Кировское областное государственное образовательное
бюджетное учреждение среднего профессионального образования
«Слободской государственный колледж
педагогики и социальных отношений»

# ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ» В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Скокова Светлана Геннадьевна,

*руководитель физического воспитания,*

*высшая квалификационная категория*

*Адрес:* Кировская область,

г. Слободской, ул. Рождественская, 69

**2019 год**

# ОГЛАВЛЕНИЕ

*Стр.*

Введение……. 3

Содержание зимнего Дня Здоровья 2019 - «*Путешествие по Олимпийской деревне»* ……..…... 6

Содержание осеннего Дня Здоровья 2019 – «*Шуточная Универсиада»*…….. 14

Используемая литература……..... 20

Приложения…… 21

- *Приложение 1. Положение о Дне Здоровья*
- *Приложение 2. Маршрутный лист по Олимпийской Деревне*
- *Приложение 3. Сводный протокол Олимпийского первенства*
- *Приложение 4. Маршрутный лист Шуточной Универсиады*
- *Приложение 5. Сводный протокол Шуточной Универсиады*
- *Приложение 6. Образцы визитных карточек групп*
- *Приложение 7. Компьютерная презентация День Здоровья*
- *Приложение 8. Видео – приложения СМИ о нас…*

  *а) День Здоровья - Осень 2013*

  *б) День Здоровья - Зима 2014*

  *в) День Здоровья - Осень 2014*

# ВВЕДЕНИЕ

Проблемы сохранения здоровья подрастающего поколения и формирования навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальны. Нарушенная экология и другие объективные факторы привели к тому, что образ жизни современного человека всё в большей степени породил гиподинамию, переедание, психическое напряжение. Студенты должны усвоить мысль, что иметь хорошее здоровье для любого человека это:

- *полезно,* чтобы не болеть и радоваться жизни во всех её проявлениях;
- *выгодно,* потому что хорошее здоровье даёт большие возможности для достижения жизненных целей, более высокой работоспособности, выносливости, повышает физическую привлекательность;
- *интересно,* потому что создаются неограниченные ресурсы для совершенствования и саморазвития, облегчаются общение, контакты с людьми;
- *престижно,* потому что нет ограничений для выбора и освоения любого дела, любой цели в жизни.

Идея проведения Дней Здоровья в учебных заведениях очень актуальна, так как она решает важные государственные задачи [1; 4], имеет большое профилактическое и воспитательное значение [2], способствует созданию эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья [5].

*Задача колледжа:* обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в колледже, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Дни Здоровья являются одной из составляющих физкультурно-оздоровительной работы в колледже. В организации и проведении традиционного мероприятия принимает участие Совет физкультуры колледжа, в который входят активисты из всех учебных групп. Дни Здоровья

в колледже являются самыми любимыми и массовыми мероприятиями, в которых участвует весь студенческий и педагогический коллектив.

Подготовка к мероприятию занимает достаточно много времени. Чтобы оно прошло успешно нужно продумать все до мелочей. Представляем перечень мероприятий, которые необходимо выполнить при подготовке Дня здоровья. Это позволит начинающим руководителям физкультурно-оздоровительной работы не упустить важные моменты при его подготовке. Нами выделены основные направление, по которым должна проходить подготовка Дня здоровья:

- *организационное:*
  - определение места и времени проведения;
  - составление маршрута передвижения к месту проведения и назначение ответственных за перемещение колонны колледжа;
  - разработка содержания спортивных состязаний;
  - проверка и подготовка мест проведения;
  - проведение анкетирования студентов по Дню здоровья;
  - размещение информации по Дню Здоровья на сайте колледжа;
  - подведение итогов Дня Здоровья.
- *взаимодействие с участниками:*
  - согласование организационных моментов с социальными партнёрами и направление им писем;
  - ознакомление с планом мероприятия классных руководителей и физоргов групп;
  - подготовка судей и их помощников;
  - согласование с медицинским работником колледжа (*сроки проведения, наличие аптечки, количество освобождённых по болезни*);
  - назначение ответственных за фотосьёмку;
  - выпуск студентами специальной фотогазеты по итогам проведения Дня Здоровья;

- *материальное и документационное обеспечение:*

- составление плана мероприятия, и утверждение его директором;
- составление и утверждение сметы для проведения Дня Здоровья;
- оформление красочного объявления о предстоящем Дне Здоровья;
- оформление схемы Олимпийской деревни;
- оформление вывесок каждого этапа Олимпийской деревни;
- подготовка музыкального сопровождения мероприятия и аппаратуры для его воспроизведения;
- подготовка спортивного оборудования;
- организация доставки питьевой воды и инвентаря;
- подготовка призов и грамот призёрам и победителям;
- подготовка маршрутных листов и сводных протоколов;
- подготовка папок судей;
- подготовка карточек с содержанием и схемой состязаний для судей на каждом этапе.

Методическая разработка *Дня здоровья* будет полезна руководителям физического воспитания в образовательном учреждении, преподавателям физической культуры.

**ЗИМНИЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ - 2019**

**«Путешествие по Олимпийской деревне»**

*Дата проведения:* 18 февраля 2019 года

*Место проведения:* Лыжная база ДЮСШ

*Участники:* студенты и преподаватели колледжа, сборная команда Слободского технологического техникума и Бобинского колледжа.

*Задачи:*

- пропаганда среди обучающихся колледжа здорового образа жизни, развитие интереса к физической культуре и спорту;
- повышение сопротивляемости организма обучающихся к различным заболеваниям, повышение работоспособности обучающихся;
- вовлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой;
- пропаганда занятий различными видами спорта;
- воспитание дружбы, взаимопомощи, взаимопонимания между обучающимися, сплочение студенческого коллектива;
- развитие и совершенствование двигательных качеств;
- сотрудничество с образовательными организациями системы СПО и социальными партнёрами.

*Определение победителей*

В лыжной гонке «Олимпийские надежды» на приз Е.А. Якимова победитель определяется по наименьшему времени среди девушек и юношей.

В «Путешествии по Олимпийской деревне» победитель определяется по наименьшей сумме мест согласно сводного протокола.

*Награждение*

Победители и призёры награждаются грамотами и призами.

*Судейство*

Лыжную гонку «Олимпийские надежды» на приз Е.А. Якимова судят тренера-преподаватели ДЮСШ по лыжным гонкам.

«Путешествие по Олимпийской деревне» оценивают судьи по станциям из числа преподавателей и классных руководителей.

## ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ

| *Время* | *Мероприятие* | *Ответственные* |
|---|---|---|
| 8-30 | *Построение у здания № 1*<br>Размещение оборудования, инвентаря на месте «Олимпийской деревни»<br>Подготовка и подключение звуковой аппаратуры, фото и видеосъёмки<br>Проверка лыжной трассы для гонки и расстановка флажков | Классные руководители, руководитель физического воспитания, Совет физкультуры |
| 8-35 | Сдача рапортов директору колледжа | Старосты, физорги |
| 8-40 | Перемещение к месту проведения мероприятия | преподаватель-организатор ОБЖ |
| 9-10 | Построение на площадке перед лыжной базой ДЮСШ | Совет физкультуры |
| 9-15 | Приветствие гостей «Олимпийской деревни» | Директор, руководитель физического воспитания |
| 9-20 | Шествие с Олимпийским огнём перед строем наших городских призёров в лыжных соревнованиях | Студенты-призёры лыжных соревнований |
| 9-25 | Танцевальное приветствие группы поддержки | Руководитель танцевальной студии |
| 9-30 | Выдача маршрутных листков группам и протоколов судьям на всех объектах Олимпийской деревни | Руководитель физического воспитания, |

| | | |
|---|---|---|
| | **Лыжная гонка «Олимпийские надежды» на приз Е.А. Якимова**<br>Участники:<br>1. СГКПиСО<br>Мужская сборная<br>Женская сборная<br>2. Слободской технологический техникум<br>Мужская сборная<br>3. Бобинский колледж | представители команд участниц, судьи лыжных гонок |
| 10-00 | **Конкурс поделок на лучший Олимпийский талисман-сувенир** | Совет физкультуры |
| 10-15 | **Награждение победителей лыжных гонок на приз Якимова Е.А.** | Руководитель физического воспитания |
| 10-20 | **Путешествие по Олимпийской деревне:**<br>Участники - все учебные группы. Перемещаются согласно маршрутному листу (не менее 10 участников от группы)<br>1. Лыжное двоеборие<br>2. Биатлон<br>3. Бобслей<br>4. Фигурное катание<br>5. Фристайл<br>6. Керлинг<br>7. Хоккей<br>8. Прыжки с трамплина<br>9. Стрельба из пневматической винтовки<br>10. Скелетон | Руководитель физического воспитания, судьи по видам спорта: преподаватели-предметники, классные руководители |

| | | |
|---|---|---|
| 11-50 | **Перетягивание каната**<br>а) между учебными группами<br>б) между студентами и преподавателями | Преподаватель-организатор ОБЖ, руководитель физического воспитания |
| 12-20 | **Флеш-моб «Привет, Олимпиада!»** | Руководитель танцевальной студии |
| 12-30 | **Подведение итогов, награждение** | Руководитель физического воспитания |
| 13-00 | Сбор инвентаря и оборудования<br>Организованное возвращение в колледж | Руководитель физического воспитания, Совет физкультуры, преподаватель-организатор ОБЖ, классные руководители |

## СОДЕРЖАНИЕ КОНКУРСОВ

***1. Лыжное двоеборие***

Участвует 10 человек от группы.

*Инвентарь:* лыжи, 2 флажка, секундомер

*Задание.* Флажками разметить расстояние, которое нужно пройти вдвоем на лыжах (7-10 м.). Построить у первого флажка 5 пар. Передвигаются до флажка на лыжах, обратно – обычным бегом. Передают лыжи как эстафетную палочку.

***2. Биатлон***

*Инвентарь:*

- секундомер,
- флажок (стойка),
- пистолет,
- шарик,
- обруч,
- пара лыж с мягкими креплениями.

*Задание:* 10 участников выстраиваются в колонну по одному у первого флажка. У первого одеты лыжи. По сигналу судьи он бежит вперед примерно 10 метров, добегает до лежащего на снегу обруча. Снимает лыжи, заходит в обруч. В обруче лежит пистолет и шарик. У каждого участника есть право трех выстрелов, но можно выстрелить и меньшее количество раз, выполнив один точный» выстрел; надеть лыжи и вернуться обратно. Если участник из трех попыток ни разу не попал, то у него штрафной круг (второй раз уже стрелять не надо).

Все участники выполняют то же задание.

Судья записывает в маршрутный лист и сводную ведомость общее время команды.

***3. Бобслей***

От каждой команды участвует 10 участников – 5 пар (если участников не хватает кто-то выполняет задание дважды). Остальные – группа поддержки.

*Инвентарь:*

- 3 тазика,
- секундомер,
- 2 флажка (стойки).

*Задание:* 5 пар выстраиваются у первого флажка. Первая пара сразу у стартовой линии у первого флажка садится в «боб».

*И.П.:* Первый садится в таз, свободной рукой держит второй таз, прижав к груди, другой рукой и ногами будет отталкиваться по сигналу судьи.

Второй садиться в таз за первым, одной рукой обхватывает впереди сидящего и держится за него, а свободной рукой и ногами отталкивается.

Пара «бобслеистов» по сигналу от первого флажка до второго, объезжает его и возвращается таким же способом обратно.

***4. Фигурное катание***

*Инвентарь:*

- секундомер,
- 2 флажка (стойки).

*Задание:* Участники встают парами перед стартовой линией у первого флажка. Руки пара держит скрестно. Пара стартует по сигналу от первого флажка до второго, оббегает его и возвращается таким же способом обратно. Затем бежит следующая пара

Судья записывает в маршрутный лист и сводную ведомость общее время команды.

***5. Фристайл***

От каждой команды участвует 10 участников. Остальные – группа поддержки.

*Инвентарь:*

- секундомер,
- флажок (стойка),
- обручи – 5 штук.

*Задание:* 10 участников выстраиваются в колонну по одному у первого флажка. По сигналу судьи первый участник бежит вперед до лежащих на снегу 5 обручей. Обручи выложены в виде олимпийской символики. Он встает в первый обруч и выполняет прыжок внутри обруча на 360 градусов, затем запрыгивает во второй и снова выполняет прыжок с поворотом и так 5 раз. Затем возвращается обратно, касанием руки передает эстафету следующему участнику.

Все участники выполняют то же задание. Задание считается выполненным, когда вся команда построилась и подняла руки вверх.

Судья записывает в маршрутный лист и сводную ведомость общее время команды.

***6. Керлинг***

*Инвентарь:*

- секундомер,
- флажок (стойка),
- пластиковые коробки розовые – 3 штуки,
- щетка,
- набивной мяч,
- деревянные воротца.

*Задание:* 10 участников выстраиваются в колонну по одному у первого флажка. По сигналу судьи первый берет набивной мяч, который лежит у стартового флажка, прокатывает его вперед через деревянные воротца (они

стоят примерно в 3-х метрах от старта). Если мяч не прокатился через воротца, бросок выполняется повторно этим же участником. Как только мяч пересечет воротца, этот же участник берет щетку, которая тоже лежит на стартовой линии, бежит вперед, оббегая змейкой поставленные по прямой вверх дном (вдавить в снег, чтобы не падали) пластиковые коробки. И с помощью щетки обводит мячом (коробки расставить примерно через 3 метра). Затем возвращается обратно, выполняя то же самое. Следующий участник принимает набивной мяч и выполняет то же самое, а первый встает последним в колонну. Чтоб команде было проще понять задание, рекомендуется показать на любом участнике без учета времени.

***7. Хоккей***

От каждой команды участвует 10 участников. Остальные – группа поддержки.

*Инвентарь:*

- клюшка хоккейная,
- флажок (стойка),
- деревянные воротца.

*Задание:* 10 участников выстраиваются в колонну по одному у первого флажка. По сигналу судьи первый берет клюшку и мяч, которые лежит у стартового флажка, прокатывает его клюшкой вперед через деревянные воротца (они стоят примерно в 7 метрах). Далее также выполняют все участники. Задание считается выполненным, когда вся команда построилась и подняла руки вверх. Чтоб команде было проще понять задание, рекомендуется показать на любом участнике.

Судья записывает в маршрутный лист и сводную ведомость общее количество попаданий из 10 попыток. Время в данном задании не учитывается. В общем протоколе необходимо расставить занятые места.

***8. Прыжки с трамплина***

От каждой команды участвует 10 участников.

*Инвентарь:*

- лента измерительная,
- трамплин (можно использовать пьедестал 1 место или сугроб).

*Задание:* Участники поочередно выполняют прыжок с трамплина. Судьи фиксируют результат каждого участника команды. Затем результат суммируется. Чтоб команде было проще понять задание, рекомендуется показать на любом участнике. Судья записывает в маршрутный лист и сводную ведомость общую сумму из 10 прыжков. Время в данном задании не учитывается. В общем протоколе необходимо расставить занятые места.

Обратить внимание участников на необходимость приземления на полусогнутые ноги во избежание травм.

***9. Стрельба из пневматической винтовки***

От каждой команды участвует 10 участников (если участников не хватает кто-то выполняет задание дважды). Остальные – группа поддержки.

*Инвентарь:*

- винтовка,
- мишени,
- флажок или стойка.

*Задание:* 10 участников встают в колонну по одному у стартового флажка. Первый участник выполняет выстрел по мишени. По сигналу судьи каждый участник выполняет по одному выстрелу. Судья записывает в маршрутный лист и сводную ведомость общую сумму очков команды. В общем протоколе необходимо расставить занятые места.

Обратить внимание участников на необходимость соблюдения техники безопасности при данном упражнении.

***10. Скелетон***

От каждой команды участвует 10 участников (если участников не хватает кто-то выполняет задание дважды). Остальные – группа поддержки.

*Инвентарь:*

- санки,
- секундомер,
- 2 флажка или стойки.

*Задание:* 10 участников встают в колонну по одному у стартового флажка. Первый участник ложится на живот на санки. По сигналу судьи с помощью отталкивания руками едет вперед до флажка, объезжает его и также возвращается обратно. Передает санки следующему. Судья записывает в маршрутный лист и сводную ведомость общее время команды. В общем протоколе необходимо расставить занятые места.

Обратить внимание участников на необходимость возвращения санок на стартовую линию. Задание считается выполненным, когда вся команда построится и поднимет руки вверх.

## ОСЕННИЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ 2019

*Дата проведения:* 4 сентября 2014 года

*Место проведения:* лыжная база ДЮСШ.

*Участники:* обучающие и преподаватели колледжа.

*Задачи:*

1. Пропаганда среди обучающихся колледжа здорового образа жизни, развитие интереса к физической культуре и спорту.
2. Повышение сопротивляемости организма к различным заболеваниям, работоспособности обучающихся.
3. Вовлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой;
4. выявление лучших спортсменов колледжа.
5. Пропаганда различных видов спорта.
6. Воспитание дружбы, взаимопомощи, взаимопонимания между обучающимися; сплочение студенческого коллектива.
7. Развитие и совершенствование двигательных качеств.

## ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ

| ***Время*** | ***Мероприятие*** | ***Ответственные*** |
|---|---|---|
| 8-15 | Построение у здания №1 | Классные руководители |
| 8-20 | Сдача рапортов директору колледжа | Старосты групп, физорги |
| 8-30 | Перемещение к месту проведения мероприятия<br>Размещение оборудования, инвентаря на месте<br><br>Подготовка и подключение звуковой аппаратуры, обеспечение громкой связи фото и видеосъёмки | Преподаватель-организатор ОБЖ, руководитель физического воспитания, Совет физкультуры |
| 9-00 | Построение на площадке перед лыжной базой ДЮСШ на футбольном поле | классные руководители, преподаватель-организатор ОБЖ |
| 9-15 | **Здоровье в порядке-спасибо зарядке!**<br>Общеколледжная зарядка | Преподаватель физической культуры |
| 9-25 | Выдача маршрутных листков группам и сводных протоколов судьям на всех станциях Шуточной Универсиады | Руководитель физического воспитания |
| 9-30 | **Шуточная Универсиада**<br>Участники - все учебные группы. Перемещаются согласно маршрутному листу<br>1. Ходьба на ходулях | Руководитель физического воспитания, судьи по видам спорта: |

| | | |
|---|---|---|
| | 2. Летнее лыжное двоеборие<br>3. Толкание ядра<br>4. Меткий стрелок<br>5. Футбол<br>6. Прыжки в длину с места<br>7. Баскетбол<br>8. Прыжки в мешках<br>9. Метание обручей<br>10. Бадминтон<br>11. Хоккей на траве | преподаватели-предметники, классные руководители |
| 11-00 | Студенческое Кулинарное шоу<br>**Студенческий ресторан «Сентябрин»** | Медицинский работник колледжа |
| 11-30 | **Блиц-турнир по волейболу** *(девушки)*<br>- сборная команда 1 и 4 курсов<br>- сборная команда 2 и 3 курсов<br>- победители против сборной команды преподавателей<br>**Блиц-турнир по футболу** *(юноши)*<br>- сборная 1 и 4 курсов<br>- сборная 2 и 3 курсов | Руководитель секции волейбол<br><br>Совет физкультуры |
| 13-20 | **Перетягивание каната**<br>**(***5 человек от группы)*<br>Система розыгрыша с выбыванием | Преподаватель-организатор ОБЖ |
| 13-50 | **Конкурс на лучший номер художественной самодеятельности Дельфийские игры**<br>1 номер от каждой группы | Руководители вокальных и танцевальных студий |

| | | |
|---|---|---|
| 14-30 | **Подведение итогов, награждение** | Руководитель физического воспитания |
| 14-40 | Сбор инвентаря и оборудования, приборка территории<br>Организованное возвращение в колледж<br>Прибытие в колледж | Руководитель физического воспитания, Совет физкультуры, классные руководители |

## СОДЕРЖАНИЕ КОНКУРСОВ

***1. Ходьба на ходулях***

*Инвентарь:* ходули, 2 флажка, секундомер

Участвует 10 человек от группы.

*Задание.* Флажками разметить расстояние, которое нужно пройти на ходулях. Перед первым флажком выстроить 10 человек в одну колонну. Вперед до флажка идут на ходулях, обратно – обычным бегом. Передают ходули как эстафетную палочку. В маршрутный лист записать время группы.

***2. Летнее лыжное двоеборие***

*Инвентарь:* лыжи, 2 флажка, секундомер

Участвует 10 человек от группы.

*Задание.* Флажками разметить расстояние, которое нужно пройти вдвоем на лыжах (7-10 м.). Построить у первого флажка 5 пар. Передвигаются до флажка на лыжах, обратно – обычным бегом. Передают лыжи как эстафетную палочку. В маршрутный лист записать время группы.

***3. Толкание ядра***

*Инвентарь:* теннисный мяч, флажки

Участвует 10 человек от группы.

*Задание.* Студенты поочередно «толкают» мяч от шеи вперед по технике толкания ядра, но выполняется упражнение теннисным мячом. В маршрутный лист записать лучший результат группы.

***4. Меткий стрелок***

*Инвентарь:* пистолет, мячик

Участвует 10 человек от группы.

*Задание.* Каждый из участников выполняет по одному выстрелу, после выстрела мячик должен приземлиться в корзинку пистолета. Сколько человек попадет – столько очков команда и заработала. В маршрутный лист записать результаты команды.

Перед конкурсом дать команде каждому участнику по пробному выстрелу.

***5. Футбол***

*Инвентарь:* футбольный мяч, флажок

Участвует 10 человек от группы.

*Задание.* Поставить флажок в 10 метрах от ворот. Каждый из участников выполняет по одному удару по мячу. Сколько человек попадет – столько очков команда и заработала.

***6. Прыжки в длину с места***

*Инвентарь:* измерительная лента, флажок

Участвует 10 человек от группы.

*Задание.* От флажка поочередно прыгают по одному толчком двумя ногами, проводим после первого линию по пяткам, второй прыгает уже от этой линии. Результат 10-го записываем в маршрутном листе. Чтобы ленты хватило можно сразу метров 10 отмерить и положить ее там.

***7. Баскетбол***

*Инвентарь:* баскетбольный мяч, флажок, кольцо

Участвует 10 человек от группы.

*Задание.* Установить флажок в 3-х метрах от кольца. Каждый из участников выполняет по одному броску по кольцу. Сколько человек попадет – столько очков команда и заработала.

***8. Прыжки в мешках***

*Инвентарь:* мешок, 2 флажка, секундомер

Участвует 10 человек от группы.

*Задание.* Флажками разместить расстояние, которое нужно пропрыгать в мешке вдвоем. Перед первым флажком выстроить 5 пар. Прыгают до флажка, обратно несут мешок в руке, передают его как эстафетную палочку.

***9. Метание обручей***

*Инвентарь:* 3 стойки, 1 флажок, 10 обручей

Участвует 10 человек от группы.

*Задание.* От флажка на разных расстояниях расставить 3 стойки (3, 5, 7 метров). Студентов построить в колонну по одному напротив стоек. Каждому дать по 1 обручу по очереди они набрасывают. Пока вся команда не бросит – не собирать. Затем посчитать баллы команды: первая стойка – 1 балл, 2-я – 2 балла, 3-я – 3 балла.

***10. Бадминтон***

*Инвентарь:* 2 ракетки, 2 флажка, секундомер

Участвует 10 человек от группы.

*Задание.* Флажками разместить на расстояние, которое нужно пройти в паре, играя в бадминтон вдвоем. Перед первым флажком выстроить 5 пар. Выполняют до второго флажка, обратно несут ракетку в руках, передают их как эстафетную палочку. В маршрутный лист записать результат команды.

***11. Хоккей на траве***

*Инвентарь:* 1 клюшка, 1 флажок, секундомер, 5 стоек.

Участвует 10 человек от группы.

*Задание.* От флажка на расстоянии 2 м. расставить 5 стоек. Змейкой каждый обводит стойки мячом, клюшку передает как эстафетную палочку. В маршрутный лист записать результат команды.

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

*Нормативные документы:*

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.pravo.gov.ru, 25.03.2014.
2. Конституция РФ, ст.41, п.3 Официальный текст Конституции РФ с внесенными поправками от 21.07.2014 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.pravo.gov.ru, 01.08.2014.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.pravo.gov.ru, 22.11.2011,
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст.41 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.pravo.gov.ru, 30.12.2012,
5. Конвенция по правам ребёнка, ст.6, п.1.2, ст.19 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.tsput.ru/res/other/Bschool/Rights/conven.htm

*Основная литература:*

6. Внеклассные мероприятия по физкультуре средней школе / Авт. – сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006. – 153 с.
7. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры / Авт. – сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2007. – 127 с.

Приложение 1

# ПОЛОЖЕНИЕ
# о проведении ДНЯ ЗДОРОВЬЯ
# в Слободском государственном колледже педагогики и социальных отношений

## 1. Цели и задачи

День Здоровья проводится с целью пропаганды среди обучающихся колледжа здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.

**Задачи:**

- пропаганда среди обучающихся колледжа здорового образа жизни, развитие интереса к физической культуре и спорту;
- повышение сопротивляемости организма обучающихся к различным заболеваниям, работоспособности обучающихся;
- вовлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой;
- выявление лучших спортсменов колледжа;
- пропаганда различных видов спорта;
- воспитание дружбы, взаимопомощи, взаимопонимания между обучающимися; сплочение студенческого коллектива;
- развитие и совершенствование двигательных качеств.

## 2. Порядок организации и проведения

**2.1.** Организация проведения соревнований возлагается на руководителя физического воспитания, преподавателей физической культуры, классных руководителей, заместителя директора по воспитательной работе, педагога-организатора ОБЖ.

Программа и форма проведения Дня Здоровья разрабатывается руководителем физического воспитания совместно с заместителем директора по воспитательной работе.

Руководитель физического воспитания, преподаватели физической культуры участвуют в подготовке групповых команд для участия в спортивных соревнованиях в рамках Дня Здоровья.

Заместитель директора по воспитательной работе отвечает за подготовку призов для команд – победительниц, обучающихся, занявших 1, 2, 3 места.

Классные руководители доводят программу Дня Здоровья до сведения обучающихся не позднее трёх дней до его проведения.

**2.2.** Содержание Дня Здоровья может включать спортивные соревнования по отдельным видам спорта, спортивные игры, подвижные и шуточные эстафеты, туристические походы. Команда каждой группы готовит название команды, девиз и один номер художественной самодеятельности.

**2.3.** В состав судейских команд входят: руководитель физического воспитания, преподаватели физической культуры, классные руководители, активисты Совета физкультуры.

**2.4.** Дата срока проведения Дня Здоровья определяется планом работы колледжа и приказом директора колледжа.

## 3. Время и место проведения

**3.1**. Спортивные соревнования, организуемые в рамках программы Дня Здоровья, проводятся на территории лыжной базы ДЮСШ.

**3.2**. Дни Здоровья проводятся 2 раза в год. На время проведения Дня здоровья обучающиеся освобождаются от учебных занятий.

**3.3**. Спортивные соревнования в рамках программы Дня Здоровья начинаются в 8 часов. Общая продолжительность соревнований до 6 часов.

## 4. Участники

**4.1.** К участию в соревнованиях в рамках программы Дня Здоровья привлекаются все обучающиеся 1 – 4 курсов.

**4.2.** В спортивных соревнованиях принимают участие обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения Дня Здоровья.

**4.3.** Освобожденные обучающиеся присутствуют на всех мероприятиях Дня здоровья и выступают в качестве зрителей, болельщиков, помощников классных руководителей по поддержке дисциплины и порядка.

## 5. Определение победителей

- группа-победитель определяется по наименьшей сумме мест, занятых на каждой станции. В случае равенства суммы мест преимущество получает группа, занявшая большее количество призовых мест в спортивных соревнованиях;
- в личном первенстве: участник выполнивший большее количество раз на определенной станции, является победителем.

## 6. Награждения

**6.1.** Групповые команды, занявшие 1–3 места, награждаются грамотами, призами.

**6.2**. Обучающиеся, занявшие 1–3 места, награждаются грамотами, призами.

Приложение 2

**МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ**

**ПО «ОЛИМПИЙСКОЙ ДЕРЕВНЕ»**

**ГРУППА №_____**

| ***Вид спорта*** | ***Результат*** | ***Место*** |
|---|---|---|
| 1.Скелетон | | |
| 2. Лыжное двоеборие | | |
| 3. Биатлон | | |
| 4. Бобслей | | |
| 5. Фигурное катание | | |
| 6. Фристайл | | |
| 7. Керлинг | | |
| 8. Хоккей | | |
| 9. Прыжки с трамплина | | |
| 10. Стрельба из пневматической винтовки | | |

Приложение 3

# СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ОЛИМПИЙСКОГО ПЕРВЕНСТВА

| Вид спор-та | Лыжное двое-борие | | Биатлон | | Бобслей | | Фигур-ное катание | | Фрис-тайл | | Кёрлинг | | Хоккей | | Прыжки с трам-плина | | Стрельба из пневматической винтовки | | Скелетон | | Сумма мест | Общее место |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Групп-па | Рез-т | место | Рез-т | место | Рез-т | место | Рез-т | место | Рез-т | место | Рез-т | место | Рез-т | место | Рез-т | место | Рез-т | место | Рез-т | место | | |
| В-11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| П-11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В-21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| П-21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| П-22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В-31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| П-31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| П-32 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| И-41 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В-51 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Приложение 4

**МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ**

**ШУТОЧНОЙ УНИВЕРСИАДЫ**

**ГРУППА №_____**

| ***Вид спорта,*** | ***Результат*** | ***Место*** |
|---|---|---|
| 1. Ходьба на ходулях | | |
| 2. Лыжное двоеборие | | |
| 3. Толкание ядра | | |
| 4. Меткий стрелок | | |
| 5. Футбол | | |
| 6. Прыжки с места | | |
| 7. Баскетбол | | |
| 8. Прыжки в мешке | | |
| 9. Метание обручей | | |
| 10. Бадминтон | | |
| 11. Хоккей на траве | | |

Приложение 5

# СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ШУТОЧНОЙ УНИВЕРСИАДЫ

| **Вид спорта** | **Лыжное двоеборие** | | **Ходьба на ходулях** | | **Толкание ядра** | | **Меткий стрелок** | | **Футбол** | | **Прыжки с места** | | **Хоккей на траве** | | **Баскетбол** | | **Прыжки в мешке** | | **Метание обруча** | | **Бадминтон** | | **Сумма мест** | **Общее** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| группа | Рез-т | место | Рез-т | место | Рез-т | место | Рез-т | место | Рез-т | место | Рез-т | место | Рез-т | место | Рез-т | место | Рез-т | место | Рез-т | место | Рез-т | место | | |
| **В-11** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **П-11** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **В-21** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **П-21** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **П-22** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **В-31** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **П-31** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **П-32** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **И-41** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **В-51** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Приложение 6

## ОБРАЗЦЫ ВИЗИТНЫХ КАРТОЧЕК ГРУПП

Приложение 7

**КОМПЬЮТЕРНАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ**

**ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

*(см. папку «Приложение 7»)*

Приложение 8

**ВИДЕО – ПРИЛОЖЕНИЯ СМИ О НАС…**

а) День Здоровья - Осень 2013

б) День Здоровья - Зима 2014

в) День Здоровья - Осень 2014

*(см. папку «Приложение 8»)*