



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАКЕЕВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

***Сборник материалов внеаудиторного мероприятия
«Олимпийский урок «Здоровым быть здорово!»***



Здоровым быть здорово!: Сборник материалов внеаудиторного мероприятия «Олимпийский урок «Здоровым быть здорово!»/ О.А. Цёхла, Е.А. Веденеева. – Макеевка: ГБПОУ «Макеевский педагогический колледж», 2022. – 28 с.

Редакционная коллегия:

Ненашева Л.А. – методист ГБПОУ «Макеевский педагогический колледж»

В сборнике размещены материалы проведенного внеаудиторного мероприятия «Олимпийский урок «Здоровым быть здорово!»: сценарий, приложения.

Сборник предназначен в помощь для руководителей физического воспитания и преподавателей физкультуры образовательных учреждений среднего профессионального образования.

Ответственные за выпуск:

Ненашева Л.А. – методист ГБПОУ «Макеевский педагогический колледж»

Рассмотрен и одобрен на заседании методического совета ГБПОУ «Макеевский педагогический колледж» (протокол №1 от 31.08.2022 г.)

ВВЕДЕНИЕ

Постановлением Совета Министров Донецкой Народной Республики от 17 декабря 2016 года №13-32 был разработан план мероприятий по поэтапному внедрению Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» среди обучающихся всех образовательных организаций Донецкой Народной Республики, предусматривающий формы работы направленные на оздоровление, общее физкультурное образование, гармоничное и всестороннее развитие личности, нравственное и патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни, повышение общей и профессиональной работоспособности, а так же популяризацию физкультурно-спортивного многоборья «ГТО ДНР».

Сборник содержит практический материал по формированию устойчивого интереса к своему физическому развитию, физической подготовленности, популяризации физкультурно-спортивного многоборья «ГТО ДНР», а так же подготовке обучающихся к выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Это сценарий внеаудиторного мероприятия Олимпийский урок «Здоровым быть здорово» проведенный в ГБПОУ «Макеевский педагогический колледж».

Сценарий внеклассного мероприятия Олимпийский урок «Здоровым быть здорово» рассчитан на студентов средних специальных образовательных учреждений и адресован учителям физической культуры, работникам образовательных организаций и организаторам физкультурно-спортивной работы, специалистам по работе с молодежью.

I. Сценарий внеаудиторного мероприятия

Олимпийский урок «Здоровым быть здорово!»

Цель:

1. Популяризация знаний, необходимых для сохранения здоровья, поддержания физической и умственной работоспособности;
2. Развитие массового физкультурно-спортивного движения в ГБПОУ «Макеевский педагогический колледж», направленного на оздоровление, общее физкультурное образование, гармоничное и всестороннее развитие личности, нравственное и патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни, повышение общей и профессиональной работоспособности;
3. Формирование у молодежи культурных и патриотических ценностей, пропаганда здорового образа жизни, популяризация физкультурно-спортивного многоборья «ГТО ДНР»;
4. Привлечение студентов к занятиям спортом, здоровому образу жизни;
5. Формирование у студентов практических профессиональных умений, необходимых в практической деятельности учителя начальных классов при организации и проведении внеклассных мероприятий;
6. Дальнейшее формирование профессионально значимых качеств личности, обуславливающих устойчивый интерес, активное и творческое отношение к работе учителя начальных классов;
7. Пропаганда здорового образа жизни, популяризация физкультурно-спортивного многоборья «ГТО ДНР» и подготовке преподавателей к выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Оборудование: мультимедийный проектор, ноутбук, музыкальная аппаратура, видео и фотокамера, спортивный инвентарь (секундомер – 4шт., гимнастические скамейки – 2шт., карематы – 10шт., рулетка, мел, планшеты)

Форма проведения: спортивно – интеллектуальные состязания.

Участники: студенты и преподаватели ГБПОУ «Макеевский педагогический колледж».

1.1. План проведения внеаудиторного мероприятия
«Олимпийский урок «Здоровым быть здорово!»

- 1. Вступительное слово ведущих**
- 2. Конкурсное выступление агитбригад**
- 3. Работа команд по станциям**
 - 3.1. Станция чрезвычайных ситуаций
 - 3.2. Станция оказания первой медицинской помощи
 - 3.3. Интеллектуальная станция «Sport – shot»
 - 3.4. Станции спортивного многоборья ГТО ДНР
- 4. Спортивная эстафета**
- 5. Награждение победителей**
- 6. Заключительное слово ведущих.**

1.2. Ход внеаудиторного мероприятия «Олимпийский урок «Здоровым быть здорово!»»

Звучат фанфары – открывается занавес

Ведущий 1: Добрый день, уважаемые преподаватели, гости и студенты! Рады видеть Вас в добром здравии и отличном настроении на нашем спортивном празднике под названием Олимпийский урок.

Ведущий 2: Наш олимпийский урок будет проходить под девизом: «Здоровым быть здорово!».

Ведущий 1: Мы праздник мира, дружбы открываем
Спортивный праздник закипит сейчас!
Мы спортом дух и тело развиваем,
Спорт полнит силой каждого из нас!

Ведущий 2: Сегодня бесконечно все мы рады
И вот уже мечтать начнем сейчас
Что может быть огонь олимпиады
Зажжется, для кого ни будь из нас!

Ведущий 1: Давным-давно божественные греки
Пустили по земле правдивый слух
Что именно в здоровом человеке
Как правило, живет здоровый дух!
И в этом крепком духе — наша сила
Его броня надежна и верна!

Выступление танцевального коллектива «Денсшоу» - Макеевского педагогического колледжа

Ведущий 1: Перед вами выступал танцевальный коллектив Макеевского педагогического колледжа «Денсшоу» - руководители студентки заочного отделения Елена Засинец и Раиса Сидоренко

Ведущий 2: Слово для приветствия предоставляется директору государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Макеевский педагогический колледж» Мотайлова А.А.

Ведущий 1: Дорогие друзья! Сегодня у нас праздник красоты движения, силы духа, мудрости и здоровья. Праздник волшебника, имя которому – спорт!

Ведущий 2: У нас сегодня праздник для всех! Но именно вы, студенты Макеевского педагогического колледжа, вы – главные адресаты чудес волшебника – спорта! Ведь речь идет о его замечательной волшебной силе, которую он дарит каждому из нас! И сегодня вы будете соревноваться друг с

другом в силе, ловкости, быстроте, которые развивает «его величество» спорт!

Ведущий 2: «О спорт, ты – мир!» - звучит на всей планете,
«О, спорт, ты жизнь!» - поет нам вольный ветер,
Спорт – сила духа, совершенство тела.
Спорт без границ и нет ему предела!

Ведущий 1: Бросая вызов времени, пространству,
Он нас зовет с волною состязаться,
Быстрее ветра, как на крыльях, мчаться,
И перед трудной целью не сдаваться!

Ведущий 2: Спорт – это гибкость, сила, ловкость.
Спорт – это точность, меткость и сноровка.
Спорт – грация и музыка движения.
Он миг победы, звездное мгновенье!

Ведущий 1: 16 сентября 2016 года вышел Указ Главы Донецкой Народной Республики №304 «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики, который предусматривает подготовку и непосредственное выполнение различными возрастными группами установленных нормативов.

Ведущий 2: Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов разработаны Министерством молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики по согласованию с Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики и утверждены Советом Министров Донецкой Народной Республики. Эти требования позволят определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан нашего государства.

Ведущий 1: Структура Физкультурно-спортивного комплекса ГТО ДНР состоит из 6 ступеней, дифференцированных по различным возрастным группам граждан от 6 до 60 лет и старше, и включает следующие возрастные группы:

- 1 ступень «Олимпийские надежды» для детей от 6 до 10 лет.
- 2 ступень «Спортивная смена» для детей 11-12, 13-14 и 15-16 лет.
- 3 ступень «Сила и мужество» для девушек и юношей 17-18 лет.
- 4 ступень «Физическое совершенство» для граждан 19-23 и 24-29 лет.
- 5 ступень «Здоровье, сила и красота» для граждан 30-39 и 40-49 лет.
- 6 ступень «Бодрость и долголетие» для граждан 50 – 59 и 60 лет и старше.

Ведущий 2: Для выполнения норм ГТО каждый испытуемый должен выполнить 6 обязательных тестов и 2 испытания по выбору. Чтобы получить «золотой» значок, надо набрать в среднем 9 и более баллов, «серебряный» – от 7,0 до 8,9 баллов, «бронзовый» – от 5,0 до 6,9 баллов.

Ведущий 1: В сегодняшних соревнованиях принимают участие сборные команды студентов второго, третьего и четвертого курсов, которые поборются за победу в спортивных и интеллектуальных состязаниях и подтвердят статус самых находчивых, самых спортивных студентов нашего колледжа.

Ведущий 2: Давайте поприветствуем бурными овациями:

- сборная команда «Молодая республика»;
- сборная команда «Розы Донбасса»;
- сборная команда «Студенческое самоуправление».

Ведущий 1: Но какие соревнования могут быть без жюри! Представляем вам нашу судейскую коллегию:

1. Представители МЧС
2. Врачи Скорой помощи
3. Мастер Спорта, победитель первенства Европы среди юниоров по кикбоксингу, тренер-преподаватель - Перевязко Анна Игоревна
4. Мастер Спорта Советского Союза, двукратный чемпион СССР по плаванию, тренер, подготовивший 12 Мастеров Спорта - Конопленко Геннадий Анатольевич.
5. Мастер Спорта Донецкой Народной Республики и Российской Федерации, чемпион и рекордсмен Юга России по плаванию на дистанции 200 и 400 метров комплексное плавание – Александр Курилов.
6. Главный судья соревнований – Мастер спорта СССР, чемпион Европы по плаванию в категории «Мастерс», руководитель физического воспитания Макеевского педагогического колледжа – Веденеева Елена Августиновна.

Так же, в судейскую коллегию входят гости нашего спортивного праздника – заместители директоров образовательных учреждений среднего профессионального образования Макеевских территориальных округов №1 и №2.

Ведущий 2: А теперь, мы познакомим Вас с программой Олимпийского урока. Первое конкурсное испытание – выступление агитбригад.

Ведущий 2: На сегодняшний день существует более семи тысяч названий профессий. В мире же их более 50000. Но есть особые профессии, куда идут работать только смелые, мужественные, сильные люди. Это люди, которые рискуя своим здоровьем, своей жизнью спешат на помощь каждому из нас.

Они ожидают вас на *1 и 2 станциях*. Это представители МЧС и врачи скорой помощи (Приложение №1).

Ведущий 1: Всюду слышен гул оваций;
Значит, нам сказать пора:
Чрезвычайных ситуаций
Победителям - ура!

Ведущий 2: Не волшебники из сказки,
А герои наших дней -
Не колеблясь, без опаски
Вы спасаете людей.

Ведущий 1: На станции №3 вас ждет интеллектуальный конкурс Sport-shot (Приложение №2).

Ведущий 2: На станциях №4, 5, 6 все команды пройдут проверку на силу, выносливость и ловкость. На этих станциях Вам предстоит сдать нормативы физкультурно-спортивного многоборья ГТО (Приложение №3).

Ведущий 1: В течение одного дня возможна сдача не более 3-х тестов и сегодня все участники команд выполняют: - прыжок в длину с места; сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке и поднимание туловища, из положения, лежа на спине за 1 мин, что позволит определить скоростно-силовые физические качества испытуемых.

Ведущий 1: Итак, мы переходим к первой конкурсной программе нашего олимпийского урока - представление команд (выступление агитбригад), им необходимо раскрыть тему «Здоровый образ жизни и пропаганда физкультурно-спортивного многоборья ГТО ДНР».

Ведущий 2: Спорт и здоровый образ жизни – это прекрасно! Это, пожалуй, самое замечательное достижение человеческой культуры. Ведь красота, здоровье, высокая нравственность, работоспособность и спорт – это части одного целого, составляющие нашу жизнь. И понимание этого вы сегодня продемонстрировали в своих выступлениях.

Ведущий 1: А мы продолжаем наш Олимпийский урок. Капитанам команд необходимо получить маршрутные листы. В них определено содержание ваших заданий и последовательность их выполнения.

Ведущий 2: Итак, команды готовы? Судейская коллегия на месте! Пора начинать! Или как когда-то сказал Юрий Гагарин: «Поехали!»

Ведущий 1: Желаем вам побед и надеемся на честные и захватывающие соревнования.

Звучит спортивный марш

Команды расходятся по станциям для выполнения заданий (время 1 час)

Звучат фанфары – открывается занавес

Ведущий 1: Уважаемые команды! Вы достойно прошли все испытания! Показали на высоком уровне свои знания и навыки, спортивный характер! Настало время подвести итоги состязаний, определить победителя.

Ведущий 2: Молодцы ребята, справились со всеми заданиями, и вы вновь доказали, что в совершенстве владеете интеллектуальными и физическими навыками, что необходимо для вашей будущей профессии.

Ведущий 1: Пока наше уважаемое жюри подводит итоги, мы предлагаем вам посмотреть показательное выступление младшей группы детско-юношеской спортивной школы г. Донецка по кикбоксингу.

Игры с залом

Ведущий 1: Но прежде чем мы продолжим, хочу у вас спросить уважаемые студенты, а вы мне ответьте:

Таких, что с физкультурой не дружат никогда,
Не прыгают, не бегают, а только спят всегда,
Не любят лыжи и коньки, и на футбол их не зови
Раскройте нам секрет – таких здесь с нами нет? (команды отвечают «Нет»)

Ведущий 2: Кто с работой дружен – нам сегодня нужен? (команды отвечают «Нужен»)

Ведущий 1: Кто с учебой дружен - нам сегодня нужен? (команды отвечают «Нужен»)

Ведущий 2: Хочешь стать красивым, ловким? (команды отвечают «Да»)
Приходи на тренировки!

Ведущий 1: Хочешь избежать депрессий? (Да)
Выбирай одну из секций!

Ведущий 2: Хочешь быть всегда здоровым? (Да)
Бегай, прыгай, пресс качай, никогда не унывай!

Ведущий 1: Примите творческий подарок от образцового эстрадно-спортивного коллектива «Аветис» Дворца культуры Ясиновского коксохимического завода. Руководитель Елена Засинец.

Ведущий 2: О спорт! Ты – мир! Ты устанавливаешь хорошие добрые дружеские отношения между народами.

Ведущий 1: О спорт! Ты – согласие! Ты сближаешь людей, жаждущих единства.

Ведущий 2: О спорт! Ты учишь разноязычную, разноплеменную молодежь уважать друг друга.

Ведущий 1: О спорт! Ты – источник благородного, мирного дружеского соревнования.

Ведущий 2: О спорт! Ты собираешь молодежь - наше будущее, нашу надежду – под свои мирные знамена.

Вместе: О спорт! Ты – мир!

Ведущий 1: После таких замечательных строк вдвойне приятнее объявлять результаты сегодняшнего праздника! Наконец-то настало время наградить участников и победителей нашего соревнования. Слово для награждения победителей предоставляется директору государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Макеевский педагогический колледж» Мотайловой А.А..

Ведущий 1: На этом наш Олимпийский урок завершен. Надеемся, что и вы, окончив наш колледж и став учителями, будете прививать молодому поколению любовь к спортивному и здоровому образу жизни.

Ведущий 2: А закончить наш праздник хотелось бы следующими пожеланиями:

Если хочешь дальше в жизни звездных далей ты достичь,
Приходи на тренировки, чтоб вершины покорить!

Ведущий 1: В спорте мало лишь верить в победу,
Смотреть, завидовать и мечтать,
В спорте важно быть лучшим и первым,
А для этого нужно начать!

Ведущий 2: Спортом нужно заниматься,
Чтоб здоровым быть всегда,
В спорте нужно состязаться
И придет победа? ДА

Вместе: До скорых встреч на стадионе!

Ведущий 1: Команды! На выход шагом марш! (Звучит песня о спорте)
Организованный выход участников

Литература:

1. Указ Главы Донецкой Народной Республики №304 «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики от 16 сентября 2016 года
2. «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы»/ Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- М.: Советский спорт, 2014.-60с.
3. Евстратова Т.В. «Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и защите Отечества» в 2008-2010 гг. / Т.В. Евстратова // Вестник спортивной науки. -2010. - № 2. - С. 47-50.
4. Изаак С.И. «Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика» (монография)/С.И.Изаак. - М.: Советский спорт, 2005. - 196с.

Интернет ресурсы:

<https://ru.wikipedia.org/wiki/>
<http://www.gto-normy.ru/category/normativnye-akty/>
www.minsport.gov.ru/polojenokomplekse14.

Заявка

на участие команды _____

в комплексных соревнованиях физкультурно-спортивного многоборья

ГТО ДНР в рамках внеаудиторного спортивно-массового мероприятия

«Олимпийский урок «Здоровым быть здорово!»

№ п/п	Ф.И.О.	Год рождения	Виза врача	Подпись врача, печать
1.			здорова	
2.			допускается	
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				

Врач ГБПОУ «Макеевский педагогический колледж» _____ Л.Н.Пономаренко

Представитель команды _____ Ф.И.

Маршрутный лист № 1

команды _____
 прохождения станций физкультурно-спортивного многоборья ГТО ДНР

№ п/п	Ф.И.О.	Сколько полных лет	Сгибание и разги- бание рук в упоре на гимнастической скамейке		Прыжок в длину с места			Поднимание туло- вища, из положе- ния, лежа на спи- не за 1 мин	
			Результат	Баллы	1 п-ка	2 п-ка	Баллы	Результат	Баллы
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									
16.									
17.									
18.									
19.									
20.									
21.									
22.									
23.									
24.									
25.									
26.									
27.									
28.									
29.									
30.									
Сумма баллов									

Судья соревнований _____

Судья соревнований _____

Судья соревнований _____

Главный судья соревнований _____ Е.А.Веденеева

Маршрутный лист № 2

команды _____

прохождения станций физкультурно-спортивного многоборья ГТО ДНР

№ п/п	Ф.И.О.	Сколько полных лет	Прыжок в длину с места			Поднимание туловища, из положения, лежа на спине за 1 мин		Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	
			1п-ка	2п-ка	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									
16.									
17.									
18.									
19.									
20.									
21.									
22.									
23.									
24.									
25.									
26.									
27.									
28.									
29.									
30.									
31.									
Сумма баллов									

Судья соревнований _____

Судья соревнований _____

Судья соревнований _____

Главный судья соревнований _____ Е.А.Веденеева

Маршрутный лист №3

команды _____
 прохождения станций физкультурно-спортивного многоборья ГТО ДНР

№ п/п	Ф.И.О.	Сколько полных лет	Поднимание туло- вища, из положе- ния, лежа на спине за 1 мин		Сгибание и разги- бание рук в упоре на гимнастической скамейке		Прыжок в длину с места		
			Результат	Баллы	Результат	Баллы	1п-ка	2п-ка	Баллы
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									
16.									
17.									
18.									
19.									
20.									
21.									
22.									
23.									
24.									
25.									
26.									
27.									
28.									
29.									
30.									
31.									
Сумма баллов									

Судья соревнований _____

Судья соревнований _____

Судья соревнований _____

Главный судья соревнований _____ Е.А.Веденеева

Конкурсная программа станции чрезвычайных ситуаций

1. Надевание специальной одежды и снаряжения:

- индивидуально (оценка по времени);
- в составе команды (оценка по времени);

а) специальная одежда и снаряжение сложены любым способом. Пояс с закрепленным на нём карабином и пожарным топором в кобуре лежит под одеждой. Подшлемник может находиться рядом с уложенной специальной одеждой или внутри каски. Рукавицы (краги) кладутся в карманы куртки, при отсутствии карманов – под пояс;

б) исполнитель стоит в положении «смирно» в одном метре от специальной одежды и снаряжения лицом к ним;

в) окончание: специальная одежда и снаряжение одеты, куртка застегнута на все пуговицы, пояс застегнут и заправлен под пряжку, подбородочный ремень каски подтянут.

2. Эвакуация пострадавшего при помощи брезентовых санитарных носилок (оценка по времени).

3. Оперативное развёртывание рукава от автоцистерны с подачей одного ствола «Б» (оценка по времени):

а) автоцистерна установлена на площадке (УРАЛ–5,5-40-5557-00SMU;

б) окончание: двигатель переключен на насос, рукавная линия проложена, соединительные головки соединены, пожарный со стволом находится на позиции, водитель у насоса.

4. Ликвидация очага пожара с помощью огнетушителя (оценка по времени):

а) очаг пожара находится на расстоянии 50м от пожарного щита, на котором закреплены огнетушители трёх типов (ОУ, ОП, ОВП). Исполнитель стоит не ближе 1м от пожарного щита;

б) возгорание ликвидировано.

Очаг пожара – стальной противень размером 150x100x20см с горючей смесью (30л воды, 2л осветительного керосина, 0,25л бензина). Поджигают горючую смесь в момент подачи команды на выполнение упражнения.

5. Надевание специальной защитной одежды и противогаза (оценка по времени):

- одежда в сложенном виде около исполнителя. По команде «Защитную одежду надеть», «Газы» исполнитель надевает легкий защитный костюм и противогаз в «боевое» положение (время отсчитывается от подачи команды до надевания петель рукавов на большие пальцы рук).

Интеллектуальный конкурс Sport-shot

1. Вступление

(1 слайд - музыкальное сопровождение)

- Добрый день, дорогие участники интеллектуальной игры, добрый день, студенты и преподаватели, гости Макеевского педагогического колледжа!
- Мы рады приветствовать Вас на интеллектуальном сражении студенческого актива.

2. Представление жюри, команд

(2 слайд - фанфары)

- А теперь давайте поприветствуем многоуважаемое жюри, которое решит, какая же из команд подошла к вопросу подготовки к игре креативней и интереснее всех: командир центрального штаба Республиканских молодежных студенческих трудовых отрядов - Пятница Илья Сергеевич.
- В интеллектуальном соревновании сегодня столкнутся команды, представляющие разные ячейки студенческого актива Макеевского педагогического колледжа.

(Новое поколение - музыкальное сопровождение)

- Поприветствуем команду студенческого самоуправления (выходит команда, представляется, занимает свое место).

(Thunder- музыкальное сопровождение)

- Поприветствуем команду общественной организации «Молодая Республика» (выходит команда, представляется, занимает свое место).

(Все зависит от нас самих - музыкальное сопровождение)

- Поприветствуем команду педагогического отряда «Розы Донбасса» (выходит команда, представляется, занимает свое место).

3. Ознакомление с правилами

(Музыкальная заставка)

- Команды заняли свои места, жюри присутствуют, самое время ознакомиться с правилами сегодняшнего соревнования.
- Sport-shot - интеллектуальное соревнование, которое проверит, какая же из команд наиболее осведомлена о здоровом образе жизни и о комплексе ГТО.
- Наши команды ожидает 6 раундов, в каждом из которых по 10 вопросов. Все раунды - уникальны и тем самым интересны.
- Правильные ответы в каждом раунде команды должны вносить в бланк и отдавать в конце раунда нашим ласточкам. Поприветствуем наших помощниц- ласточек.

- За 1 правильный ответ команда получает 100 баллов. Неправильный ответ оценивается в ноль баллов. Главная цель соревнования - набрать наибольшее количество баллов.

(Фанфары - музыкальная заставка)

- Торжественное право открыть пакет вопросов предоставляется директору Макеевского педагогического колледжа Барташ Татьяне Николаевне.

(Распечатывается конверт с вопросами)

- Ну что ж, с правилами ознакомились, осталось лишь пожелать нашим участникам удачи! Команды - ни пуха - ни пера! *(Команды отвечают хором «С Богом»)*

4.Первый раунд

(Музыкальная заставка)

- Первый раунд посвящен здоровому образу жизни. Командам предстоит дать ответы на 10 вопросов. На обдумывание каждого вопроса предоставляется по 30 секунд.

Итак, **первый вопрос:**

Очень важно, чтобы каждое утро начиналось с...

- А) Кофе
- Б) Зарядки
- В) Плотной пищи

Второй вопрос:

Укажите неправильный ответ:

- А) Нужно избегать больших объемов пищи за один приём.
- Б) Есть нужно, не спеша, тщательно пережевывая пищу.
- В) Редкие приёмы пищи полезны нашему организму.

Третий вопрос:

Продолжите фразу Владимира Леви: «Жизнь делает жизнью...»

- А) Движение
- Б) Излишества
- В) Ожидания

Четвертый вопрос:

Для того, чтобы быть здоровым, необходимо...

- А) Всё время себя подстёгивать
- Б) Заниматься спортом
- В) Читать книги

Пятый вопрос:

Какая пища вредна для нашего организма?

- А) Пареная
- Б) Сырая

В) Жареная

Шестой вопрос:

Влажное обтирание полезно...

А) После переохлаждения

Б) Для закаливания

В) Во время озноба

Седьмой вопрос:

В день нужно съесть минимум ? ... свежих овощей и фруктов

А) Триста грамм

Б) Полкилограмма

В) Два килограмма.

Восьмой вопрос:

Для предотвращения переутомления необходимо:

А) Чередовать труд и отдых

Б) С утра выполнить большой объем работы

В) Выполнять большой объем работы днем

Девятый вопрос:

Малоподвижный образ жизни отрицательно влияет, в первую очередь на...

А) Сердце

Б) Голени

В) Плечи

Десятый вопрос:

Что экономит время и силы?

А) Удобное хорошо проветриваемое рабочее место

Б) Интересная книга

В) Постоянное перекусывание.

- Команды, сдайте бланки с ответами ласточкам.

- А теперь посмотрим, какие же ответы являются правильными.

1. Очень важно, чтобы каждое утро начиналось с зарядки.

2. Неверно то, что редкие приёмы пищи полезны нашему организму.

3. Владимира Леви сказал, что жизнь делает жизнью движение.

4. Для того, чтобы быть здоровым, необходимо заниматься спортом.

5. Жаренная пища вредна для нашего организма.

6. Влажное обтирание полезно для закаливания.

7. В день нужно съесть минимум полкилограмма свежих овощей и фруктов.

8. Для предотвращения переутомления необходимо чередовать труд и отдых.

9. Малоподвижный образ жизни отрицательно влияет, в первую очередь на сердце.

10. Удобное, хорошо-проветриваемое рабочее место экономит время и силы.

5. Второй раунд

(Музыкальная заставка)

- А мы переходим ко второму раунду, который носит название «Узнай образ». Участником предлагается 10 картинок-ассоциаций. Посмотрев на них, команды должны записать, с каким же видом спортом ассоциируется у них данные изображения. На обдумывание каждого вопроса предоставляется 30 секунд.

- Итак, **первый вопрос:**

С каким видом спорта ассоциируется у Вас данная картинка?

Второй вопрос:

С какой игрой у Вас ассоциируется эта арка?

Третий вопрос:

О чём Вам говорит эта картинка?

Четвертый вопрос:

В каком виде спорта мы встречаемся с парусниками?

Пятый вопрос:

А о чём Вам говорит данное сочетание?

Шестой вопрос:

Узнали?

Седьмой вопрос:

О каких ледяных видах спорта идёт речь?

Восьмой вопрос:

С каким видом спорта связан лук?

Девятый вопрос:

Что Вы вспоминаете, глядя на это печенье?

Десятый вопрос:

С какой доской нужно покорять горные вершины?

- Команды, сдайте бланки с ответами нашим ласточкам. А теперь давайте ознакомимся с правильными ответами.

1. Мусорная корзина и бумажки связаны с баскетболом.
2. Арка в поле является неотъемлемой частью футбола.
3. Скалка в сочетании с яблоком напоминает всем известную игру бейсбол.
4. Кораблик в лужице воды напоминает нам о парусном спорте.
5. Вязаные варежки и груша напоминают нам о боксе.
6. Рыболовная сеть в сочетании с мячом напоминают ничто иное, как волейбол.
7. А на этом изображении речь шла о фигурном катании и хоккее.

8. А кто-нибудь вспомнил о стрельбе из лука? Это именно она.
 9. Печенье напоминает нам шахматы.
 10. Горные вершины покоряют спортсмены со сноубордом.
- А теперь давайте ознакомимся с результатами первого раунда. Лидирующую позицию занимает команда

6. Третий раунд

(Музыкальная заставка)

- Сколько прекрасных фильмов снято о спорте- уму непостижимо. В третьем раунде мы предлагаем командам посмотреть отрывки из всемирноизвестных фильмов и вписать в бланк название каждого. На обдумывание каждого вопроса дается 30 секунд.

Итак, первый фрагмент (просмотр всех фрагментов).

- Команды, сдайте бланки ответов ласточкам.
- А теперь мы посмотрим, сколько же фильмов получилось узнать нашим участникам:

1. Чемпионы: быстрее, выше, сильнее.
2. Шаг вперед.
3. Как казаки в футбол играли.
4. Джентльмены удачи.
5. Ну, погоди!
6. Чемпионы: победы, которые у нас уже есть.
7. Шайбу! Шайбу!
8. В спорте только девушки.
9. Левша.
10. Легенда №17.

7. Четвертый раунд

(Музыкальная заставка)

- Мы перешли к четвертому раунду. Сейчас мы проверим, что знают наши команды о комплексе упражнений ГТО. Раунд состоит из 10 вопросов, на обдумывание каждого вопроса предоставляется 30 секунд.

- Итак, команды: **первый вопрос:**

Днём официального старта комплекса ГТО считается:

- А) 11 марта 1931 года В) 13 апреля 1920 года
Б) 12 сентября 1940 года Г) 14 августа 1935 года

Второй вопрос:

Для удобства желающих сдать ГТО в ДНР разделили на возрастные группы. Сколько этих групп?

- А) 2 В) 6
Б) 3 Г) Утверждение неверно, существует только одна группа.

Третий вопрос:

В комплекс ГТО ДНР входит:

- А) 14 испытаний В) 25 испытаний
Б) 21 испытание Г) 30 испытаний

Четвертый вопрос:

Верно ли утверждение, что в комплексе испытаний ГТО ДНР есть вопросы по теории?

- А) Верно Б) Неверно

Пятый вопрос:

Есть ли среди испытаний комплекса ГТО ДНР катание на коньках?

- А) Есть В) Раньше не было, а сейчас есть Б) Нет

Шестой вопрос:

Как назывался комплекс испытаний, созданный для детей?

- А) ДГТО В) Не отставай
Б) БГТО Г) МГТО

Седьмой вопрос:

Структура комплекса упражнений ГТО ДНР состоит из 6 ступеней, дифференцированных по возрастным группам. Разместите эти ступени в правильном порядке.

- А) Бодрость и долголетие.
Б) Спортивная смена.
В) Сила и мужество.
Г) Здоровье, сила и красота.
Д) Олимпийские надежды.
Е) Физическое совершенство.

Восьмой вопрос:

Сколько тестов может сдать участник в течение одного дня?

- А) 2. В) 5.
Б) 3. Г) Безграничное количество.

Девятый вопрос:

Что рекомендовалось делать, что быть «таким», как на плакате?

- А) Дышать свежим воздухом
Б) Закаляться
В) Читать книги
Г) Тренироваться

Десятый вопрос:

Какое из испытаний относится к скоростно-силовым?

- А) Бег на 60 м. В) Рывок гири (16 кг).
Б) Подтягивание. Г) Поднимание туловища

- Команды, сдайте бланки ответов ласточкам.

А сейчас мы узнаем правильные ответы.

1. Днем официального страта комплекса ГТО считается 11 марта 1931 года.
2. Для удобства желающих сдать ГТО в ДНР разделили на следующие возрастные группы:

В) 6

I- «Олимпийские надежды»

II- «Спортивная смена»

III- «Сила и мужество»

IV- «Физическое совершенство»

V- «Здоровье, сила и красота»

VI- «Бодрость и долголетие»

3. В комплекс ГТО ДНР входит 14 испытаний.
4. Утверждение о том, что в комплексе ГТО ДНР есть теоретические задания, верное.
5. Среди испытаний комплекса ГТО ДНР нет катания на коньках.
6. Комплекс испытаний для детей носит название БГТО, что расшифровывается как «Будь готов к труду и обороне».
7. Структура комплекса упражнений ГТО ДНР состоит из 6 ступеней, дифференцированных по возрастным группам, размещенным в таком порядке:

Д) «Олимпийские надежды»- с 6 до 10 лет.

Б) «Спортивная смена»- с 11 до 16 лет.

В) «Сила и мужество»- с 17 до 18 лет.

Е) «Физическое совершенство»- с 19 до 29 лет.

Г) «Здоровье, сила и красота»- с 30 до 49 лет.

А) «Бодрость и долголетие»- 50 лет и старше.

8. В течение одного дня участник может сдать не более трех тестов, с учетом того, что в комбинацию может входить только один тест на выносливость.
9. Для того, чтобы стать таким, как на плакате, необходимо тренироваться.
10. К скоростно-силовым испытаниям относится поднимание туловища.

-А теперь давайте ознакомимся с результатами второго и третьего раундов.

По результатам трех раундов лидирующую позицию занимает

-Впереди нас ожидает еще два не менее интересных раунда.

8. Пятый раунд

(Музыкальная заставка)

- Издавна наши предки наблюдали за всем, что их окружает, делали выводы и обобщали. Результаты таких наблюдений они помещали в пословицы и поговорки, которые дошли к нам сквозь века.

- Пятый раунд нашей игры посвящается именно ей- мудрости наших предков. Командам предстоит расшифровать 10 ребусов, в которых загаданы пословицы. На обдумывание каждого задания предоставляется 30 секунд.
- Итак, первый ребус: (команды просматривают все ребусы).

Команды, сдайте бланки ответов ласточкам.

Теперь предлагаю узнать, какие же пословицы были зашифрованы в ребусах.

1. Берегите платье снову, а здоровье смолоду.
2. Больному мед не вкусен, а здоровый камень ест.
3. Здоровья за деньги не купишь.
4. Курить, здоровью вредить.
5. С курами ложись, с петухами вставай.
6. Больной, что ребенок.
7. Здоровье дороже богатства.
8. Чистота- залог здоровья.
9. Лук семь недугов лечит.
10. Боль врача ищет.

9. Шестой раунд

(Музыкальная заставка)

- Завершает наше интеллектуальное сражение музыкальное испытание. В шестом раунде команды должны восстановить текст в известных песнях о спорте. В раунде 10 заданий, на обдумывание каждого задания дается 30 секунд.

- Итак, **первая песня:**

Звенит в ушах лихая музыка атаки,
Точней отдай на клюшку пас, сильнее ударь,
И всё в порядке, если только на площадке,
... ..

Вторая песня:

Если весело живётся,
Делай так!
Если весело живётся,
Делай так!
Если весело живётся,
... ..,

Если весело живётся,
Делай так!

Третья песня:

С тобою мы объехали пол света,

Но каждый раз тянуло нас домой.

... ..,

Давай передохнём перед игрой.

Четвертая песня:

Замётано, заказано, заколото,

- Мне кажется, я следом полечу...
- Но мне нельзя: ведь я метатель молота.
--... .. .

Пятая песня:

Будет небесам жарко!

Сложат о героях песни...

В спорте надо жить ярко,
.....!

Шестая песня:

Эй, вратарь, готовься к бою:

Часовым ты поставлен у ворот.

Ты представь, что за тобою

Полоса пограничная идёт!

Чтобы тело и душа были молоды,

Были молоды, были молоды,

Ты не бойся ни жары и ни холода,

...,!

Седьмая песня:

Закаляйся, если хочешь быть здоров!,

Водой холодной обливайся,

Если хочешь быть здоров.

Восьмая песня:

Вдох глубокий, руки шире,

Не спешите, три-четыре,

... ..,

Общеукрепляющая,

Утром, отрезвляющая,

Если жив пока ещё, гимнастика.

Девятая песня:

Это сердце стучит сквозь года и века.

Эта трасса нигде не бывала легка...

И победная весть, и усталость, и стон,

... ..-..., ...,

Он под грохот литавр волей славы рождён,

Древнегреческий марафон.

Марафон, марафон, марафон, марафон...

Десятая песня:

Старт, рывок и финиш золотой.

Ты упал за финишной чертой...

... ..

Мир, застыв, глядит на твой успех...

Мир, застыв, глядит на твой успех...

Ты на целый миг быстрее всех.

-Команды, сдавайте бланки ответов ласточкам. А сейчас мы посмотрим, какие же строки были пропущены:

1. Звенит в ушах лихая музыка атаки,
Точней отдай на клюшку пас, сильнее ударь,
И всё в порядке, если только на площадке

Великолепная пятерка и вратарь.

2. Если весело живётся,
Делай так!

Если весело живётся,
Делай так!

Если весело живётся,
Мы друг другу улыбнемся,
Если весело живётся,
Делай так!

3.С тобою мы объехали пол света,
Но каждый раз тянуло нас домой.

Поставь мою любимую кассету,
Давай передохнём перед игрой.

4. Замётано, заказано, заколото,
- Мне кажется, я следом полечу...
- Но мне нельзя: ведь я метатель молота.

-Приказано метать - и я мечу.

5. Будет небесам жарко!
Сложат о героях песни...

В спорте надо жить ярко,

Надо побеждать честно!

6. Эй, вратарь, готовься к бою:
Часовым ты поставлен у ворот.
Ты представь, что за тобою
Полоса пограничная идёт!

Чтобы тело и душа были молоды,
Были молоды, были молоды,
Ты не бойся ни жары и ни холода,
Закаляйся, как сталь!

7. Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Постарайся позабыть про докторов,
Водой холодной обливайся,
Если хочешь быть здоров.

8. Вдох глубокий, руки шире,

Не спешите, три-четыре,
Бодрость духа, грация и пластика,
Общеукрепляющая,
Утром отрезвляющая,
Если жив пока ещё, гимнастика.

9. Это сердце стучит сквозь года и века.

Эта трасса нигде не бывала легка...

И победная весть, и усталость, и стон,
Это всё - марафон, марафон, марафон.

Он под грохот литавр волей славы рождён,
Древнегреческий марафон.

Марафон, марафон, марафон, марафон...

10. Старт, рывок и финиш золотой.

Ты упал за финишной чертой...

Ты на целый миг быстрее всех.

Мир, застыв, глядит на твой успех...

Мир, застыв, глядит на твой успех...

Ты на целый миг быстрее всех.

10. Подведение итогов игры

(Музыкальное сопровождение)

- Для подведения итогов конкурса Визитка слово предоставляется Ткаченко Галине Николаевне (называют баллы).

- А теперь пришло время узнать абсолютного победителя сегодняшнего интеллектуального соревнования.

(Биение сердца - музыкальная заставка)

- Третье место со счетом ... занимает команда Второе место со счетом ... занимает команда И победителем становится команда ... со счетом

- Мы поздравляем все команды и напоминаем о том, что главное не победа, а *(все хором кричат «участие»)*, и здоровым быть *(команды хором кричат «здорово»)*