

**Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Республики Мордовия  
«Саранский строительный техникум»**

Обсуждена и одобрена предметной  
(цикловой) комиссией естественнонаучных  
дисциплин

протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Председатель П(Ц)К\_\_\_ О.Н. Ивлева

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_/И.М. Манюрова

**Методическая разработка**

Спортивно - оздоровительного мероприятия

**«Физкульт – Ура!»**

**Разработал:** преподаватель физической культуры

Налейкин Ю.К.

Саранск 2022г

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

- Пропаганда физической культуры и спорта, как основное средство укрепления здоровья и физического развития.
- Формирование здорового образа жизни, профилактика асоциального поведения среди подростков.

## **АКТУАЛЬНОСТЬ**

В техникуме проводятся спортивные соревнования по видам спорта: волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол и минифутбол. Проводим мы и массовые оздоровительные мероприятия. Традиционными являются: "День здоровья"; «А ну - ка, парни!» и другие. Проводятся они в форме праздников с использованием различных конкурсов спортивного и прикладного характера.

Спортивные праздники - одна из форм привлечения студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эстафеты и игры, используемые в программе праздника, способствуют пропаганде здорового образа жизни, развитию физических качеств, совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), воспитанию положительных морально-волевых качеств, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе.

Проведение эстафет со студентами подразумевает некоторую универсальность. Составы команд смешанные по многим параметрам: юноши и девушки, возраст, физическое развитие. Такой же универсальностью должны обладать и конкурсные задания. Подбор эстафет и конкурсных заданий выявляет разностороннее развитие студентов. Это и умение логически мыслить, творчески использовать теоретические и практические знания и умения, быстро и четко давать ответы на разные вопросы и т.д.

Эстафеты исключительно эмоциональные, но требования строго соблюдать установленные правила дисциплинируют участников, приучают управлять своими эмоциями.

Данный сценарий может использоваться для организации и проведения спортивно-оздоровительных мероприятий заместителями по воспитательной работе, учителями физической культуры, воспитателями общежитий, классными руководителями.

## **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Для лучшей организации мероприятия выбирается оргкомитет.

В организационный комитет вошли: преподаватели физ. воспитания, актив техникума, физорги групп, студенты - спортсмены.

Проведение эстафет требует очень четкой их организации. Первое и необходимое условие успешной проведения эстафеты - правильный выбор с хорошо продуманными действиями участников.

Преподаватели физвоспитания и члены актива техникума взяли на себя разработку сценария спортивного праздника. Преподаватели физвоспитания и студенты-спортсмены были ответственны за подготовку инвентаря и оформление зала.

Физорги групп взяли на себя ответственность за формирование команд и приготовления плакатов в их поддержку. В конкурсную программу были включены различные конкурсы: беговые с элементами техники спортивных игр, теоретические вопросы из области физкультуры и спорта.

Состав команд 7 участников: 4 юноши и 3 девушки. Когда команды были сформированы им дали домашнее задание.

В него входило:

1. Выбор капитана (юноша);
2. Название команды и девиз;
3. Эмблема;
4. Вымпел для соперников и жюри;
5. Спортивный танец;

6. Три вопроса из области спорта, которые нужно было задать с помощью жестов, пантомимы;

7. Приветствие жюри соперникам, болельщикам;

На домашнее задание было отведена неделя подготовки. В это время преподаватели физвоспитания и студенты готовили инвентарь.

### **ИНВЕНТАРЬ:**

- 2 баскетбольных мяча,
- 2 гандбольный мяч,
- свисток,
- кегли,
- канат,
- гимнастические скамейки,
- 2 комплекта спортивной формы футболиста,
- хоккейные ворота,
- теннисные ракетки и шарики,
- 2 фломастера и листы бумаги форматом А-4,
- 2 лимона,
- 2 таза, 2 яблока,
- 2 подушки,
- магнитофон,
- усилители,
- 2 микрофона
- призы для болельщиков
- 2 комплекта футбольной формы
- 2 белые футболки

Нужно было изготовить не совсем обычный инвентарь. Некоторое оборудование пришлось изготавливать, т.к. в наличии не оказалось. В столярной мастерской силами студентов был изготовлен недостающий инвентарь: 2 пары лыж с тремя "мягкими" креплениями на каждой лыже; большая корзина (два обруча скрепляются между собой и по кругу

обтягиваются сеткой); сшита 2 комплекта формы для девушек, играющих в теннис - белая юбка в складку.

Для конкурса "Мода и спорт", понадобился следующий инвентарь: лыжи 1 пара, хоккейная амуниция, комплект футбольной формы и комплект формы теннисистки. Для проведения конкурсного показа моделей приглашен "модельер" из числа студенток, которая представила все эти модели зрителям. Через неделю вся подготовительная работа была выполнена, и настал праздничный вечер.

Для более четкой организации и проведения конкурсных заданий выбраны ассистенты: 2 девушки и 2 юноши.

Для судейской бригады приготовлены протоколы с листами оценивания.

## **ОФОРМЛЕНИЕ ЗАЛА**

В зале по периметру стоят стулья и скамейки. На боковой линии в центре стоит стол жюри. На лицевой линии стоят два ведущих (юноша и девушка). Здесь же в углу весь инвентарь и 4 ассистента (2 юношей и 2 девушки). Ими руководит руководитель физвоспитания. Болельщики развесили плакаты на стенах, и некоторые держат в руках. Команды находятся за кулисами.

Все готово к началу праздника.

## **СЦЕНАРИЙ ПРАЗДНИКА**

*(Звучит музыка спортивного марша, ведущие подходят к микрофонам. Музыка звучит фоном).*

***При проведении каждого конкурса звучит музыка, а когда выступают ведущие и жюри музыка звучит фоном.***

**Ведущий 1.** Добрый вечер, дорогие друзья.

**Ведущий 2.** Здравствуйте, любители спорта и болельщики!

Сегодня на нашей, будем считать, малой спортивной арене произойдет необычное зрелище! Участникам нужно показать не только умение бегать и прыгать, а та же состязаться в находчивости, остроумии, ловкости.

"Очень важно в деле всяком  
В трудном поиске пути  
Смеху, шуткам и улыбкам  
Место нужное найти"

**Ведущий 1.**

"Вдвое большие успехи  
Вам союз с весельем даст  
Делу время,  
А потехе буден дан  
Веселый час"

**Ведущий 2.** На сегодняшнем вечере сцена отдана в распоряжении команд:

*Перечисление команд участников.*

**Ведущий 1.** А оценивать выступление участников будет судейская бригада. В ее состав вошли люди достойные, активные физкультурники и спортсмены, имеющие чувство юмора и способны компетентно оценивать наших участников.

***Представим наше жюри.***

В состав жюри вошли: преподаватель физвоспитания, председатель актива техникума, а также преподаватели, активно участвующие в спортивной жизни техникума.

*Жюри занимают свои места.*

**Ведущий 2.** Болельщики, приготовьте свои плакаты и ладошки для поддержки своей команды.

Почетное право выхода первыми должны будут завоевать для своей команды болельщики.

Приглашаем по одному болельщику от каждой команды.

**Ведущий 1.**

"Выход чей, решает для вас  
Два болельщика сейчас"

*(Выходят два болельщика, ассистентки выносят каждому по лимону.)*

Задание: "Кто быстрее съест лимон"

*(Болельщики едят лимоны)*

**Ведущий 2.** Итак, победил болельщик команды " ...."

Право первой выйти на арену предоставляется команде"..."

Встречаем команды.

*(Команды под аплодисменты зрителей поочередно выходят на сцену и строятся напротив друг друга. Под командованием капитанов участники поочередно приветствуют друг друга, жюри, зрителей, обмениваются вымпелами. Затем команды спускаются со сцены и садятся на скамейки напротив друг друга)*

**Ведущий 2.** Команды сделали первый вклад в общую сумму очков. Жюри это зафиксировало. А мы продолжаем наш вечер. Следующий конкурс - "Разминка". Этот конкурс проведем в вопросно-ответной форме. В запасе у каждой команды есть по три вопроса, задать которые они должны с помощью жестов без слов. Если соперники угадывают ответ, жюри прибавляет им балл. Итак, в бой.

*(Участники поочередно задают вопросы соперникам).*

**Ведущий 2.** Уважаемая судейская коллегия, после столь интенсивной разминки и нам нужен отдых, и мы с удовольствием послушаем оценки за конкурс. За "домашнее задание" и "разминку".

*(Жюри объявляет результат, ассистенты готовят площадку к следующему конкурсу: расставляют по 2 кегель напротив каждой команды и дают каждой команде по гандбольному мячу).*

**Ведущий 1.** Продолжаем вечер. Болельщики, активней встречайте свои команды.

Следующий конкурс называется "**Кегельбан**".

Условия конкурса очень просты. Напротив каждой команды стоят 5 кеглей. В руках у капитанов мячи, нужно кинуть мяч так, чтобы он сбил кеглю. За каждую сбитую кеглю команде полагается 1 балл.

Итак, ассистенты на месте, дается старт: " Вперед!".

*(участвует вся команда.)*

**Ведущий 2.** Ну что же, по итогам конкурса команды получают заработанные баллы. А мы готовимся к следующему конкурсу. Он называется "Спортивный художник". Каждая команда должна предоставить одного участника-художника. *(Ассистенты раздают листы бумаги и фломастеры)*. Задача их в том, чтобы быстро изобразить эмблему какого-либо вида спорта.

Итак, пока звучит музыка - действуйте! А болельщики поддерживают!

**Ведущий 1.** Музыка замолчала. Ассистенты, соберите рисунки и передайте жюри.

*(Ассистенты берут рисунки, проходят по всему залу, показывая их зрителям, и кладут на стол жюри).*

**Ведущий 2.** Участники у нас что-то заскучали.

Итак, новый конкурс "Ловкие и умелые", он потребует от вас сноровки и ловкости. Каждая команда получает теннисную ракетку и шарик. Напротив вас стоят по одной кегле. Ваша задача очень проста: юноше нужно пробежать, набивая шарик вот так *(один из ассистентов показывает)*, девушке - передвигаться, удерживая шарик на ракетке *(показ)*.

Команды готовы? Вперед!

**Ведущий 1.** Замечательно поддерживают болельщики. Но не всем дается победа, кто-то должен проиграть. Теперь за работу приступают члены жюри.

**Ведущий 2.** А мы приглашаем болельщиков немного размяться и повеселиться.

*Ассистенты ставят на стулья тазы, наполненные водой. В воде плавают яблоки.*

Вы видите перед собой эти сосуды с водой, а в воде прекрасные ароматные яблоки. Так достаньте и насладитесь их вкусом!

Приглашаем к столу, вернее к стулу!

Кто быстрее достанет без помощи рук яблоко и съест.

*(Выходят болельщики).*



**Ведущий 1.** Ах, как хочется попробовать тоже! Какие у вас активные зрители.

**Ведущий 2.** А теперь мы слушаем приговор судей. Результаты за все прошедшие конкурсы.

*(Жюри объявляет результаты).*

**Ведущий 1.** Мы порезвились и повеселились, пора и подумать немного. Участники, внимание! Сейчас мы проверим, как внимательно вы слушаете учителей физкультуры. "Спортивный эрудит". Итак, сейчас мы будем задавать вопрос из области спортивной терминологии, а вы должны быстро дать правильный ответ, но чтобы было все по правилам. Ответ даст та команда, участник которой первой поднимай руку. За каждый правильный ответ жюри подарит вам бал.

**Ведущий 2.**

1. Л.атлетика "фартлек" (кросс с ускорением).
2. Футбол "дриблинг" (ведение мяча).
3. Баскетбол "личный прессинг" (личная защита)
4. Лыжи "скользящий шаг" (передвижение без палок)
5. "Аут" (мяч ушел за пределы площадки)
6. "Сет" (часть игры в теннис)
7. "Фосбюрифлоп" (способ прыжка в высоту)
8. Армрестлинг (борьба на руках)
9. Волан (снаряд для игры в бадминтон)
10. Рефери (судья)
11. Финт (обманное движение)

**Ведущий 1.** Я думаю, достаточно вопросов. Ребята любят спорт, эти термины им хорошо знакомы. Члены жюри внимательно следили и сделают соответствующие выводы. А мы продолжаем наш праздник спорта. Предлагаю сыграть в ручной хоккей! Что, слабо? Да, это необычная игра - без клюшек и без шайбы. Зато настоящие хоккейные ворота и арбитр *(ассистенты выносят ворота и кладут в центр гандбольный мяч).*

**Ведущий 2.** Приглашаем ледовые дружины на поле.

Коротко о правилах игры: все участники передвигаются на четырех точках. Вместо шайбы - мяч. Его можно вести как шайбу - прямой ладонью, не захватывая в руку. Все остальные правила из хоккея с шайбой. Арбитр дает свисток и начинается игра (*звучит музыка, каждый забитый гол дает очко. Матч длится 5 мин*).

**Ведущий 1.** Прекрасный получился матч! Нам пора с такими командами выходить на большую арену. Жюри успело подсчитать голы? А теперь мы приглашаем на менее увлекательный конкурс. А называется он "Богатырские забавы". Сейчас наши участники покажут вам, какие они сильные и упорные. (*Ассистенты выносят на середину канат*).

Как вы, вероятно, догадались - это перетягивание каната. Команды уже готовы к этому испытанию. Вперед! Какое зрелище!

**Ведущий 2.** А как болельщики переживают за своих участников. Ну что ж, побеждает сильнейший. Мы просим жюри подвести итоги.

**Ведущий 1.** И снова мы приглашаем зрителей немного поразвлечься. На этот раз вам предстоит, мягко говоря, победить друг друга. Почему "мягко говоря"? Потому что драться придется подушками. А чтобы усложнить этот бой, мы решили поставить вас на гимнастическую скамейку. Итак, "бой петухов".

(*В центре стоит скамейка, на ней - две подушки; участники стараются сбить соперника со скамейки. Конкурс можно повторить несколько раз*).

**Ведущий 2.** Да, вот это бой, только перья и пух летят! Победители получают призы.

**Ведущий 1.** Мы с нетерпением слушаем многоуважаемое жюри. (*Объявляются итоги прошедших конкурсов*).

**Ведущий 2.** Так, до конца нашего праздника еще есть немало конкурсов и проигравшие еще могут выиграть. Вот один из таких конкурсов, в котором каждый участник может принести команде балл. Конкурс называется "СНАЙПЕР". Да, от вас действительно понадобится снайперская точность.

*(Ассистенты напротив каждой команды ставят большую корзину и становятся за ней).*

Каждая команда получает баскетбольный мяч, который нужно бросить так, чтобы он, отскочив от пола, попал в корзину. Каждое попадание приблизит вашу команду к победе. Вперед! *(Ассистенты ловят мяч за корзиной или берут из корзины и возвращают участникам).*

**Ведущий 1.** Да, со снайперами у нас похуже. Очков набрали немного. Ну да ладно. Баскетбол - это игра теплолюбивая, а у нас на дворе зима. Предлагаю конкурс сильных и смелых - "Слалом" *(каждой команде по паре лыж с тремя препятствиями).*

На лыжи встают только юноши, а капитан команды помогает застегнуть крепления. *(На одну пару лыж встают сразу три человека).*

Вы видите перед собой трассу слалома - гиганта. Задача не из легких: вот эти кегли вам предстоит обойти или объехать, а может, и еще как-нибудь. Главное, нужно вернуться на базу быстрее соперника. Готовы? Вперед!

**Ведущий 2.** Вот это да! Прошу преподавателей физкультуры обратить внимание на этих ребят. У них по лыжной подготовке должны быть только 5.

**Ведущий 1.** Жюри тоже сумеет оценить таланты наших участников. А теперь я хочу пригласить на сцену, точнее, на подиум ведущего модельера нашего техникума.

### **Конкурс "Мода и спорт".**

**Модельер.** Недавно у нас в техникуме прошла 25 неделя высокой спортивной моды. И сейчас мы хотим представить вашему вниманию небольшую коллекцию спортивной одежды. Встречайте высокую моду! Добрый вечер, дамы и господа! Представляем вам знаменитую спортивную коллекцию моделей Кинель - Черкасского техникума.

Наша одежда не только практична и удобна, ее носят во всем мире! На подиум выходит наш известный деревенский лыжник Афанасий. Он популярен своей техникой движения: Тише едешь - дальше будешь. На нем самый стильный деревенский прикид. Посмотрите на телогрейку свободного

покрыя. Она не даст Афанасию замерзнуть, а теплая шапка-ушанка решит проблему "замороженных ушей". Ну и, конечно, в спортивных трусах с электрическим обогревом спортсмен будет чувствовать тепло и комфортно.

А вот хоккеистка Степанида. Эта девушка из команды "Бью мимо". За всю историю команда не забила ни одного гола. На ней распространенная хоккейная форма в свободном стиле. К модели прилагаются: коньки потертые (1 пара) и защитные приспособления (бессчетное количество). Ведущая модель - универсальная форма. Зимой от мороза спортсмена спасет кепка с откладывающимися ушами, а от ветра - капюшон. Джинсовая куртка из 100 % коттона придает стиль модели. Длинные рукава сохраняют от переохлаждения хрупкие пальчики спортсмена. Кроссовки большого размера с грузом помогают маленькому спортсмену бороться с могучими ветрами. Ну и, наконец, наши классические модели: спортивная одежда для игры в теннис и футбол.

*(На сцену выходят манекеничик в форме футболиста и манекенищица в форме теннисистки).*

### **Конкурс "Мода и спорт"**

**Ведущий 2.** Я даже растерялся, что выбрать *(На сцене остались два участника - футболист и теннисистка)*. Все модели такие прекрасные. А что скажут наши участники. Смогут ли так красиво надеть спортивную форму, а главное быстро? *(Напротив каждой команды стоит стул, на каждом лежит комплект формы футболиста и теннисистки)* Перед вами тоже очень хорошая форма. Только юношей мы хотим одеть в теннисную форму, а девушек облачить в футболистов! Кто у нас в команде самые - самые? Вперед!

**Ведущий 1.** Жюри, я прошу вас взглянуть на эталоны, которые стоят на сцене и оценить, насколько участники близки к нему.

**Ведущий 2.** Ну что же, время неумоимо бежит. Мы приближаемся к одному из главных конкурсов. Конкурс капитанов! *(Капитаны подходят к ведущим)*.

Сейчас мы проверим ваше звание капитанов. Представляем вам игровые ситуации, спортивные ситуации. Вы в роли судей должны будете их рассудить.

Ситуация №1. Игра в баскетбол. Два соперника держат мяч, и никто не может им овладеть. Ваше решение? (*Спорный мяч*).

**Ведущий 1.** Вторая ситуация - волейбол. Выполняется третий прием и мяча касается сразу два игрока. Ваше действие? (*Нарушение - четыре касания. Мяч передается другой команде*).

**Ведущий 2.** И третья ситуация - легкая атлетика. Прыжки в длину. Спортсмен выполнил прыжок, но после приземления при выходе из песка сделал шаг в сторону доски отталкивания. Ваши действия? (*Результат засчитывается по ближней точке доски отталкивания*).

**Ведущий 1.** Что же, видно, что ребята знакомы с правилами соревнований. Дадим им другое задание. Проверим их ловкость и быстроту. (*Капитаны стоят лицом друг к другу. К правой ноге каждого привязан воздушный шарик, руки участников на плечах у соперника*).

Ваша задача как можно быстрее лопнуть шарик у соперника.

**Ведущий 2.** Ну что же, здесь победа отдана сильнейшему. Жюри фиксирует результат. А мы обратим свои взоры на сцену. Сейчас девушки из каждой команды поочередно представят нам свое домашнее задание - спортивный танец в ритме самба.

Внимание на сцену!

(*на сцене поочередно танцуют девушки*).

**Ведущий 1.** Я прошу жюри отметить, что постановка танца и хореография - заслуга исполнителей.

**Ведущий 2.** Пока жюри работает, мы предлагаем командам подготовиться к последнему конкурсу.

На всех карнавалах и праздниках гаснут фонари. Такими "фонарями" на нашем празднике стали воздушные шары.

**Ведущий 1.** И опять мы даем шанс поправить свои дела и добиться победы. Вам нужно сесть на этот шарик и тем самым "погасит фонарь", а та часть шарика, где привязана нить, должна принести каждой команде один балл. Итак, вперед!

*(На полу разбросаны воздушные шары. Участники команд садятся на шарик. Шарик должен лопнуть)*

**Ведущий 2.** Вот и все, погасли фонари, и мы предоставляем слово жюри.

*(жюри знакомит с общим итогом, награждает команду-победителя, проигравшая команда получает приз за волю к победе! )*

**Ведущий 1.** Как жаль - нам расставаться, но час потехи закончился, мы благодарим жюри, участников и обязательно наших зрителей за ваше внимание и активную поддержку. До новых встреч!

*(Команды поочередно уходят со сцены)*

Ассистенты и помощники убирают инвентарь.

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСОВ**

**1. "Разминка".** Конкурс - домашнее задание. Каждая команда придумывает по три вопроса, которые они должны задать с помощью жестов. Тематика вопросов: элементы техники видов спорта, судейская жестикуляция. Побеждает команда, угадавшая больше правильных ответов.

**2. "Кегельбан".** Напротив каждой команды ставится в ряд по 5 кеглей. У каждой команды 1 гандбольный мяч. Поочередно каждый участник катит мяч, чтобы сбить кегли. Ассистент возвращает мяч участникам. Побеждает команда, сбившая наибольшее количество кеглей.

⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙

⊙ ~ •

~  ~ ▲

● ● ● ● ● ●

● ~ •

 ~ ▲

**3. "Спортивный художник".** По одному участнику из каждой команды.

Участник должен изобразить на листке эмблему какого-либо вида спорта за 2мин пока звучит музыка. Побеждает участник, выполнивший лучшую эмблему.

4. **"Ловкие и умелые"**. Напротив каждой команды на расстоянии 10-12м стоят по одной кегле. В руках у первых участников (юношей) ракетка для настольного тенниса и теннисный шарик. Задача юношей, набивая теннисный шарик добежать до кегли, оббежать ее и также вернуться назад. Задача девушек, пробежать, удерживая теннисный шарик на ракетке. Побеждает команда, быстрее выполнившая все задания.



5. **"Спортивный эрудит"** ведущие поочередно задают вопросы участникам обеих команд. Для ответа команда должна поднять руку. Кто первый поднял руку тот и отвечает. Побеждает команда, давшая больше правильных ответов.

6. **"Ручной хоккей"**. Площадка 10 х 7 м, гандбольный мяч. Команды опускаются на три точки (ноги и одна рука). Передвигаются игроки только на трех точках, а одной рукой ведут мяч. Мяч вести развернутой ладонью, на захватывая в руку. Нельзя играть, имея меньше трех точек опоры, поднимать мяч выше головы, зажимать мяч, удерживать в руке. Вратарь может ловить мяч в руки, но вбрасывание делать только развернутой ладонью. Матч длится 2 х 5мин. В случае равенства очков пробиваются буллиты, по 3 удара. Судья со свистком находится на боковой линии. Побеждает команда, забившая больше мячей.

7. **"Богатырские забавы"**. Участвую только юноши. Канат расположен вдоль боковой линии в центре зала. На середине каната и в 2м от середины привязаны красные ленты. На полу проведены линии: центральная и 2 контрольных параллельно центральной линии на расстоянии 2м от нее. Участники держат канат и по свистку должны начать перетягивать его. Побеждает команда, перетянувшая соперников на свою сторону за контрольную линию. Дальше красной ленты участникам запрещено перехватывать канат.



**8. "СНАЙПЕР".** Напротив каждой команды на расстоянии 7 метров стоит корзина. У каждой команды баскетбольный мяч. Участники по очереди выполняют броски. Мяч должен отскочить от пола и попасть в корзину. Каждый участник выполняет по два броска. Побеждает команда, забившая больше мячей в корзину.



**9. "Слалом".** Участвуют только юноши, капитан помогает одеть снаряжение. Три участника встают на одну пару лыж с тремя креплениями. Перед каждой командой в ряд стоят 3 кегли на расстоянии 2 м., участники передвигаются на лыжах, обходя кегли, а обратно прямо к своей команде. Побеждает команда быстрее прошедшая дистанцию.



**10. "Мода и спорт".** В конкурсе от каждой команды участвуют 1 юноша и 1 девушка. На стульях перед каждым участником лежит спортивная форма футболиста и теннисистки. Участники - юноши надевают форму теннисистки. А девушки - форму футболиста. Для начала конкурса дается свисток и засекается время. Побеждают участники, которые быстрее и правильнее надели спортивную форму.

**11. "Конкурс капитанов".** Теоретическая часть: в конкурсе участвуют только капитаны команд. Ведущий рассказывает ситуацию, связанную со спортом. Это может быть игровая ситуация или выполнение каких то требований по правилам соревнований в любом виде спорта, а также судейская практика. Капитан, знающий ответ должен быстро поднять руку, а потом дать ответ. Побеждает капитан, давший больше правильных ответов.



**Практическая часть:** участники стоят лицом друг к другу, к правой ноге каждого привязан воздушный шар. Определена зона d-3м. задача участников как можно быстрее лопнуть шарик соперника.

**12. "Спортивный танец".** Домашнее задание. Участницы каждой команды придумывают и исполняют танец в ритме самба. Время танца 2 мин. Побеждает команда, исполнившая танец соответствующий заданной тематике.

**13. "Фонарики".** На полу по залу разбросаны воздушные шары. Участники, садясь на шарик должны его лопнуть. Часть от шарика нужно отдать судьям. Побеждает команда, лопнувшая больше шариков.

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСОВ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ.**

**1. "Достань яблоко".** На стул ставится тазик с чистой водой, наполовину наполненный. В воде плавает яблоко. Участник должен без помощи рук достать яблоко из тазика. Потом уже с помощью рук его съесть. Побеждает участник быстрее выполнивший задание.

**2. "Бой петухов".** На гимнастическую скамейку встают два участника. У них в руках подушки. Участники подушками стараются столкнуть друг друга со скамейки. Побеждает участник, оставшийся на скамье дольше соперника.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Спортивно-игровой метод физвоспитания нашел широкое применение в практике работы по физической культуре и спорту со студентами техникума. Подвижные игры как важнейшее средство и метод физического воспитания сохраняют свое значение на протяжении всей жизни человека, меняется только их содержание и методика проведения.

Особое место занимают игровые соревнования типа эстафет, в которых участвуют двух и более команд. Эстафеты относятся к группе игр, в которых участники ведут борьбу за свою команду самостоятельно или группами при взаимопомощи своих товарищей, не вступая в соприкосновение с соперником. Личная ответственность каждого участника за победу команды и коллективные действия играющих - ценный воспитательный фактор.

Трудно переоценить значение эстафет в развитии таких физических качеств, как ловкость, быстрота, скоростно-силовых качеств, совершенствования, координации движения, а так же в развитии смекалки и изобретательности.

К тому же многие эстафеты, повышая двигательную сноровку занимающихся, приобретают непосредственную прикладность: в быту, в труде.

Спортивные праздники, проводимые, в техникуме пользуются большой популярностью среди студентов и преподавателей. Ребята предлагают новые конкурсы и эстафеты, охотно участвуют в изготовлении необходимого инвентаря и оформления зала. Праздник всегда проходит при полном зале.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры - М.: 2000
4. Луконина В.А. Чадова Л.В. Физкультурные праздники - М.: 2004
5. Ю. Делекреева И.Н. Двигательные игры - М.: 1997