Конкурсное задание - ***творческая работа*** **«МОИ ТОЧКИ РОСТА»**

Спортивный зал, звук свистка, сбитое дыхания и бурлящее внутри стремление к победе. Из этих моментов, будто пазлами, собирается моя жизнь.

Несколько лет назад, когда сама была еще студенткой, я поняла, что спорт научил меня самому важному: падать – и подниматься, проигрывать, но всегда идти вперед, несмотря ни на что. Стремиться к цели и чувствовать радость победы каждой клеткой своего тела.

Сейчас я являюсь преподавателем физической культуры в Переславском колледже им. А. Невского. Каждый день я захожу в спортивный зал не только для того, чтобы принять нормативы у студентов и поставить им отметки в журнал, но ещё и для того, чтобы зажечь в каждом из них страсть к движению и спорту.

Все мои студенты выбирают разные дороги в мире профессий. Многие специальности требуют выносливости, точности и силы. Я уверена, что физическая культура – это не просто предмет, а крепкий фундамент для будущей жизни. Это укрепление здоровья, становление характера и умения идти к цели. Я вижу свою миссию в том, чтобы помочь каждому своему подопечному стать крепче не только телом, но и духом. Как я её реализую? С помощью точек роста.

Первая точка роста – от инструктора к наставнику. Первое время мне казалось, что самое главное в работе преподавателя физической культуры – это показать упражнение и добиться выполнения норматива. Но однажды во время очередного занятия, мой студент спросил: «Зачем мне это нужно, если я не собираюсь ходить в спортивный зал и быть спортсменом?». В этот момент я поняла, что нужно менять транслирование смысла. Теперь объясняю, для чего необходима разминка, нормативы и как слушать своё тело. Вместо скучного бега я использую интервалы, а вместо однообразной разминки – фитнес, эстафеты и квесты. Мы ведем дневник самоконтроля, мечтаем о ГТО, строим «маршрут здоровья». И я вижу, как загораются глаза — потому что движение стало выбором, а не повинностью.

Вторая точка роста - ценности. Спорт - школа честности и уважения. Тело невозможно обмануть, поэтому здесь нельзя соврать. На занятиях учу не только побеждать, но и поддерживать товарища, соблюдать правила, достойно принимать результаты. Мы участвуем в спортивных праздниках, сдаем ГТО, выходим на соревнования. В этих моментах рождается больше, чем просто физическая форма - чувство поддержки, гордость за себя и страну, уважение к труду и семье. Здоровье – самая большая ценность. Хочу, чтобы студенты поняли это не из учебника, а сердцем.

Третья точка роста – искать нестандартные решения проблем. Все абсолютно разные: у кого-то разряд, у кого-то освобождение, а у кого-то страх и стеснение. Я не делю

своих учеников на сильных и слабых. Подбираю нагрузку под каждого. Это могут быть карточки с вариантами, щадящие комплексы, индивидуальные задания. Цифровая зависимость и гиподинамия - вызов времени. Поэтому на занятиях двигательные паузы, шагомеры, приложения, квесты. А еще принцип «маленьких побед»: хвалю за усилие, а не только за результат. В конце занятия рефлексия: «Что получилось? Что было трудно? Что возьму в жизнь?» Так студент становится не объектом, а субъектом развития.

Четвертая точка роста - рефлексия и саморазвитие. Мои ключевые принципы: доступность, безопасность, уважение, сотрудничество, позитив. Для реализации этих принципов я анализирую занятия, слушаю студентов, участвую в методических объединениях, изучаю новые технологии. Вижу дефициты: работа со студентами с ОВЗ, цифровые инструменты, диагностика состояния. Это не слабость, а точки роста. Мне важно быть не просто преподавателем с нормативом, а человеком, который вдохновляет на здоровую жизнь.

Мои точки роста - движение к себе и к студентам. Миссия педагога физической культуры - помочь молодому человеку стать сильным, здоровым, ответственным. Хочу, чтобы после моих занятий они выбирали движение, уважали свое здоровье и здоровье других, умели работать в команде. Я искренне верю в то, что если преподаватель сам любит движение, видит в нем радость и смысл, то и студенты заразятся этим. Тогда физкультура станет не зачетом, а образом жизни. Мое кредо: «Движение - к здоровью, здоровье - к успеху, успех - к будущему». В этом смысл моей деятельности. В этом - мои точки роста.