



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Отраденский нефтяной техникум»

СЦЕНАРИЙ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ
«СПОРТ- ЭТО ЖИЗНЬ»

и



Составил: преподаватель физического воспитания

ГБПОУ «ОНТ»

Тихонова Лариса Степановна

Пояснительная записка

Спортивное мероприятие проводится с целью организации досуга среди студентов, привлечение их к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, повышения спортивного мастерства и выявления сильнейших спортсменов для комплектования команд и участие в областных соревнованиях по видам спорта, а также пропаганды здорового образа жизни и развития коммуникабельности, творческих способностей студентов, активной жизненной позиции.

Овладевая новыми умениями и знаниями у обучающихся формируется способность к саморазвитию и самосовершенствованию, создается возможность как группового, так и самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и навыков.

Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть культуры общества. Именно поэтому в нашей стране придается большое значение массовому физкультурного и спортивного движения.

Малоподвижный образ жизни становится причиной многих заболеваний: ожирение, заболевания опорно-двигательного аппарата, изменения в суставах нижних конечностей, нарушений функции сердечно-сосудистой системы и т.д.

Спорт- это движение, а движение – это спорт!

Благодаря физическим упражнениям, занятиям спортом люди улучшают свое здоровье, достигают успехов в спорте (например, участие спортсменов-инвалидов в Параолимпийских Играх), помогают эффективно использовать своё свободное время, способствуют отвыканию от вредных привычек (курение и спиртные напитки).

Проведение совместно с родителями спортивных мероприятий «Папа, мама, я – спортивная семья» важен их пример в приверженности к здоровому образу жизни, благоприятным образом влияет на дальнейшие занятия ребенка физической культурой, спортом.

Кто любит спорт, тот весел и здоров. Здоровый дух живет в здоровом теле. Спортсмен всегда готов идти вперед к своей мечте, к своей заветной цели.

Сценарий спортивно-оздоровительного мероприятия

«Спорт – это жизнь»

Цель: пропаганда здорового образа жизни

Задачи:

- подготовка юношей к службе в армии;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.;
- развитие физических качеств;
- привлечение к систематическим занятиям физической культурой;
- выявление сильнейших спортсменов для формирования команды для участия в соревнованиях допризывной молодежи;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности, поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивный зал. Состав команды – 8 человек. Команды должны иметь единую спортивную форму.

Инвентарь и оборудование:

Гимнастический конь, 8 гимнастических матов, 1 гимнастическая скамейка, 2 гимнастических мостика, 1 дартс, 2 дротика, 1 обруч, 1 козёл; 1 канат; 2 таза с водой; 2 яблока; 1 свисток; 1 досочка с углублением, 1 палка 25-50 см округленными концами диаметром 3 см; 1 секундомер, 1 гирия 16 кг; 2 таблицы алфавита по номерам для расшифровки пословиц; флаг Российской Федерации; гимн (колонки- 2 шт).

Ход соревнований

В спортивный зал под звуки спортивного марша входят команды - участники и выстраиваются в шеренги по 2 (два) лицом к зрителям, судьям и приглашенным.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Мы рады приветствовать вас на нашем спортивном празднике. Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить соревнования будут преподаватели физического воспитания и лучшие спортсмены нашего техникума (представление).

Ведущий: Слово предоставляется бывшим студентам нашего техникума, участникам СВО. С приветственным словом к участникам обращаются приглашенные гости, после чего командиры своих отделений поднимают флаг России под звуки гимна. Объявляется об открытии соревнований, главный судья представляет программу соревнований и ход его проведения.

Ведущий: И так, начинаем наши соревнования.

1 этап: Конкурс: «Строевой смотр».

- а). повороты на месте направо, налево, кругом;
- б). перестроения из одной шеренги в две и обратно;
- в). перестроения из одной шеренги в три и обратно;
- г). перестроения из одной шеренги в колонну по три и обратно.

Команды подает капитан сначала команды «красной», а затем - «синей» команды.

Разминка: выполняют одновременно обе команды под счет преподавателя.
исходное положение – упор лёжа на полу.

- 1. – сгибание рук
- 2.- и.п.
- 3. – 2 прыжка вправо
- 4. – 2 прыжка влево
- 5.- сгибание рук с хлопком в ладоши перед собой
- 6.- и.п.
- 7. – прыжком в упор присев
- 8.- прыжок вверх; основная стойка.

Упражнение выполняют дважды.

2 этап: Конкурс: военизированная эстафета.

Каждый участник преодолевает препятствие:

- выполняет опорный прыжок через коня в длину с разбега;
- бежит до гимнастической скамейки, выполняет 8 прыжков вправо-влево;
- бежит до гимнастического мата, выполняет длинный кувырок через обруч, делает 3 кувырка вперед;
- бежит и выполняет опорный прыжок через козла способом «согнув ноги»;
- бежит до отметки, выполняет один бросок в мишень (дартс).

За неправильное выполнение каждого препятствия команде начисляется штрафные очки (5сек).

Оборудование и инвентарь: гимнастический конь, 8 гимнастических мата, гимнастическая скамейка, 2 гимнастических мостика, дартс, 2 дротика, обруч, козёл.

3 этап.

Конкурс: прыжки в длину с места. (5 чел.)

Участники по очереди выполняют прыжки в длину с места. Второй участник подходит к месту приземления 1-го участника и т.д. Чья команда дальше прыгнет, та и выиграла этот конкурс.

4 этап.

Конкурс «поднимание гири 16 кг» за 1 минуту способом «рывок» (1 человек)

Болельщики считают количество выполнения поднимания гири.

Оборудование и инвентарь: секундомер, гиря 16 кг.

5 этап.

Конкурс «Эстафета»

Перед командами на расстоянии 9 метров стоит девушка. Цель конкурса: первый участник добегают до девушки, берет её на руки и бежит к своей команде, передавая следующему участнику. Второй участник с девушкой добегают до линии, оставляет девушку, а сам возвращается бегом и передает эстафету третьему участнику. Чья команда быстрее закончит, та и выиграла.

6 этап.

Конкурс «тутум эргиир» (якутский мост) – 1 участник за 1 минуту.

Участник берет одной рукой хватом снизу на расстоянии 8-10 см от одного конца, другой – хватом сверху палку в закругленный на помосте упор с небольшим углублением, и таким образом занимает исходное положение. По команде участник начинает перевороты телом вокруг своей оси, не выпуская палку из рук, и после полного переворота возвращается в исходное положение. Во время переворотов и между ними не разрешается отрывать палку от упора, менять первоначальный хват тела помоста, кроме ступней ног. Чем ниже палка, тем труднее выполнять «вертушку».

Оборудование и инвентарь: дощечка с углублением, палка 25-50 см с округленными концами диаметром 3 см.

7 этап.

Конкурс «тараканьи бега»

Участники по одному от команды принимают положение упор сидя сзади. По команде судьи, поднимают вверх таз, опираясь на четырех точках опоры, начинают перемещения вперед до линии. Возвращаются бегом.

8 этап.

Конкурс «Шифровка»

Команда должна расшифровать пословицу по номеру буквы (1-А; 2- Б и т.д.)

1 пословица: Сбили с ног – сражайся на коленях, встать не можешь – лёжа наступай

2 пословица: Обучение, дисциплина, здоровье, смелость, храбрость – победа

Задача - проставить цифры вместо букв.

9 этап.

Конкурс «Перетягивание каната» - по 5 человек.

По сигналу судьи команды начинают перетягивание каната. От центральной линии нужно пересечь 3-х метровую линию. Та команда и выигрывает.

Оборудование и инвентарь: канат, свисток.

10 этап.

Конкурс капитанов.

По свистку капитаны начинают доставать яблоко из таза, наполненный водой, без помощи рук. Кто вперед достанет яблоко из таза, тот и выиграл.

Оборудование и инвентарь: 2 таза с водой; 2 яблока; свисток.

Подведение итогов мероприятия.

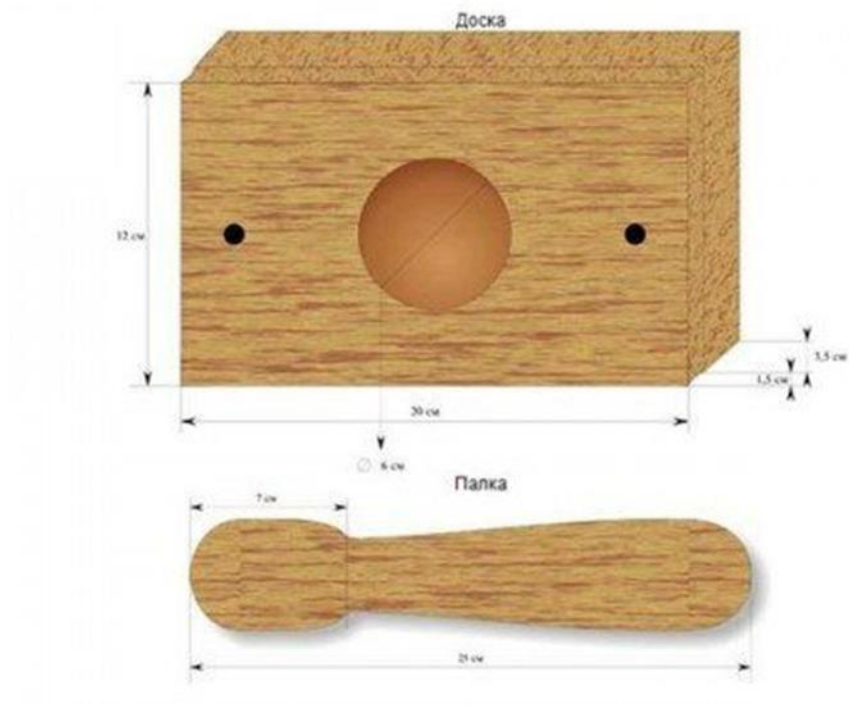
Жюри объявляет результаты соревнований. По окончании соревнований предоставляется слово главному судье для дальнейшего награждения участников, как в личном первенстве, так и в командном первенстве. Флаг опускается, соревнования окончены.

Ведущий: Командам желаем новых побед. Будьте здоровы, до новых встреч!

Алфавит

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
А	Б	В	Г	Д	Е	Ё	Ж	З	И	Й
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я

Инвентарь для выполнения якутского мостика (якутская вертушка)



Выполнение якутской вертушки

