

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

Методическая разработка

Физкультурно - оздоровительного мероприятия

«День здоровья»

Разработал: преподаватель физической культуры

Налейкин Ю.К.

Саранск 2020г

ЦЕЛИ:

1. Пропаганда физической культуры и спорта среди студентов ГБПОУ «Саранский строительный техникум».
2. Формирование организаторских и методических навыков в проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий студентами техникума.

ЗАДАЧИ:

1. Содействие активному отдыху, укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности студентов, формирование положительных морально-нравственных качеств.
2. Повышение интереса к занятиям физическими упражнениями и внедрение физической культуры в повседневную жизнь студентов и преподавателей.

АКТУАЛЬНОСТЬ:

Данное мероприятие проводилось для формирования большого интереса студентов к занятиям физической культурой, мотивации здорового образа жизни, для саморазвития, самосовершенствования личности и повышения уровня здоровья студентов. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. В результате проведения внеклассного мероприятия в форме спортивно-развлекательной игры у студентов формируются общие компетенции, которые предусмотрены учебным планом и программой, составленной в соответствии с требованиями ФГОС СПО:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Руководство и судейство:

Общее руководство осуществляет зам. директора по воспитательной работе Манюрова И.М.. Непосредственное руководство и судейство возлагается на преподавателей физической культуры. В качестве помощников судей привлекаются студенты старших курсов.

Задачи помощников в процессе подготовки к соревнованиям:

- разучивание эстафет;
- отбор сильнейших и формирование сборных команд;
- оформление заявки на участие;
- организация участников день соревнований;
- оформление зала;
- подготовка и уборка инвентаря;

- вывод команд на построение и парад;
- раздача и сбор инвентаря по ходу соревнований;
- помощь в судействе.

Место проведения:

Спортивный зал техникума.

Программа соревнований:

Соревнования проводятся в форме эстафет, которые включают в себя - бег, прыжки, задания с предметами (скакалки, мячи, обручи и др.) и без них.

Организация:

Сборные команды групп первого курса (состав 10 человек).

Порядок определения победителей:

Команда-победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков. В случае равенства очков у двух команд, победитель (призер) определяется по наибольшему количеству первых мест в конкурсах.

Награждение:

Победители и призеры награждаются грамотами и сладкими призами.

Подготовка команд:

Хорошо организованные соревнования невозможны без тщательной подготовки участников. Знание содержания конкурсов, уверенность при выполнении заданий, слаженность в действиях команды обеспечивают решение образовательных, оздоровительных, воспитательных задач мероприятия.

Подготовка инвентаря, мест соревнований:

Перечень инвентаря ко «Дню здоровья» по ходу проведения (для каждой команды)

№	Конкурс	Инвентарь
1.	«Переправа в обруч»	1 обруч
2.	«Веревочка под ногами»	1 скакалка

3.	«Хоккей»	1 мяч , 1 гимнастическая палка, 3 фишки
4.	«Не урони мяч»	3 мяча
5.	«На одной ноге»	-
6.	«Точно попади»	1 мяч, мишень
7.	«Перекасти поле»	1 автомобильная покрышка
8.	«Не расплескай»	1 стакан с водой

Оформление спортивного зала:

на стенах плакаты

- «Мы за здоровый образ жизни»;
- «Соревнуйся не робей, победит же кто сильнее»;
- «Здоровье в аптеке не купишь»;
- «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»
- «Не уверен – не обгоняй!»
- «Максимум спорта, максимум смеха! Так мы быстрее добьемся успеха».

Музыкальное сопровождение:

Музыка «Герои спорта» - торжественный выход участников.

Эстафеты проводятся под музыкальное сопровождение энергичной и веселой музыки.

Технические средства:

Музыкальный центр, микрофоны.

Медицинское обслуживание:

На мероприятии присутствует медицинский работник.

Награждение (приобретение грамот, призов):

Студенческий профсоюзный комитет выделяет ___ рублей для награждения участников соревнований. Выделенная сумма используется на приобретение грамот для победителя и призеров, напитков, сладостей.

Обеспечение судейства:

С судьями и помощниками проводится инструктаж по критериям оценивания. Подготавливается таблица:

Таблица результатов соревнований спортивного конкурса

«День здоровья»

Конкурс / группа	Переправа	Веровочка под ногами	Хоккей	Не урони мяч	На одной ноге	Точно попади	Перекаги поле	Не расплескай	Очки	Место

Обеспечение техники безопасности:

К основным мерам безопасности при проведении такого рода мероприятий относятся:

1. Допуск к участию в соревнованиях студентов основной медицинской группы.
2. Участники должны иметь удобную спортивную форму (обувь).
3. При выполнении любого конкурса запрещается перемещаться по спортзалу не участвующим в его выполнении лицам.
4. Следить за тем, чтобы при выполнении эстафет на полу не находились посторонние предметы, которые могут привести к травме.
5. Для конкурсов использовать только исправный инвентарь.

Ожидаемые результаты:

1. Всестороннее развитие, повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

2. Воспитание волевых качеств: ответственность, коллективизм, смелость, стремление к победе и уверенность в своих силах

3. Формирование профессиональных компетенций преподавателя физической культуры.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»:

I. Выход, построение команд.

II. Вступительное слово зам. директора по воспитательной работе.

III. Представление команд, жюри.

IV. Проведение соревнований «День здоровья»:

1. «Переправа в обруч» Перед стартовой линией направляющий держит в руках гимнастический обруч. После сигнала обруч надевают на пояс два первых участника и быстро перебегают на другую сторону площадки. Направляющий остается за финишной линией, а второй, не снимая обруча, быстро возвращается назад и повторяет задание с третьим номером. Потом он сам остается на противоположном «берегу», а «переправу» следующего участника осуществляет третий номер и т.д. Выигрывает команда, которая первой закончит переправу.

2. «Веревочка под ногами» Команды стоят в колонну по одному. Направляющий держит скакалку. По сигналу он оббегает стойку и возвращается к своей команде. Один конец скакалки он подает игроку, стоящему первым в колонне, а второй держит сам. Затем они бегут вдоль своей команды и проводят скакалкой под ногами игроков, которые перепрыгивают через нее. Первый игрок остается в конце команды, а второй оббегает стойку, возвращается к колонне, передает один конец скакалки следующему игроку, и снова вдвоем пробегают вдоль команды и т.д. Участник, который начинал игру, получив скакалку, поднимает руки вверх. Если игрок зацепит скакалку ногами, то получит штрафное очко. Выигрывает команда, которая раньше закончила игру и не имеет штрафных очков.

3. «Хоккей» Участники по очереди ведут гимнастической палкой баскетбольный мяч до противоположной стены, обводя фишки, разложенные

на полу. Обратно возвращаются бегом, держа в руках мяч и гимнастическую палку.

4. «Не урони мяч» Направляющий получает 3 мяча. Их надо донести до фишки, оббежать ее и вернуться назад. Следующий участник принимает мячи и продолжает эстафету. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

5 . «На одной ноге» Прыжками до ориентира на одной ноге, обратно на другой ноге, передача эстафеты.

6. «Точно попади» Эстафета с баскетбольными мячами. Участники конкурса ведут баскетбольный мяч, доведя его до линии, выполняют бросок, стараясь попасть в мишень. Поймав отскочивший мяч, возвращаются бегом и передают мяч следующему участнику команды. Учитывается как время прохождения дистанции, так и количество точных попаданий в мишень.

7. «Перекасти поле» Каждый участник команды катит автомобильную покрышку до тумбы, вокруг нее и обратно.

8. «Не расплескай» Каждой из команд выдается пластиковый стаканчик, наполненный водой доверху. Задача – пронести (бегом) стакан до отметки и назад, затем передать стакан следующему игроку. Пронести стакан туда и обратно должен каждый член команды. Победитель определяется по времени прохождения дистанции и наибольшему объему оставшейся в стакане воды.

V. Подведение итогов. Построение участников. Награждение. Организованный выход.

Ход мероприятия

Здравствуйте, дорогие друзья – любители спорта, болельщики и все-все-все, кто пришел сегодня, чтобы поддержать участников соревнований в веселых состязаниях! Нам очень приятно видеть всех вас сегодня в нашем спортивном зале. Встречайте команды!!!

Музыка «Герои спорта» (выход команд)

Построение участников

Приветствие участников

Мы начинаем одну из самых весёлых из всех спортивных и одну из самых спортивных из всех весёлых игр – «День здоровья»! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

Ведущий:

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

Представление судейской коллегии.

Представление команд.

Торжественная клятва участников (капитаны команд)

От имени всех участников соревнований торжественно клянемся:

- Участвовать в этих соревнованиях, соблюдая правила, по которым они проходят, и, уважая заведомо слабого соперника;
- Клянемся бежать только в указанном судьей направлении - шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству;
- Клянемся передвигаться только на тех конечностях, которые разрешают правила;
- Клянемся соблюдать олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее», что значит: быстрее ветра не бежать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника судью не бить;
- Клянемся не прыгать в ширину, не нырять в глубину;
- Клянемся использовать спортивный инвентарь строго по назначению - гириями более 16 кг в соперников не бросать;
- Клянемся подножки сопернику не подставлять, упавших не добивать, утопающих не спасать;
- Клянемся громче болельщиков не кричать, кроссовками в них не кидать;
- Клянемся на поворотах резко не тормозить и вовремя включать стоп-сигнал;

- Клянемся соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей команды;
- Клянемся не подражаться из - за первого приза, но победить любой ценой!

Команды занимают места для участников. Помощники судей готовят спортивный инвентарь для проведения эстафет.

Ведущий:

На спортивную площадку

Приглашаем вас сейчас

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас

Спорт не любит ленивых,

Тех, кто быстро сдается.

Ненадежных, трусливых.

Он над ними смеется.

Благосклонен он очень

К тем, кто духом силен.

И победы дарует

Лишь выносливым он!

Проведение конкурсов согласно программы соревнований.

Судейская коллегия подводит итоги. Учитывается не только быстрота выполнения, но и правильность. За нарушения правил присуждаются штрафные очки. Соревнования завершаются показательным танцевальным номером.

Ведущий:

Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Дорогие ребята, вы сегодня отлично соревновались, а ваши болельщики прекрасно за вас болели и это, несомненно, предавало вам сил.

Всем спасибо за вниманье

За задор, за звонкий смех

За огонь соревнования

Обеспечивший успех.

Командам построиться для подведения итогов соревнований.

Жюри готовы огласить итоги самых веселых соревнований.

Подведение итогов, награждение.

Ведущий:

В борьбе закаляется крепкая воля,

И надо всем верить в успех.

Кто смотрит на вещи уныло и хмуро,

Пусть примет наш добрый совет:

Получше, надежней дружить с физкультурой,

Тогда непременно придёт к Вам успех!

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь,

Говорим вам ДО СВИДАНЬЯ!

До счастливых новых встреч!

Список использованной литературы:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М:ИНФРА-М, 2012. – 336 с.:ил.
2. Барчуков И.С. Физическая культура: Учеб. пособие для вузов. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 356 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф.о бразования.-5-е изд., стер.- М.: Издательский центр "Академия",2012. - 304 с.
4. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник. - М.: Юрайт,2013.- 424 с.
5. Физическая культура студента: Учебник/ Под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2000. – 376 с