**Методическая разработка**

**спортивно – массового мероприятия**

**«Спортивные надежды»**

**для обучающихся 1-2 курсов**

**Выполнила:**

Преподаватель физической культуры

Баянбаева Т. С.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка

1. Организационно - методическая часть
2. Положение о проведении соревнований
3. Форма заявочного листа и протокола
4. Сценарий открытия
5. Сценарий закрытия
6. Заключение

### Пояснительная записка

### В работе образовательных учреждений массовые физкультурно - спортивные мероприятия занимают большое место.

### Спортивные соревнования – форма деятельности, при которой участвующие стремятся превзойти друг друга, яркое, эмоциональное зрелище и самая действенная мера повышения физической подготовленности.

### Правильно организованные соревнования способствуют укреплению здоровья учащихся, их физическому развитию и физической подготовленности.

### Прежде чем допускать обучающихся к официальным соревнованиям, следует не только обучить их спортивной технике и тактике, определенному кругу знаний и развить необходимые двигательные качества, но и научить их соревноваться. Для этого им необходимо участвовать контрольных и учебных соревнованиях.

Проведение соревнований «Спортивные надежды» делится на 2 части:

1. Организационно - методическая часть.
2. Непосредственное проведение соревнований.

**Организационно - методическая часть**

Приказом директора образовательного учреждения назначаются главный судья и главный секретарь соревнований, из числа педагогического состава, который должен быть, прежде всего, безукоризненным знатоком правил соревнований, честным, объективным, решительным, вежливым, спокойным человеком, который и вне соревнований пользуется авторитетом и уважением. Главный судья в состав судейской коллегии привлекает тренеров - преподавателей и обучающиеся.

Главный судья с судейской коллегией разрабатывает Положение о проведении соревнований, утверждаемое директором.

В Положении определяются:

* цели и задачи соревнования;
* сроки и место их проведения;
* программа соревнований, которая разрабатывается с учетом возрастных особенностей обучающихся;
* порядок проведения;
* состав участников;
* система зачета (определение победителей);
* форма награждения;
* ответственные за организацию проведения соревнования лица.

Для обслуживания данного спортивного соревнования назначается медик.

Для участия в соревнованиях необходимо в установленные сроки подать заявку в определенной форме, в которой приводятся данные о составе участников и некоторые другие сведения вследствие чего составляется протокол соревнований.

Так как в программу включено несколько разновидностей упражнений, а участников большое количество, то заранее судейской коллегией составляются маршрутные листы, т.е. определяется последовательность выполнения упражнений по станциям:

* станция №1 - «Прыжок в длину с места»;
* станция №2 - «Челночный бег»;
* станция №3 - «Отжимание».

Главный судья назначает на каждую станцию ответственного судью - тренера -преподавателя и в помощь дополнительных судей из числа обучающихся 3 - 4 курсов. Судьи на станциях с помощниками готовят места для выполнения упражнений:

* Станция №1 - «Прыжок в длину с места»: 5 размеченных мест для прыжков, выполняются 3 попытки, результат по лучшему результату;

оборудование и инвентарь: рулетка (5 шт.).

* станция №2 - «Челночный бег»: 5 размеченных дорожек для бега, выполняется одна попытка;

оборудование и инвентарь: секундомеры (5 шт.), свисток, стойки.

* Станция №3 - «Отжимание»: 5 отгороженных мест для выполнения сгибания и разгибания рук, из положения лежа, дается одна попытка.

**Непосредственное проведение соревнований**

Главным судьей и главным секретарем разрабатывается сценарий проведения соревнований, в котором отражен ход проведения спортивного мероприятия.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении соревнований среди обучающихся 1-2 курсов**

**«Спортивные надежды»**

1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**
* совершенствование спортивной подготовки обучающихся;
* пропаганда здорового образа жизни;
* приобретение соревновательного опыта;
* определение сильнейших и талантливых спортсменов.
1. **ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ**

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет НАО ППУ

1. **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ**

К соревнованиям допускаются обучающиеся 1 - 2 курсов колледжа, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1. **ПрОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

Начало соревнований – в 15.00

Соревнования пройдут по 3 видам:

* 1. Прыжок в длину с места.

Выполняется из положения, стоя от линии старта. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии старта до ближайшего касания ногами или любой другой частью тела.

На выполнение упражнения предоставляется три попытки. Засчитывается лучший результат. В случае заступа за линию старта во время выполнения попытки показанный результат не засчитывается, в то же время попытка считается реализованной.

* 1. Челночный бег 3х10 м.

Участник становится перед линией старта, по команде «марш» начинает бег до линии финиша, обегает набивной мяч, расположенный на линии и возвращается к линии старта, также обегает набивной мяч. Учитывается время преодоления дистанции.

На выполнение упражнения предоставляется одна попытка.

* 1. Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа)

 Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильных выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

1. **УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

В каждом виде программы участник получает определенное место, согласно результату, 1 место – 1 очко, 2 место – 2 очка и т.д.

Победителем и призерами в общем зачете становятся участники, набравшие наименьшее количество очков, во всех видах программы.

В случае равенства мест, победитель определяется по лучшему результату в отжимании.

1. **НАГРАЖДЕНИЕ**

Победитель и призеры в каждом виде программы награждаются грамотами и призами. Победитель и призеры в общем зачете также награждаются грамотами и призами.

1. **Условия финансирования**

Расходы, связанные с награждением (приобретение грамот, награждение призами), несет НАО ППУ , в соответствии с утвержденной сметой расходов на спортивное мероприятие.

**Заявочный лист**

для участия в соревнованиях среди обучающихся 1 -2 курсов

НАО ППУ

 «Спортивные надежды»

***Курс*** *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

***№ группы*** *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ФИО** | **Год рождения** | **Возраст** |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |

**Протокол**

для участия в соревнованиях среди обучающихся 1 -2 курсов

НАО ППУ

 «Спортивные надежды»

***Курс***  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

***№ группы***  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. участника | Возраст |  | Общий результат |
| Прыжок в длину с места | место | Челночный бег 3х10 | место | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | место |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Сценарий открытия**

**Соревнования среди обучающихся 1-2 курсов**

**«Спортивные надежды»**

*Место проведения:* Спортивный зал.

*Дата:*

*Время:* 15.00

*Построение участвующих команд по группам.*

Команды строятся в колонну по одному в холле коридора. Все участники в спортивной форме. Впереди команды на расстоянии 2 метров – выводящий команды (учащиеся 3 - 4 курсов) с табличкой № группы.

*Звучат фанфары.*

**Ведущий:** «Дорогие друзья, мы рады приветствовать Вас на спортивных соревнованиях по общей физической подготовке среди обучающихся 1 - 2 курсов, «Спортивные надежды».

*Выход команд.*

*Звучат фанфары.*

1. **Ведущий:** «На спортивную площадку приглашаются участники соревнований.

*Звучит спортивный марш.*

Участники начинают движение в колоннах по 3 человека, дистанция между командами (группами) 5 метров, движение выполняется строевым шагом, команды выполняют движение по намеченной траектории и подходят к заданным местам. Капитаны команд сдают рапорта главному судье соревнований.

**Ведущий:**

А теперь разрешите познакомить Вас с судьями соревнований, которые будут внимательно следить за успехами наших спортсменов, в их составе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Ведущий:**

Для спорта нет границ и расстояний.

Понятен он народам всей Земли!

Он всей планеты нашей достоянье!

Спорт дарит счастье дружбы и любви!

**Ведущий:**

Уважаемые капитаны команд, просим Вас подойти к судейскому столику и получить маршрутные листы.

На этом церемония открытия соревнований по ОФП среди обучающихся 1-2 курсов НАО ППУ «Спортивные надежды» считать закрытым.

Участники!... Разойдись по станциям!

*Звучит спортивный марш.*

Участники расходятся по станциям.

*Во время проведения соревнований звучат спортивные песни.*

**Сценарий закрытия**

**Соревнования среди обучающихся 1-2 курсов**

**«Спортивные надежды»**

*Место:* Спортивный зал

Построение участников.

*Звучат фанфары.*

**Ведущий:**

 Пока судьи подводят итоги соревнований, вашему вниманию представляем танцевальную группу «Угол зрения»

**Ведущий:**

Завершились соревнования и сейчас

Итог всех наших состязаний,

Пусть судьи доведут до нас.

 Приступаем к церемонии награждения

Сегодня проигравших нет,

Есть просто лучшие из лучших.

Пусть в каждом сердце дружбы свет,

Зажжет поступков добрых лучик.

* Награждаются победители и призеры соревнования «Спортивные надежды», среди девушек в личном первенстве. Проводится награждение
* Награждаются победители и призеры соревнования «Спортивные надежды», среди групп. Награждение проводит главный судья соревнований.

**Ведущий**

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим всем – до свиданья,

До счастливых новых встреч!

 На этом церемония закрытиясоревнования среди обучающих 1 - 2 курсов НАО ППУ «Спортивные надежды» закончена.

**Заключение**

Итак, в заключение следует отметить, основными задачами таких соревнований являются: подготовка всех участвующих к последующим, более ответственным, соревнованиям; выявление спортивных данных и спортивной подготовленности, проверки качества и учебно-тренировочной и воспитательной работы; пропаганда идей физического воспитания и спорта.