

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ
ТА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ІНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГІЧНИХ
ПРАЦІВНИКІВ У ХМЕЛЬНИЦЬКІЙ ОБЛАСТІ

Розробка
спортивно-масового заходу:
**«Швидкість, сила,
витривалість»**



*Виконав: слухач КПК,
Викладач фізичної культури
ДПТНЗ «Славутський професійний ліцей»
Гаврилова Д.В.*

*Керівник: Погребняк Л.С.,
методист загальноосвітньої
підготовки НМЦ ПТО ПК у
Хмельницькій області*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Спортивно-масовий захід: «Швидкість, сила, витривалість».....	4
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	9

ВСТУП

Масові фізкультурно-спортивні заходи займають важливе місце в системі організації здорового способу в закладах професійної (професійно-технічної) освіти. Вони є методом залучення здобувачів освіти до занять фізичною культурою й спортом, підвищення фізичної підготовленості, виховання необхідних рухових навичок і вмінь, сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою й спортом.

Спортивно-масові заходи – це змагальна ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням їх віку, статі, підготовленості мають приблизно рівні можливості досягти перемоги в доступних їм вправах.

Фізкультурно-оздоровчих масові заходи поєднують у своєму змісті не тільки спортивні змагання, які проводяться з метою перевірки навичок і вмінь, набутих у процесі занять фізичними вправами, але й з метою організації активного оздоровчого відпочинку, релаксації та реабілітації. Це зумовлює до розширення та урізноманітнення програм, використання новітніх технологій, поповнення технічного та тактичного арсеналу матеріально-технічної бази, підвищує вимоги до особливостей підготовки й проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів серед здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти.

Великий інтерес викликають масові естафети й пробіги, флешмоби, фестивалі, акції, свята велосипедистів, комплексні змагання, день здоров'я, день бігуна, день людей поважного віку і т.д. Мета таких змагань – підвищити емоційність, створити сприятливу атмосферу, стимулювати ріст майстерності й результативності учасників й тим самим зробити більш ефективними змагання.

Спортивно-масовий захід: «Швидкість, спритність, сила»

МЕТА ПРОВЕДЕННЯ:

- ✓ популяризація та розвиток фізичної культури та спорту серед здобувачів ЗП(ПТ)О;
- ✓ вдосконалення фізичних вмінь та навичок учнів, забезпечення їх рухової активності;
- ✓ зміцнення здоров'я;
- ✓ пропаганда здорового способу життя, виховання любові до фізичної культури та спорту;
- ✓ формування гуманних взаємин з однолітками, уміння співчувати, радіти спільним результатам.

МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ: гімнастична зала

ІНВЕНТАР ТА ОБЛАДНАННЯ: гімнастичні палиці, степ-платформи, фітболи, маркери (точки розвороту), конуси, канат, волейбольні м'ячі, тенісні ракетки та шарики, музична колонка.

ВІДПОВІДАЛЬНІ ЗАХОДУ: керівник фізичного виховання та викладач фізичної культури.

ДО СКЛАДУ ЖУРІ ВХОДЯТЬ: представник адміністрації, 2 учні III курсу.

ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ:

Переможець визначається за найбільшою кількістю балів. За перше місце в естафеті 3 бали, друге місце 2 бали, третє місце 1 бал. Результат «Комплексно-силової вправи» додається до кількості балів естафет.

НАГОРОДЖЕННЯ:

Учасники спортивно-масового заходу нагороджуються грамотами за 1, 2, 3 місце.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-МАСОВОГО ЗАХОДУ:

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

Вихід у зал учасників змагань під музичний супровід, шикування команд, привітання керівника фізичного виховання, відкриття змагань. Викладач фізичної культури проводить інструктаж з техніки безпеки. Вимірювання ЧСС в усіх учасників спортивно-масового заходу.

II. ЕСТАФЕТА «ПЕРЕШКОДА»

Дві команди шикуються в колони по одному. На проти кожної команди розташовані шість степ-платформ (перешкоди), відстань між якими 70 сантиметрів. За сигналом направляючі, стрибками на двох ногах, подають відстань через перешкоди до останньої степ-платформи, розвертаються і прямують до своєї команди. Наступні гравці виконують теж саме. Естафета вважається закінченою, коли останній гравець подолає дистанцію і на лінії фінішу підніме ліву руку до гори.

ВКАЗІВКИ:

Учасники мають виконувати стрибки на двох ногах одночасно.

III. ЕСТАФЕТА «УТРИМАЙ М'ЯЧ»

Дві команди шикуються в колону по одному. Направляючим дається волейбольний м'яч. На відстані 10-12 метрів розташовують маркер, навпроти кожної команди. За сигналом перші гравці починають рухатися вперед, набиваючи волейбольний м'яч двома руками зверху. Обходять маркер і повертаються до команди, передають м'яч наступному гравцеві і стають в кінець колони. Наступний гравець робить теж саме. Естафета вважається закінченою, коли направляючий стає знову направляючим.

ВКАЗІВКИ:

Якщо втрачається м'яч, потрібно спочатку підібрати м'яч, повернутись на місце, де був втрачений м'яч, і лише тоді продовжувати рух.

IV. ЕСТАФЕТА «РИТМІЧНА»

Дві команди шикуються в колону по одному. Всім учасникам естафети роздаються гімнастичні палиці. Навпроти кожної команди розташовані по шість конусів та маркери розвороту. За сигналом направляючі гравці в положенні напівприсядки та широко зафіксованою гімнастичною палицею в руках перед собою, долають дистанцію між конусами до маркера розвороту. Біля маркера залишають палицю і повертаюся до своєї команди бігом, перестрибуючи конуси. Наступний гравець робить теж саме. Естафета вважається закінченою, коли направляючий стає знову направляючим і підніме ліву руку до гори.

ВКАЗІВКИ:

Потрібно слідкувати щоб учасники тримали руки з палицею завжди перед собою (на рівні плечей), якщо під час проходження дистанції конус буде скинутий, потрібно повернутися, поставити його на місце і тільки тоді продовжувати естафету.

V. ЕСТАФЕТА «КОТИ ГОРОШКУ»

Дві команди шикуються в колони по одному. На відстані 14 метрів від колони розташовані маркери (точка розвороту). У направляючих в руках фітбол. За сигналом направляючі, штовхають фітболи, пересуваються вперед до маркерів розвороту. Обходять маркери і повертаються до своєї команди. Передають фітбол наступному гравцеві і стають в кінець колони. Наступні гравці виконують теж саме. Естафета вважається закінченою, коли останній гравець поверне направляючому фітбол, а він підніме його до гори.

ВКАЗІВКИ:

Гравці не повинні збивати маркери розвороту, якщо це вже сталося, тоді учасник повинен повернутися та поставити маркер на місце і тільки тоді продовжувати естафету.

VI. ЕСТАФЕТА «НЕ ВТРАТЬ»

Дві команди шикуються в колони по одному. На відстані 11-12 метрів від колони розташовані маркери (точка розвороту). У направляючих в руках тенісні ракетки та шарики. За сигналом направляючі, набиваючи тенісні шарики, пересуваються вперед. Обходять маркери розвороту і повертаються до своєї команди. Передають ракетку та шарик наступному гравцеві і стають в кінець колони. Наступні гравці виконують теж саме. Естафета вважається закінченою, коли останній гравець поверне направляючому ракетку та шарик.

ВКАЗІВКИ:

Гравці, рухаючись, постійно набивають тенісний шарик.

VII. ЕСТАФЕТА «ПЕРЕТЯГУВАННЯ КАНАТУ»

Дві команди по (8-12 учнів) стають біля канату. По першому сигналу викладача команди піднімають канат, по другому сигналу починають тягнути канат, перетягуючи суперника на свою половину до фінішної лінії. По третьому сигналу викладача команди кладуть канат на підлогу. Перемагає та команда, яка перетягне суперника на свою половину фінішної лінії.

ВКАЗІВКИ:

Починати естафету тільки після сигналу викладача і завчасно опускати канат не можна.

VIII. «КОМПЛЕКСНА СИЛОВА ВПРАВА»

Команда 1 – учасники по черзі виконують комплексно-силову вправу. Вправа виконується протягом 1 хвилини. За сигналом перші 30 секунд виконується максимально можлива кількість нахилів тулуба вперед до торкання руками пальців ніг із положення лежачи на спині, руки за головою. Через 30 секунд за командою повертається в упор лежачи і без паузи виконується протягом наступних 30 секунд максимально можливу кількість згинань і розгинань рук в упорі лежачи від підлоги. Вправу потрібно закінчувати за сигналом. Результатом

виконання вправи є загальна кількість нахилів тулуба уперед, згинань і розгинань рук в упорі лежачи від підлоги за визначений час. Кількість виконаних разів вправи, кожного учасника, сумуються в загальний командний результат.

Команда 2 виконує теж саме.

ВКАЗІВКИ:

Під час виконання нахилів уперед рахунок ведеться, коли учасник безпомилково повертається у вихідне положення та торкається підлоги лопатками. Під час виконання згинань і розгинань рук в упорі лежачи від підлоги рахунок ведеться, коли учасник безпомилково повертається у вихідне положення (руки розігнуті), при цьому не дозволяється торкатись поверхні стегнами, змінювати пряме положення тіла і ніг, лягати на підлогу, розгинати руки почергово.

ІХ. ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ. НАГОРОДЖЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ

Після проведення всіх естафет та «комплексно-силової вправи», суддівська колегія підводить підсумки змагань і оголошує переможців. Після нагородження, під музичний супровід всі організовано виходять із гімнастичного залу.

До розробки додається покликання на відео проведеного спортивно-масового заходу -

<https://www.youtube.com/watch?v=WX91RBSU27M&t=19s>

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів. - К.: Радянська школа, 1989. - 46 с.
2. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі в 10-11 класах. - Х.: Торсінг, 2004. - 29 с.
3. Від гри до здоров'я нації. Рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури. Методичний посібник.- Тернопіль: Підручники і посібники, 2000.- 80 с.
4. Демчишин А.А., Мухін В.Н., Мозола Р.С. Спортивні та рухливі ігри в фізичному вихованні дітей і підлітків. - К.: Здоров'я, 1989. - 37 с.
5. Єфімова Н. Г. Методика проведення рухливих ігор / Н. Г. Єфімова. – К., 1989.
6. Кабачків, В. А. Професійна спрямованість фізичного виховання в ПТУ / В. А. Кабачків, С. А. Полиевский. - М.: Высш. шк., 1991.
7. Мудрик С. Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури / С. Б. Мудрик. – Луцьк, 1996.