образом, в современных условиях изменяется содержание деятельности тренера-преподавателя детско-юношеской спортивной школы, который, наряду с традиционными, активно применяет новые технологии обучения, что, с одной стороны, повышает его творческую активность, а с другой – требует высокого уровня технологической и методической подготовленности. Использование инновационных технологий на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика – это, в первую очередь, творческий подход к тренировочному процессу для повышения интереса к занятиям физической культуры и спортом – это главная цель, к которой мы стремимся.

2.5. Технология личностно-ориентированного обучения.

Технология применяется с целью развивать в каждом обучающемся неповторимую личность; создать условия для самостоятельного принятия решения и использования полученных знаний; сформировать знания о необходимости систематических занятий физической культурой и спортом; обучить воспитанников навыкам и умениям в легкой атлетике; сформировать стремление к достижению поставленных целей не только в спорте, но и в жизни; сформировать у воспитанников социально-значимые качества.

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является формирование необходимых двигательных умений и навыков, на базе которых строится тренировочный процесс. Личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей; определение уровня физического развития каждого с помощью тестов и нормативов по программе дополнительного образования и тестирования нормативов ВФСК «ГТО».

Результат применения. Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует воспитанников на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым обучающимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей тренировочной группой.

2.6. Технология проблемного обучение.

Цель технологии: создание в тренировочной деятельности проблемных ситуаций, организация активной самостоятельной деятельности обучающихся по разрешению специально созданных проблем; развитие необходимых мыслительных и физических навыков, которые позволят решать данные проблемы в соревновательной деятельности.

Основой проблемного обучения является целенаправленное формирование таких условий, при которых обучающиеся должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели. Технология проблемного обучения дает возможность тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости обучающихся к условиям, которые могут возникать при участии его как в соревнованиях, так и в других видах деятельности.

При планировании и проведении тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения, тренер-преподаватель имеет возможность проводить работу по повышению психологической стойкости обучающихся по преодолению сложных ситуаций.

3. Заключение

Какую бы педагогическую технологию мы не применяли в учебном процессе, все же реализуется она через систему тренировочных занятий, поэтому задача тренера-преподавателя состоит в том, чтобы обеспечить включение каждого обучающегося в разные виды деятельности.

Поэтому важнейшей составляющей педагогического процесса должно стать личностно - ориентированное взаимодействие тренера-преподавателя со спортсменом, где бы обеспечивалось комфортное психологическое самочувствие обучающих и обучающихся, резкое снижение конфликтных ситуаций на тренировочных занятиях и во время воспитательной деятельности, где бы создавались благоприятные предпосылки для повышения уровня физической подготовки; создавался благоприятный микроклимат в группе.

Критериями эффективности применения ОТ станут знания, умения, навыки, приобретенные на тренировочных занятиях, эмоциональное состояние участников образовательного процесса, задачи, сформулированные для дальнейшего развития, наличие ситуаций успеха для каждого обучающегося, желание двигаться дальше.

Результативность применения всех новых образовательных технологий зависит от личных качеств тренера-преподавателя, его компетентности, уровня его образования, преданности профессии, а самое главное его любви к детям.

И только во взаимодействии всех участников образовательного процесса кроется успех в достижении поставленных перед педагогом целей.

4. Список использованной литературы

1. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П.Беспалько. – М.: Педагогика, 1989. – 115 с.
2. Бим-Бад, Б.М. Педагогический энциклопедический словарь / Б.М. Бим-Бад. — М.: Большая Российская энциклопедия, 2002. - С. 174.
3. Запрудский, Н.И. Современные школьные технологии: Пособие для учителей / Н.И.Запрудский – 2-е изд. – Мн., 2004. – 270-271 с.
4. Запрудский, Н.И. Современные школьные технологии-2 / Н.И.Запрудский. – Мн.:Сэр-Вит, 2004. – 18 с.
5. Образовательная технология // Словарь педагогического обихода /под редакцией Л.М.Лузиной. - Псков: ПГПИ, 2003. – С. 71.
6. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие / Селевко Г.К.. – М.: Народное образование, 1998. – 17 с.
7. Современные образовательные технологии: учебное пособие / под ред. Н.В.Бордовской и др. – М.: КНОРУС, 2010. – 432с.
8. Википедия. Свободная энциклопедия / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ru.wikipedia.org/wiki/Образовательные_технологии. - Дата доступа: 24.09.2016.
9. Приказ Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. № 220 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика".
10. Жонина Т.Н. Использование информационно-коммуникационных технологий в физическом воспитании, спорте и туризме. - УГАТУ, Уфа, 2014г.
11.Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г.Яковлев, В.П.Ратников. – М.: Издательство «Просвещение», 1977.

5. Приложения

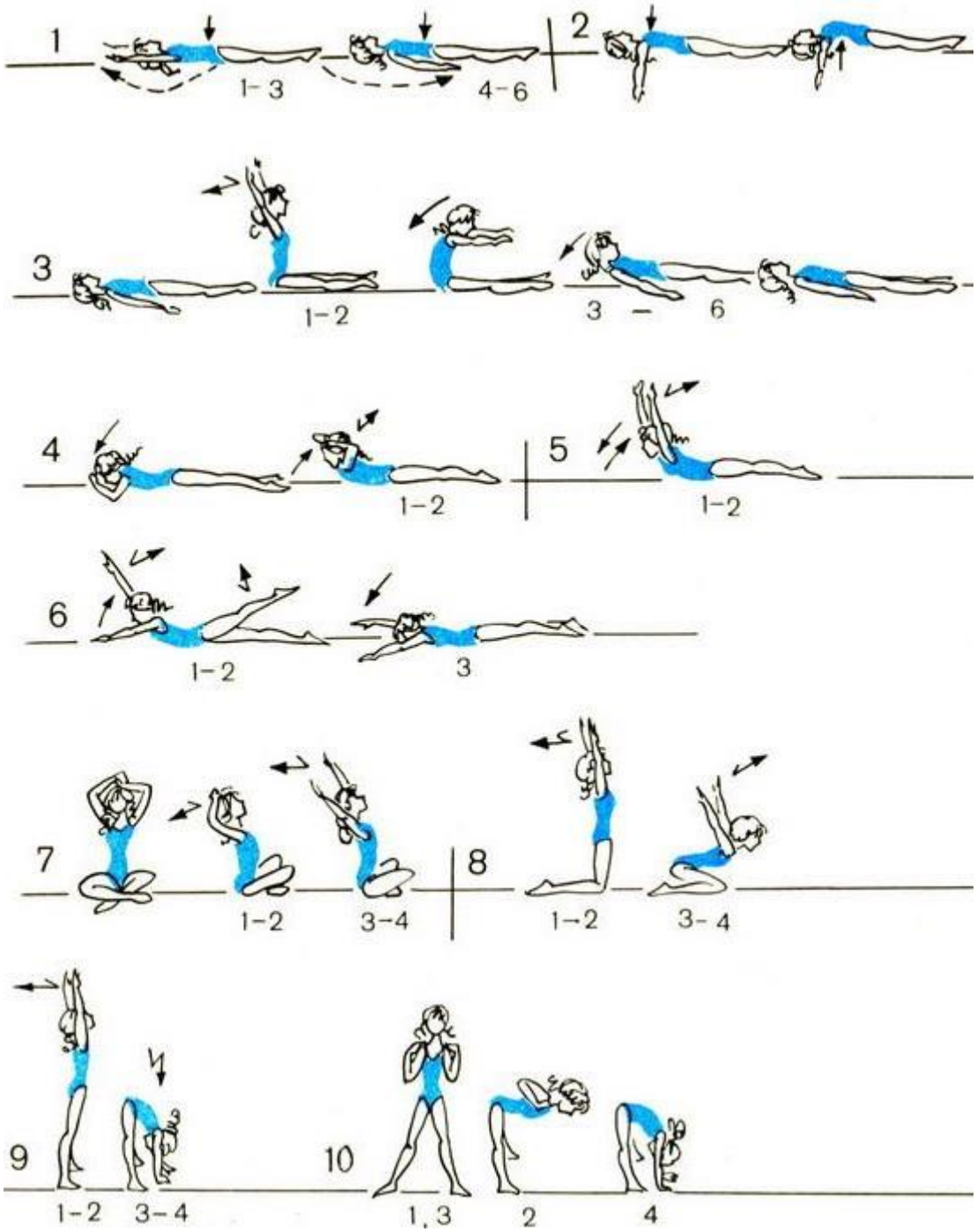
Приложение 1

Виды здоровьесберегающей деятельности

Педагогические здоровьесберегающие технологии		
Технологии сохранения и стимулирования здоровья	***Технологии обучения здоровому образу жизни***	***Коррекционные технологии***
❖ Стретчинг ❖ Динамические паузы ❖ Релаксация ❖ Гимнастика динамическая, корригирующая, ортопедическая	❖ Проблемно-игровые: игротренинги, игротерапия ❖ Коммуникативные игры ❖ День здоровья ❖ Точечный самомассаж	❖ Технологии музыкального воздействия ❖ Технологии воздействия цветом ❖ Психогимнастика

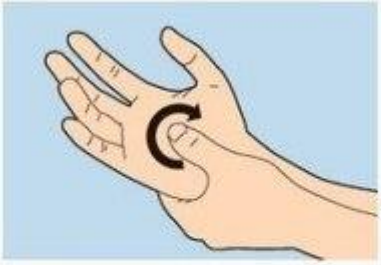
Стретчинг

Комплекс ортопедической гимнастики



Точечный массаж

Пара нехитрых движений пальцами, и твоя жизнь заиграет новыми красками!



АНТИСТРЕСС
Мягко надави большим пальцем левой руки на середину правой ладони и вращай им по кругу в течение минуты. То же самое сделай правым большим пальцем на левой ладони. Это ослабит напряжение в районе шеи и переключит твое внимание.

ПРИЛИВ СИЛ
Кончиками пальцев обеих рук энергично постучи друг о друга. Затем кончиками большого и указательного пальца правой руки сожми левый большой палец и проведи ими от основания до кончика (будто снимаешь презерватив). То же самое сделай с большим пальцем правой руки.

ЗАПУСК МОЗГА
Легко сожми большой палец левой руки указательным и средним пальцами правой (как пассатижами) и «ввинтись» им в этот зажим от кончика до основания. То же проделай с правым большим. Такой массаж улучшает прилив крови к мозгу.

Приложение 2

Сценарий спортивной квест-игры "Спорт и здоровье - успеху подспорье!"

План подготовки и проведения игры:
1. Подготовка маршрутного листа для прохождения этапов квеста.
2. Подготовка вопросов и ответов.
3. Выбор помощников организатора квеста, формирование команд игроков.
4. Проведение инструктажа для участников квеста.
5. Проведение игры.
6. Подведение итогов.

Построение команд.
Слова тренера-преподавателя:
- Здравствуйте, ребята! Мы рады видеть вас на нашей квест-игре под названием «Спорт и здоровье - успеху подспорье!»
Как вы думаете, дети, что дороже всего на свете?
Что желают в день рождения люди всей планеты?
Что не купишь, не займешь и не променяешь?
Я уверена ответ ты на это знаешь!

Конечно же, здоровье!

Здоровье человека — это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. А чтобы этот клад не растерять, а наоборот преумножить, необходимо вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни - это правильное питание, физические нагрузки, закаливание, занятия спортом, это жизнь без вредных привычек и лени. И сегодня на нашей игре вы, дети, докажите всем нам, что именно такой образ жизни вы выбираете и будете идти с ним рука об руку всю свою жизнь.

А сейчас я попрошу капитанов подойти к столику жюри и получить задания.

А теперь в путь, друзья! Всем желаю удачи!

Каждая группа получает по конверту, в котором указано, на какую станцию они должны проследовать. На каждой станции ребятам будет выдаваться новый конверт с указание станции, на которую они должны будут проследовать. Каждая команда пройдет все этапы-стации.
Схема передвижения для команды "Кеды" - 1,2,3,4,5
Схема передвижения для команды "Шиповки" - 2,3,4,5,1
Схема передвижения для команды "Кроссовки" - 3,4,5,1,2
Схема передвижения для команды "Скакалки" - 4,5,1,2,3
Схема передвижения для команды "Ранетки" - 5,1,2,3,4
На каждой станции, команды будут ждать организаторы-ведущие с заданиями, при выполнении которых, команды получают баллы. Баллы будут выставляться в маршрутный лист. При подведении итогов члены жюри подчитают баллы и определят победителей.

Конверт № 1
Вместе весело шагать учил учитель вас,
Сейчас настало время показать вам в этом класс!

1 станция «Вместе весело шагать"
Здравствуйте, ребята!

Вы находитесь на станции "Вместе весело шагать".
Что мы будем здесь делать? Спросите вы. Отвечаю на ваш вопрос.
Я вижу капитана вы уже выбрали. Теперь задачей капитана является произвести построение и прохождение строем небольшого отрезка дороги. А вам необходимо четко выполнять все его указания. Но шагать вы будете не просто под счет, а под песенку которая называется "Вместе весело шагать".
Молодцы, ребята! Вы отлично справились с заданием!
Команда получает конверт № 2
Загадки и пословицы про спорт ты точно знаешь!
Пословицы продолжишь, загадки разгадаешь.
А делать это будешь на станции "Всезнайка". Так поспеши скорее, попробуй отгадай ка!
Станция № 2 "Всезнайки"
Здравствуйте, ребята! Я вас уже заждалась здесь.
Готовы разгадывать загадки? И продолжать пословицы? Тогда начнем.
Продолжи пословицу и поговорку:
1. Береги платье снову, а **здоровье смолоду!**
2. В здоровом теле — **здоровый дух!**
3. Где здоровье, там и **красота.**
4. Здоров будешь — **все добудешь!**
5. Кто спортом занимается, тот **силы набирается.**
6. Солнце, воздух и вода — **наши лучшие друзья!**
7. Крепок телом — **богат и делом.**
8. Со спортом не дружишь — **не раз о том потужишь.**
Молодцы! Переходим к загадкам.
1. Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь, ну, конечно – это **... (мяч).**
2. Силачом я стать решил, к силачу я поспешил:
— Расскажите вот о чем, как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
— Очень просто. Много лет, ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ... **(гантели).**
3. Есть лужайка в нашей школе, а на ней козлы и кони.
Кувыркаемся мы тут ровно сорок пять минут.
В школе — кони и лужайка?!
Что за чудо, угадай-ка! **(Спортзал)**
4. Зеленый луг, сто скамеек вокруг,
от ворот до ворот бойко бегает народ.
На воротах этих рыбацкие сети. **(Стадион)**
5. Кто по снегу быстро мчится,
провалиться не боится? **(Лыжник)**
6.Ног от радости не чуя, с горки страшной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе, кто помог мне, дети? **(Лыжи)**
7.Он на вид — одна доска.
Но зато названьем горд, а называется… **(сноуборд).**
8.Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
а блестящие ... **(коньки).**
9.Палка в виде запятой
гонит шайбу пред собой. **(Клюшка)**
10.Во дворе с утра игра, разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» — там идёт игра ... **(хоккей).**
11.Не похож я на коня, хоть седло есть у меня.
Спицы есть. Они, признаться, для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай, но звонить умею, знай! **(Велосипед)**
12.Эстафета нелегка.
Жду команду для рывка. **(Старт)**
20.На квадратиках доски короли свели полки.
Нет для боя у полков ни патронов, ни штыков. **(Шахматы)**
Какие вы молодцы, ребята! За каждый правильный ответ вы получаете по 1 баллу. А правильных ответов у вас ____.
Загадка про шахматы неспроста была последней. Держите конверт и поспешите на следующую станцию.

Конверт № 3

Игра, где правила легки: «Не выходя за рамки,
Лишь делать мелкие шашки для попаданья в дамки.
Шажки, шажки, одни шажки, и нету здесь поблажки.
Назвали встарь игру «шажки», сейчас привычней «шашки»!
А делать эти вот шажки ты будешь на станции "Игроки"

Станция № 3 «Игроки»

«Шахматы – нечто большее, чем просто игра. Это интеллектуальное времяпрепровождение, в котором есть определённые художественные свойства и много элементов научного. Для умственной работы шахматы значат то же, что спорт для физического совершенствования: приятный путь упражнения и развития отдельных свойств человеческой натуры…»
Умные, талантливые и сильные духом дети - это залог будущего процветания нашей страны.
Но сегодня, мы с тобой мой друг, поиграем в шашки. Ну что, готов к испытанию шашками? Играть будем по моим правилам, то есть до первой дамки. Каждый игрок может принести своей команде 2 балла, конечно если выиграет у меня.
Даа.. не ожидал я что вы такие умные. Молодцы! Давай те подсчитаем сколько вам удалось заработать баллов.
Держите конверт. Удачи вам, ребята!

Конверт № 4

Чтоб здоровье сохранить, умным и красивым быть,
Нужно очень много знать о лечебных травах,
Как дышать, питаться, плыть, бегать и даже ходить,
Как оказывать всем помощь при различных травмах.
Об этом и не только расскажет вам "Теория"

Станция № 4 «Теоретики»

Приветствую вас, много уважаемые ученики. На станции "Теория" мы с вами поговорим о том какое значение в нашей жизни имеет теория. А ведь Теория является неотъемлемой частью при получении знаний. Все что мы получаем через теорию в дальнейшем применяем на практике. Как ты будешь играть в футбол, волейбол или даже в такую игру как "Охотники и утки" не зная правил. А правила игры это и есть теория. Правильно?
И сейчас я хочу узнать на сколько вы близки к теории. Приступим?
1. Очень долгое время на Олимпийских играх в Древней Греции был один- единственный вид легкой атлетики. Какой? (Бег) — 5 баллов.
2. Изобретатель этого предрекал своему детищу две области применения: доставка почты и средство для похудения. Назовите современный прообраз этого предмета? (Велосипед) — 5 баллов.
3. Вспомните девиз Олимпийского движения. (Быстрее, выше, сильнее!) — 5 баллов.
4. В русский язык это слово пришло в конце XVIII века из французского языка. Так

первоначально называли срочную почту, доставлявшую письма, донесение специальными посыльными, которые сменяли друг друга в пути в определенных пунктах. Назовите это слово, которое в наши дни получило иное значение? (Эстафета) — 5 баллов.
Хорошо! С этим заданием вы справились. А как у вас обстоят дела с лекарственными растениями. Проверим. По очереди каждый член команды должен называть названия лекарственных трав и растений. За каждый правильный ответ вы получаете по 1баллу.
Теория вы знаете пора приступить к практике
Конверт № 5
Расскажу вам для чего
Сдаём мы нормы ГТО:
Чтоб здоровье укреплять,
Патриотами чтоб стать.
Нужно ведь спортивным быть,
Чтоб Россию защитить!
Чтоб спортсменов стало много,
Чтобы жили люди долго,
Чтобы знал и стар, и млад,
Что здоровье – это клад!
И посмотрим - кто кого!
Все на сдачу ГТО!

Станция № 5 "ГТО"

Приветствуем вас на станции "ГТО"
Комплекс ГТО построен на принципах 4Д: доступность, добровольность, доступ врача, для здоровья. Только участие на добровольной основе в данном проекте может помочь добиться поставленной цели. А основной целью государства является **воспитание здоровой нации.**
И так. Все ли готовы попробовать свои силы в сдаче ГТО?
Команда делится на четыре части. Первая - бег 60 м., вторая - метание мяча на дальность, третья - прыжок в длину с места, четвертая проверят гибкость. Все члены команды должны пройти все этапы.
Данные записываются в таблицу.
Показательное выступление: «Если хочешь быть здоров-закаляйся!».
Подведение итогов, награждение!
Будьте все здоровы! Благодарим вас за участие. До новых встреч!

Приложение 3

Портфолио спортивных достижений

Содержание:

1. Титульный лист.
2. Визитная карточка.
3. Лестница успеха.
4. Общественная деятельность.
5. Отзывы.

1.Титульный лист

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬГО ОБРАЗОВАНИЯ КУЙБЫШЕВСКОГО РАЙОНА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Портфолио
спортивных достижений
ФИО
отделения «Легкая атлетика»

г. Куйбышев

2. Визитная карточка

1 лист «Резюме»

Ф. И. О. и фото
Дата рождения:
Место рождения:
Гражданство:
Домашний адрес:
E-mail:
Место учебы (полное название и адрес):
Группа:

2 лист «Автобиография»

Автобиография начинается со слов «Я, фамилия, имя, отчество...». Далее информация о себе излагается в свободной форме. Автобиография должна быть подписана и датирована. Если она занимает несколько листов, то подписывается каждый лист

План написания автобиографии

Фамилия, имя. Родился(лась) (день, месяц, год, место рождения).Образование (класс) Информация о родителях, семье (кто родители, сколько детей в семье).Как я пришла в спорт. Первое впечатление о ДЮСШ. Самое яркое событие, связанное с физкультурой и

спортом.Кем я хотел(а) быть в 7-9 лет и почему? Лучшее событие в моей жизни (описать событие, впечатления). Моя первая награда (какая награда и за что, впечатления). Полезные советы (выводы), полученные в результате жизненного опыта. Человек, оказавший на меня большое влияние. Переломный момент в моей жизни (краткое описание). Отношения с родителями в детстве и в настоящее время. Взаимоотношения с друзьями, ровесниками и другими людьми. Интересы, любимые занятия. Над чем мне необходимо работать: личностные качества, знания и умения. Отделение «Легкая атлетика» и мои успехи в ней (олимпиады, соревнования: где, когда, какой результат)

3. Лестница успеха.

Фото с соревнований, грамоты, дипломы, сертификаты.

- Мои спортивные достижения в школьных соревнованиях и первенствах ДЮСШ.
- Мои спортивные достижения в городских и районных соревнованиях.
- Мои спортивные достижения в областных соревнованиях.
- Мои спортивные достижения в первенствах СФО и Всероссийских соревнованиях.
- Участие во Всероссийской Олимпиаде по предмету «Физическая культура».
- Участие в сдаче норм ВФСК «ГТО».

4.Общественная деятельность.

- Мои увлечения.
- Участие в творческих и интеллектуальных мероприятиях, конкурсах, проектах.
- Участие в волонтерском движении.

5.Отзывы

Заполняют данный раздел тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ» и другие педагоги учреждений. Ничто так не повышает самооценку ребенка, как положительная оценка тренером-преподавателем его стараний на тренировочных занятиях, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, спортивных соревнованиях и т.д.