

Министерство здравоохранения Московской области  
ГБОУ СПО МО «Егорьевское медицинское училище»

# МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

## внеаудиторного мероприятия

### ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ



### *СПОРТИВНЫЙ ТУРНИР*

*для студентов 1, 2 КУРСОВ*

Преподаватель: *Гусева Т.В.*

Рассмотрена и одобрена  
на заседании ЦМК  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2013г

2013г

# Спортивный турнир студентов I и II курсов, посвящённый здоровому образу жизни

## ***I. Цели и задачи:***

1. Популяризация физической культуры и спорта, а также здорового образа жизни среди обучающихся ЕМУ.
2. Массовое привлечение обучающихся ЕМУ к систематическим занятиям спортом.



## ***II. Время и место проведения:***

Турнир проводится 14 февраля 2013 года, в 12.00, в спортивном комплексе СХТ «Факел».

## ***III. Участники турнира:***

Обучающиеся групп 1 курса: СД-11, СД-12; 2 курса: СД-21, СД-22, АД-1. Состав команды – 10 человек (3 юноши, 7 девушек).

## ***IV. Программа турнира:***

Состоит из 9 этапов, команды выступают в следующей последовательности:

- в 1 старте – 2 команды;
- во 2 старте – 2 команды;
- в 3 старте – 1 команда.



Перед этапами проводится жеребьёвка. Очки команде начисляются по занятому месту в этапе:

- I место – 1 очко
- II место – 2 очка
- III место – 3 очка
- IV место – 4 очка
- V место – 5 очков

**I этап.** Прыжки через верёвку.

**II этап.** Прыжки через две верёвки.

**III.** Прыжки через верёвку и скакалку.

**IV этап.** 1. Эстафета (смешанная).

**V этап.** Конкурс капитанов.

**VI этап.** 2. Эстафета (смешанная).

**VII этап.** Волейбол.

**VIII этап.** Эстафета на скейте

**IX этап.** Перетягивание каната.



### Описание спортивного турнира:



Присутствовали: преподаватели, кураторы групп, обучающиеся ЕМУ.

Спортивный праздник начинается с построения групп СД-11, СД-12, СД-21, СД-22, СД-1.

Директор училища Наумкин Б.И. поздравил обучающихся с праздником, пожелав вести здоровый образ

жизни, систематически заниматься спортом, успехов в участии соревнований.

Каждый капитан группы и команда представляют название команды и девиз. Все участники одеты в спортивную форму.

Название команды СД-11 «Выше планки!». Девиз: «Для нас нет планок на земле, в училище – тем паче. Мы всех порвём на данной здесь игре и отберём победу, не иначе!»

Группа СД-12 – «Вини-пух», девиз: «Хоть ты лопни, хоть ты тресни, Вини-пух на 1-ом месте!»

Группа СД-21 – «Пингвин», девиз: «Мы пингины просто класс, победи попробуй нас!»

Группа СД-22 – «Экстрим», девиз: «Vini Vidi Vaci»

Группа АД-1 – «Бригантина», девиз: «Ни печали, ни рутина на борту у бригантины!»

Преподаватель физической культуры Гусева Т.В. объявила программу соревнований. Ведущей была студентка группы СД-11 Галкина Марина,

главным судьёй – Гусева Т.В. – преподаватель ФЗК; помогали на этапах обучающиеся: Мусабеков Даниил (гр. СД-12), Ленков Денис (гр. СД-11).

У каждой команды стоит судья, он учитывает правильность выполнения задания.

#### **I этап. Прыжки через верёвку.**

Два участника крутят верёвку. Восемь участников поочередно запрыгивают в верёвку, как только все восемь участников запрыгнули, начинается отсчёт прыжков. Для выполнения этого упражнения даётся 3 попытки для запрыгивания всей команды. Побеждает команда, сделавшая большее количество прыжков.



#### **II этап. Прыжки через две верёвки.**

Два участника крутят две верёвки навстречу друг другу, а два студента поочередно запрыгивают. Отсчёт начинается, когда оба участника запрыгнули в верёвки. Для выполнения упражнения даётся 3 попытки для впрыгивания двух игроков в верёвки. Побеждает команда, сделавшая большее количество прыжков.



#### **III. Прыжки через верёвку и скакалку 3-х участников.**

Два участника готовы крутить верёвку, а 3 участника располагается по центру верёвки и два из них (крайние) держат одну скакалку и одновременно все вместе начинают крутить верёвку и скакалку. Побеждает команда, прыгнувшая большее количество раз

#### **IV этап. 1. Эстафета (смешанная на время).**

а) первая пара участников, держа скакалку в руках, добегают до линии, и встаёт лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой скакалки. Прямые руки опущены вниз. Вторая пара добегают до первой пары, перепрыгивая через натянутую скакалку первой пары, встаёт у второй линии в то же положение, что и первая пара, и т.д.



Все пары, дождавшись последнюю пару участников, возвращаются на линию старта;

б) первый участник берёт футбольный мяч и бежит до центра зала, кладёт мяч на линию и производит удар по воротам, затем подбирает мяч и бежит на линию старта, передавая мяч следующему участнику;

в) первый участник берёт обруч, и держа его в руках опускает на себя бежит до конца зала и обратно. Берёт в обруч второго участника и повторяет весь бег, затем третьего, четвертого.... В этом забеге участвуют две четвёрки;

г) команда становится на линии по всему залу. Первый участник, зажав пластиковую бутылку коленями, прыгает до второго участника, передаёт бутылку без помощи рук и т.д. Эстафета заканчивается, когда последний участник команды допрыгивает до стены, касается её и поднимает руки вверх. Штрафы: касание бутылки руками.

#### **V этап. Конкурс капитанов.**

Два капитана становятся спиной друг к другу, находясь в кругу. К талии капитанов привязывается конец верёвки. На полу, напротив капитанов лежит волейбольный мяч (за кругом у черты). По свистку судьи капитаны начинают движение к мячу. Кто первый дотронется до мяча, тот становится победителем. Соревнуются капитаны по круговой системе.



#### **VI этап. 2. Эстафета (смешанная на время).**

а) четыре пары участников стоят лицом друг к другу, держа гимнастическую палку двумя руками, и обязательно делают руками упор на одно колено. Один участник идёт по палкам, держась за головы и плечи участников, стоящих с палками, а они перебегают по очереди и так до конца зала;

б) участник берёт теннисную ракетку, кладёт на неё шарик и несёт до конца зала и обратно, и передаёт следующему участнику и т.д.;



в) Чехарда. Первый участник занимает исходное положение (и.п.) у первой фишки: упирается руками на одну ногу, наклоняется вперёд и прячет голову (это и.п. для всех участников у своих фишек). Второй участник после занятия и.п. первым игроком,

стартует, перепрыгивая через первого участника, отталкиваясь двумя руками о спину первого участника, и занимает и.п. у второй фишки и т.д. После занятия и.п. последним участником, судья на старте даёт первому участнику на перепрыгивание через остальных участников, стоящих в и.п. Первый участник перепрыгивает через остальных стоящих в и.п. участников, огибает тумбу и возвращается на старт и т.д.



г) Звезда. Капитан команды находится на линии в конце зала в позе звезды. Каждый участник команды бежит и несёт мяч своему капитану. Капитан держит мяч руками, ногами, затем участник бежит обратно и передаёт эстафету другому участнику касанием руки.

## **VII этап. Волейбол.**

Выполнение передач волейбольного мяча на время – 1 мин. Участвуют один пасующий и девять играющих. Пасующий становится лицом к играющим на расстоянии 2м. Играющие стоят в колонну по одному друг за другом. По свистку судьи пасующий делает передачу первому игроку, тот возвращает мяч обратно пасующему и приседает; пасующий делает передачу мяча второму игроку и т.д. При передаче мяча последним игроком пасующему, даётся команда встать всем игрокам и пасующий делает передачу снова первому игроку. При потере мяча, передаваемого от игрока пасующему, мяч подбирает пасующий, встаёт на своё место и делает передачу следующему игроку. При потере мяча, передаваемого пасующим следующему игроку, этот игрок подбирает мяч, встаёт в колонну на своё место и делает передачу пасующему. Побеждает команда, сделавшая за 1 минуту большее количество передач играющими участниками.



**VIII этап.** Эстафета на скейте (на время).

а) участник ложится на скейт на живот и с помощью рук передвигается до конца зала, разворачивается и так же передвигается до линии старта. Передаёт скейт другому участнику;

б) в парах: участник садится на скейт, берёт в руки скалку, а другой

участник, держа скалку, везёт его до конца зала. Там они меняются местами;

в) в тройках: два участника садятся на скейт, помогая друг другу, а третий везёт, толкая их до конца зала. Обратно – бегом, скейт в руках.

**IX этап.** Перетягивание каната.

Команды соревнуются по круговой системе.

**- Подсчёт очков**

**- Подведение итогов**

**- Построение**

**- Награждение участников**





### Сводная таблица турнира

№№ n/n	Название конкурса	Группы				
		СД-11	СД-12	СД-21	СД-22	АД-1
1.	Прыжки через верёвку.	2/II	2/II	2/II	5/I	0/V
2.	Прыжки через две верёвки.	32/I	32/I	5/IV	23/III	1/V
3.	Прыжки через верёвку и скакалку	13/IV	14/III	1/V	17/II	29/I
4.	1 Эстафета	4.14/III	4.00/I	4.20/V	4.07/II	4.18/IV
5.	Конкурс капитанов.	3/II	2/III	0/V	1/IV	4/I
6.	2 Эстафета	4.12/IV	4.01/I	4.46/V	4.03/II	4.07/III
7.	Волейбол.	23/IV	29/II	25/III	32/I	21/V
8.	Эстафета на скейте	5.23/I	5.32/III	6.19/IV	5.29/II	6.33/V
9.	Перетягивание каната.	1/IV	2/III	0/V	3/II	4/I
10	Очки:	25	19	38	19	30
11	Место:	III	I	V	I	IV