

Міністерство освіти і науки України
Департамент науки і освіти
Харківської обласної державної адміністрації
Харківський коледж
Комунального закладу
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

Організація та методика проведення фізкультурно-спортивних свят і змагань

Методичні рекомендації

Харків

2020

УДК 378.02:796.093

064

Укладачі:

Грищенко Л. К. – старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, викладач вищої категорії, викладач-методист.

Журавльова І. М. – старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, викладач вищої категорії, викладач-методист.

Соколюк О. В. – старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, викладач вищої категорії.

Рецензенти:

Фоменко О. В. – доцент кафедри фізичного виховання, кандидат педагогічних наук Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, доцент;

Леоненко С. Г. – вчитель вищої кваліфікаційної категорії, старший учитель Харківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 151 Харківської міської ради Харківської області.

064 Організація та методика проведення фізкультурно-спортивних свят і змагань: методичні рекомендації / укладачі: Л. К. Грищенко, І. М. Журавльова, О. В. Соколюк; Харківський коледж Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків : ФОП Бровін О. В., 2020. – 100 с.

Методичні рекомендації розкривають одну зі сторін спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи, що проводиться на факультеті фізичного виховання та мистецтв зі здобувачами вищої освіти.

У рекомендаціях описаний процес організації та проведення фізкультурних свят і змагань з різних видів спортивної діяльності (оздоровча аеробіка, волейбол, легка атлетика, спортивна гімнастика та ін.). Залучення студентів до заходів, які постійно проводяться упродовж багатьох років у закладі вищої освіти позитивно впливає на формування у них професійної компетентності.

Ці методичні рекомендації можуть бути корисними викладачам та здобувачам вищої освіти зі спеціальності Середня освіта (Фізична культура) під час організації та проведення фізкультурно-спортивних свят і змагань у закладах загальної середньої освіти, вищої освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку.

*Затверджено на засіданні науково-методичної ради
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»*

Харківської обласної ради

Протокол № 4 від 11 березня 2020 р.

УДК 378.02:796.093

© ХГПА, 2020

© Грищенко Л. К.,

© Журавльова І. М.,

© Соколюк О. В.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
1. Масові фізкультурно-спортивні заходи та їх значення в системі фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи	7
2. Завдання масових фізкультурно-спортивних заходів	10
3. Організація та методика проведення змагань із оздоровчої аеробіки ...	13
4. Організація та методика проведення змагань із легкої атлетики	19
5. Організація та методика проведення змагань із мініволейболу	24
6. Організація та методика проведення змагань зі спортивної гімнастики	27
7. Організація та методика проведення змагань із лижного спорту	37
8. Організація та методика проведення змагань із туристичної смуги перешкод	48
9. Організація та методика проведення художньо-спортивних свят та змагань	51
10. Організація та методика проведення конкурсу «Здоровий спосіб життя»	93
11. Саморобний спортивний інвентар	96
12. Загадки зі спортивною тематикою	100
ПІСЛЯМОВА	105
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	106

ПЕРЕДМОВА

Основу системи фізичного виховання дітей та юнацтва становить комплекс показників обсягу щотижневої рухової активності, рівень спеціальних знань про особливості рухової активності сучасної людини, її фізичний розвиток, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності й рухових здібностей.

Організація та зміст фізичного виховання в закладах дошкільної, загальної середньої та вищої освіти, незалежно від типів, форм власності й підпорядкування, регламентуються Законами України «Про дошкільну освіту», «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про передфахову вищу освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», актами Президента України та Кабінету Міністрів України, нормативно-правовими та іншими актами Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту щодо фізичного виховання дітей і молоді.

Метою фізичного виховання є формування особистості, спрямоване на забезпечення необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей; загальнолюдських цінностей: здоров'я, фізичного, соціального та психічного благополуччя; виховання інтересу та звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, вироблення навичок здорового способу життя.

У процесі фізичного виховання в закладах освіти запроваджуються традиційні й нетрадиційні форми й методи фізкультурної освіти та фізичного вдосконалення.

Добір засобів і методів здійснюється з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається, рівня їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

Підготовка студентів – майбутніх вчителів фізичного виховання містить

багато напрямків. Вчитель повинен не тільки добре знати свій предмет, але й на високому рівні володіти всіма сторонами педагогічної діяльності. Одна зі сторін професійно-прикладної підготовки студентів, майбутніх вчителів – це уміння організовувати і проводити різноманітні заходи з фізичного виховання зі школярами.

Кожен вчитель, який багато років працював у школі може підтвердити, що нікого не омине участь бути класним керівником і те, що багато хто з них працює у групі подовженого дня. З точки зору фізичного виховання, це вимагає від вчителя уміння провести: ранкову гімнастику до занять, фізкультхвилинки та фізкультпаузи, фізкультурну годину в групі подовженого дня, рухливі перерви, походи вихідного дня тощо.

Студенти закладів вищої освіти та вчителі шкіл під час зимових та літніх канікул працюють у дитячих закладах оздоровлення та відпочинку (далі ДЗОВ) вожатими, вихователями та інструкторами зі спорту. Фізкультурно-спортивні заходи у ДЗОВ починаються зранку і продовжуються до кінця дня. По-перше – це ранкова гімнастика, яка може бути проведена в різних варіантах (традиційна, як гра, мати сюжет та ін.); по-друге – спортивні та рухливі ігри під час прогулянок; по-третє – різноманітні змагання, розваги (наприклад «Веселі старти») та виступи зі спортивними номерами. Всі ці заходи вимагають від учителя уміння провести ранкову гімнастику, допомогти дітям у підготовці до змагань, організувати та провести рухливі ігри, а також підготувати спортивні номери (наприклад, виступ команди з комплексом із оздоровчої аеробіки) для виступу на відкритті «Малих олімпійських ігор» тощо.

Враховуючи зазначене, в академії багато років зі студентами, незалежно від того, який предмет вони будуть викладати в майбутньому, здійснюється підготовка щодо уміння проводити позашкільні та позаурочні фізкультурно-спортивні заходи зі школярами. Всі студенти беруть участь у змаганнях з легкої атлетики, оздоровчої аеробіки, легкоатлетичного кросу, волейболу, баскетболу, футболу, гімнастики та ін. Ці змагання є заліковими (за підсумками змагань студент отримує оцінку або бали з фізичного виховання). Крім того, вони

беруть участь в організації та проведенні таких заходів, як «Козацькі розваги», «Веселі старты», спортивні вечори. Ті студенти, які за станом здоров'я зараховані до спеціальної медичної групи, беруть участь в організації та суддівстві змагань, де також набувають досвід роботи з фізичного виховання.

Під час перевірки проходження практики студентами в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, яка є обов'язковою для всіх студентів, з'ясувалося, що всі названі вище фізкультурно-спортивні заходи мають велике значення та допомагають студентам у роботі. Після участі у змаганнях з оздоровчої аеробіки, вони з легкістю проводять ранкову гімнастику під музичний супровід, з інших видів спорту складають положення та проводять змагання. Дуже цікаво практиканти проводять змагання-розваги між загонами такі як «Веселі старты» та «Козацькі розваги».

У практично-методичних рекомендаціях «Організація і методика проведення фізкультурно-спортивних свят і змагань» розкрито послідовність організації та проведення різних фізкультурно-спортивних заходів, які упродовж багатьох років є складовою освітньо-виховного процесу в академії та популярні серед студентів.

Ця робота може бути використана викладачами закладів вищої освіти, вчителями шкіл та студентами педагогічних професій під час проходження педагогічної практики в школі та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку.

1. МАСОВІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ЗАХОДИ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ В СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

У системі фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи спортивним заходам відведено особливе місце. Спортивні заходи заохочують учнівську молодь та студентів закладів вищої освіти до здорового способу життя, підвищують фізичну підготовленість, виховують необхідні для життя рухові навички, уміння, потребу у подальших заняттях фізичними вправами та зацікавленість в активному проведенні свого дозвілля.

Позааудиторні фізкультурно-оздоровчі заходи доповнюють обов'язковий дидактичний компонент формування основ фізичної культури особистості з урахуванням індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, природних здібностей і стану здоров'я студентів. Це насамперед заняття в секціях та гуртках, самостійні заняття фізичними вправами й загартування, участь у масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах.

Головною функцією позааудиторних форм занять є створення найсприятливіших умов для формування навичок систематичних занять і, як результат, сприяння впровадженню фізичної культури в життя людей. Під час позааудиторних занять удосконалюються й закріплюються засвоєні на заняттях з фізичного виховання вправи, поглиблюють здобуті знання.

Фізична культура має великий арсенал масових заходів – це фізкультурні свята, спартакіади закладів освіти, районні, міські та обласні спортивні змагання. Найбільш популярними стали масові спортивні змагання з лижного спорту, масові естафети та забіги, комплексні змагання. Із метою заохочення різних верств населення України до занять фізичними вправами та спортом проводяться масові змагання з нагоди визначних дат в Україні: до Дня фізичної культури і спорту (вересень), фізкультурно-патріотичний фестиваль «Козацький гарт» до Дня українського козацтва та захисника України (жовтень), міжвузівські змагання з військово-прикладних видів спорту до Дня

Збройних сил України (грудень), змагання, туристичні походи по визначних місцях до Міжнародного дня пам'яток і визначних місць (квітень), легкоатлетичний крос «Слобожанська миля» до Дня міжнародної солідарності трудящих та Дня пам'яті та примирення (травень), спільні фізкультурні паради та показові виступи спортсменів закладів позашкільної та вищої освіти до Міжнародного дня захисту дітей (червень), легкоатлетичний крос «Біг патрулів» до Дня міста Харкова та Дня Незалежності України (серпень), а також до Днів здоров'я, плавця, бігуна, туриста. У таких фізкультурно-спортивних заходах беруть участь учні шкіл, студенти закладів вищої освіти, селяни та робітники, інтелігенція, діти та їхні батьки.

Головна мета таких заходів – підвищення рівня фізкультурних знань населення, представлення можливостей кожній людині спробувати свої сили в різних вправах, залучення до занять фізичними вправами та спортом якомога більше громадян України, пропаганда здорового способу життя.

Масові фізкультурно-спортивні заходи дають можливість кожному учаснику, з урахування віку, статі, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, мати рівні можливості у досягненні поставленої мети та досягти перемоги у обраних вправах та видах спорту. Ці можливості досягаються спеціальним плануванням проведення спортивних заходів, підбором вправ із урахуванням складності та довжини дистанції, вагою спортивних снарядів, тривалістю та інтенсивністю виконання вправ.

Із метою пропаганди здорового способу життя, залучення молоді до систематичних занять фізичними вправами та спортом проводяться відкриті змагання, конкурси, турніри для всіх охочих, а також змагання для новачків, людей із фізичними вадами та інвалідів. З метою зрівняння можливостей учасників змагань для досягнення перемоги застосовуються гандикапи, фори, коефіцієнти нарахування балів, заохочувальні очки.

На таких змаганнях кожна молода людина має можливість показати свої особисті рекорди, які будуть вихідними показниками для подальшого удосконалення рухових навичок та фізичних якостей.

У закладах освіти масові спортивні змагання проводяться серед навчальних підрозділів (факультетів, курсів), у навчальних групах (класах) серед студентів та учнів. У процесі змагань перевіряється рівень фізичної підготовленості, навички та уміння, придбані у результаті занять фізичними вправами. Участь у таких змаганнях дає можливість забезпечити необхідний обсяг рухової активності студентів та учнів, провести оздоровчий відпочинок.

У процесі освітньо-виховної роботи необхідно обов'язково проводити змагання навчально-тренувального характеру. Метою таких змагань є підвищення емоційності заняття, стимулювання спортивної майстерності та вирішення різних виховних завдань. Тим самим заняття стає більш ефективним.

До фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів у закладах освіти належать різного роду змагання, які проводяться за спрощеними правилами: це тестування рівня розвитку фізичних якостей учнів та студентів, спортивні та рухливі ігри, туристичні походи та туристичні багатоборства (естафети), фізкультурно-спортивні свята та конкурси.

Студенти та учні, які займаються у спортивних секціях та фізкультурно-оздоровчих групах, підвищивши рівень своєї фізичної підготовленості, оволодівши технікою виконання вправ та тактичними діями, можуть брати участь у спортивних змаганнях. Мета таких змагань – досягнення найвищого результату, встановлення рекордів, виконання спортивних розрядних нормативів, перемога в першості, відбір сильніших спортсменів до складу збірних команд. Для досягнення цієї мети у закладах освіти проводяться змагання з видів спорту (першості, чемпіонати) за прийнятими правилами. Змагання проводяться як у самому закладі освіти, так і у відповідності планів спортивно-масових заходів району, місті, області тощо.

2. ЗАВДАННЯ МАСОВИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ

Участь у масових фізкультурно-спортивних заходах активно впливає на зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я молоді. В період підготовки до фізкультурно-спортивних заходів та в процесі їх проведення покращується спортивно-технічна та спортивно-тактична підготовка молоді, забезпечують активний оздоровчий відпочинок, а також вирішується ряд соціальних завдань.

1. Пропаганда фізичної культури та спорту. Одним із важливіших факторів розвитку фізичного виховання і масового спорту є реалізація державної політики в області пропаганди фізичної культури, спорту та здорового способу життя в закладах освіти всіх типів. Серед ефективних засобів пропаганди фізичної культури та масового спорту, які є запорукою формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді, в закладах освіти доцільно використовувати такі як-от: наочне оформлення спортивних залів гаслами та цитатами відомих спортсменів, керівників держави та уряду; відкриті змагання, конкурси, турніри, спортивні змагання з масових видів спорту; популяризація різних видів спорту та фізкультурно-оздоровчих заходів за допомогою радіогазети, стінної газети; видовищність проведення змагань на першість ЗВО; церемонія відкриття та закриття змагань із запрошенням відомих спортсменів, олімпійських чемпіонів, переможців міжнародних змагань; оформлення кутків спортивних досягнень учнів (студентів) та збірних команд ЗВО; масові фізкультурні паради та показові виступи кращих спортсменів закладів освіти; матчеві зустрічі та товариські ігри між закладами освіти з нагоди визначних дат в Україні; публічні лекції, тематичні бесіди та вечори спортивної тематики; організація оздоровчих і спортивних таборів тощо.

2. Реклама різних форм і видів фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять залежить від їх характеру та спрямованості, від популяризації до участі та залучення різних верств населення України.

3. Виявлення перспективної молоді для залучення до занять різними видами спорту.

4. Тестування проводиться з метою оцінки рівня фізичної підготовленості різних верств населення України.

5. Встановлення рекордів колективів фізкультури.

6. Організаційне зміцнення колективів фізкультури досягається у ході формування команд, підготовки до змагань, виборів організаторів, капітанів команд, старост.

7. Виховання прикладних навичок та умінь. Для вирішення цього завдання передбачається проведення змагань із прикладних і технічних видів спорту.

8. Національно-патріотичне виховання. Практика показала, що такий вид виховання здійснюється досить ефективно у процесі фізкультурно-спортивних заходів, присвячених пам'ятним датам.

9. Підвищення комунікабельності людей. Фізкультурно-спортивні заходи дозволяють подолати відчуженість. Цьому допомагає спільні тренування, підготовка до змагань та участь у складі команд, присутність глядачів та уболівальників, які радіють успіхам своєї команди. Широке коло спілкування з молоддю, яка спрямована на досягнення успіху, яка веде здоровий спосіб життя.

10. Залучення населення до суспільно-корисної праці в галузі фізичної культури. У сфері фізкультурно-оздоровчої роботи важко досягнути успіху без участі в ній широкого кола помічників-організаторів: фізоргів, членів організаційних комітетів, спортивних суддів, оформлювачів, авторів оголошень та дикторських текстів, лікарів, пропагандистів, інструкторів тощо.

11. Виявлення сильніших учасників і команд, комплектування збірних команд колективів. Важливо для молоді мати за приклад упевнених у собі, спрямованих на успіх, фізично досконалих молодих людей. Спортсмени та спортивні команди, які досягають високих спортивних результатів, стають кумирами та своїм прикладом впливають на виховання молоді.

12. Підведення підсумків роботи фізкультурних колективів, секцій, груп, визначення кращих із масовості та якості фізкультурно-оздоровчої роботи. Правильно організована робота забезпечує якісне виконання завдань, дозволить досягти мети.

13. Обмін досвідом роботи, демонстрація досягнень кращих колективів. Ці завдання вирішуються завдяки залученню досвідчених фізкультурників, організації зустрічей із іншими командами, оприлюдненому аналізу підсумків змагань, акцентуванню уваги учасників на предметах, які вивчаються.

14. Надання новачкам можливості спробувати себе у контрольних вправах, визначити свої початкові результати. Необхідно делікатно відноситися до новачків, що вперше беруть участь у фізкультурних заходах, для багатьох вже сама участь у них – особиста перемога.

15. Оцінка ефективності занять. Функціональні показники про ефективність роботи фізкультурно-оздоровчих груп. Результати систематичного виконання контрольних нормативів.

У ході фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи можуть вирішуватися й інші часткові завдання. Але не всі завдання можуть співпадати у межах одного фізкультурно-спортивного заходу. Наприклад, не можна проводити апробацію новачків та одночасно виявляти сильніший колектив. У кожному окремому випадку ставиться конкретна мета (вказані завдання). Додаткові завдання мають повною мірою відповідати головній меті.

3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ІЗ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ



Послідовність підготовки та методика проведення змагань-заліку із оздоровчої аеробіки

Залікові заняття з дисциплін фізичного виховання, як показує досвід роботи, проходять із недостатнім навантаженням, рухова щільність невелика. Це зумовлено тим, що студенти чекають своєї черги, щоб здати норматив. Тому необхідно шукати цікаві, нетрадиційні форми вирішення цієї проблеми. Однією з таких форм проведення підсумкового заняття є проведення змагань-заліків.

Всі заходи сплановані згідно з робочою навчальною програмою. На перших заняттях студенти ознайомлюються з положенням про змагання.

Наприклад, на заняттях з аеробіки вибирається інструктор з числа студентів групи, який разом з викладачем підбиратиме цікаві вправи. Це будь-яка координована студентка, але бажано, щоб вона раніше займалася або танцями, або аеробікою, або гімнастикою. Спочатку студенти вивчають, а потім повторюють елементи різних видів гімнастики (елементи аеробіки, вправи на рівновагу, акробатичні вправи), потім компонують вправи аеробіки в комплекс, підбирають музичний супровід. Крім комплексу оздоровчої аеробіки, студенти тренуються і ретельно відпрацьовують стройову підготовку, яка також оцінюється на змаганнях. З великим захватом студенти продумують і

підбирають спортивну форму, оформлення якої повинно відповідати змісту музичного супроводу, і також буде оцінюватися суддівською колегією. Крім того, студенти у своїх комплексах з оздоровчої аеробіки можуть використовувати різний спортивний інвентар (обручі, гімнастичні палки, скакалки, м'ячі) та саморобний інвентар та атрибути (помпони, стрічки, хустки, шарфи).

Оцінює виступ суддівська колегія, в яку входять викладачі фізичного виховання.

Весь процес проведення змагань складається з організаційно-підготовчої та основної частин. В організаційно-підготовчу частину, як дуже важливий момент, входить підготовка спортивного залу: його святково прикрашають надувними кульками, прапорцями, лозунгами, стягами, готують місця для глядачів і суддівської колегії, встановлюється апаратура для музичного супроводу.

Основна частина, це безпосереднє проведення змагань. Вона має свої етапи.

Виступи команд починаються зі стройової підготовки: команда групи входить до зали на чолі з інструктором. Після цього інструктор здає рапорт головному судді про готовність до змагань. Команди, за бажанням, промовляють девіз. Потім група йде у колоні по одному навколо зали і за командою інструктора перешиковується у три колони, після чого виконується комплекс оздоровчої аеробіки. Завершивши виступ, команда перешиковується в шеренгу і очікує, оголошення результатів. Судді аналізують виступ, головний суддя оголошує скільки балів і за що отримала команда. Протоколи з результатами змагань та вітання переможців розміщують на стендах. Після завершення змагань оцінки (набрані бали відповідають оцінкам) виставляються у навчальний журнал.

Аналізуючи досвід проведення таких змагань, можна сказати, що вони не тільки дозволяють оцінити знання та навички студентів, а й навчають їх проведенню таких заходів, що є професійно-прикладною підготовкою

студентів. Ці знання вони зможуть використовувати у своїй майбутній роботі у школі, у дошкільному закладі або працюючи у дитячих закладах оздоровлення та відпочинку.

Зразок Положення про змагання із оздоровчої аеробіки.

Положення про змагання з оздоровчої аеробіки роздаються в групи заздалегідь, щоб команди підготувалися, враховуючи всі вимоги до виконання вправ.

Положення про змагання із оздоровчої аеробіки на першість Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради



1. Мета та завдання

- 1.1 Перевірка знань та навичок студентів.
- 1.2 Естетичне виховання студентів.
- 1.3 Залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом.
- 1.4 Набуття досвіду в організації та проведенні змагань з оздоровчої аеробіки.
- 1.5 Підвищення рівня фізичної підготовленості.

2. Дата, місце та час проведення

2.1 Змагання з оздоровчої аеробіки проводяться в два етапи.

Перший етап – початок грудня.

Другий етап – лютий – березень (дата буде уточнюватись).

2.2 Змагання проводяться у спортивній залі академії.

2.3 Початок змагань о 8.30.

3. Учасники змагань

3.1 До участі у змаганнях допускаються студенти основної медичної групи.

3.2 Склад команди не менше 10 осіб.

3.3 Кількість команд від кожної учбової групи – одна.

4. Програма змагань

4.1 Змагання з оздоровчої аеробіки проводяться в два етапи.

Перший етап - змагання між невеликими командами в групі.

Другий етап (фінал змагань) – без стройової підготовки.

4.2 Виступ команд груп інституту та коледжу.

4.3 Нагородження переможців змагань.

5. Основні вимоги

5.1 Команда групи готує для виступу один комплекс вправ з оздоровчої аеробіки (можна використовувати предмети, такі як султанчики, прапорці, стрічки та ін.).

5.2 Команда виконує комплекс вправ протягом 2.00 – 2.30 хв.

5.3 Музична композиція повинна бути записана на флешці, касеті або диску з номером групи та номером треку.

5.4 У програмі композиції повинні бути обов'язкові елементи з чотирьохкратним повторенням підряд кожного:

- згинання та розгинання рук від полу – боком до основного напрямку;
- стрибки на двох ногах (ноги нарізно–ноги разом) – обличчям до основного напрямку;
- амплітудні, почергові махи ногами – боком до основного напрямку;
- не менше двох перешикувань.

5.5 Обов'язкові елементи необхідно виконувати без зупинок і в однаковому темпі та ритмі.

5.6 Комплекс виконується у спортивній формі (єдиний верх).

6. Оцінка виконання композиції

6.1 Загальна оцінка виступу складається з оцінок:

- за стройову підготовку – 5 балів;
- за спортивну форму – 5 балів;
- за виконання комплексу оздоровчої аеробіки – 5 балів.

6.2 Додаток (додаткові бали, які можна отримати):

- за єдину спортивну форму – до + 0.3 бали;
- за зразкові дії інструктора – до + 0.3 бали;
- за оригінальність та музичний супровід – до + 0.4 бали;
- за синхронність – до + 0.3 бали;
- за складність та масовість – до + 0.3 бали;

6.3 Додаток (за що бали можуть бути зняті):

- за різну форму або не спортивну – по – 0.1 бал;
- за невиконання обов'язкових елементів – по – 0.2 бали;
- за неправильне виконання обов'язкових елементів – по – 0.1 бал;
- за неповний склад учасників – по – 0.2 бали.

7. Визначення переможців

7.1 Переможцем змагань вважається команда групи, яка набрала найбільшу суму балів за всіма показниками.

7.2 Якщо команди набирають однакову кількість балів, перевага надається команді, яка має кращий результат за виконання комплексу вправ, якщо і тут рівна кількість балів, далі перевага надається за стройову підготовку.

8. Нагородження

8.1 За перші три місця команди нагороджуються грамотами, а переможець перехідним кубком.

9. Заявки

9.1 Заявки на участь у змаганнях на першість інституту подаються до суддівської колегії у день змагань до початку виступу за підписами фізорга та куратора групи (форма заявки додається).

10. Оцінювання навичок студентів

10.1 Максимальна кількість набраних балів усього – 16.60 балів.

10.2 Виступ команди оцінюється:

14.00 – 16.60 балів – оцінка «відмінно»

12.00 – 13.90 балів – оцінка «добре»

9.00 – 11.90 балів – оцінка «задовільно»

нижче 9.00 балів – оцінка «незадовільно»

Приклад заявки

Заявка

на участь у змаганнях зі спортивної гімнастики

команди _____ групи

факультету _____

№ з/п	ПІБ студентів	Віза лікаря

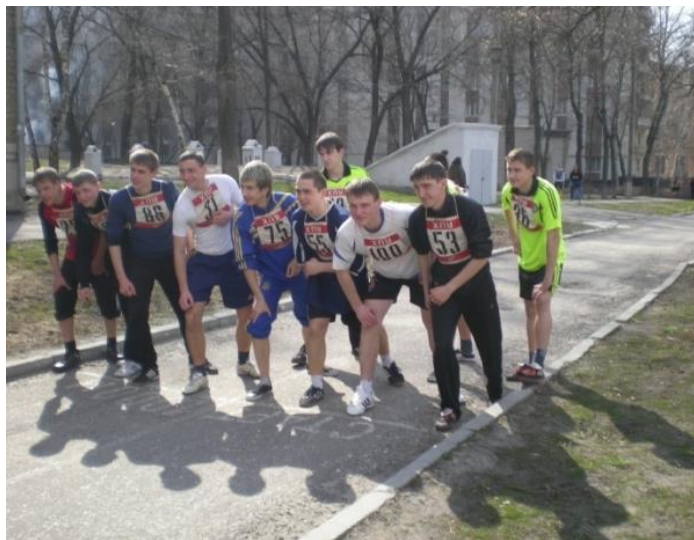
Керівник фізичного виховання _____

Викладач _____

Фізорг _____

До змагань допущено _____

4. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ІЗ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ



Послідовність підготовки та методика проведення змагань із легкої атлетики

Змагання з легкої атлетики проводяться у Харківській гуманітарно-педагогічній академії в 3 дні. Розпочинаються о 10.00 та закінчуються о 16.00. Студенти мають можливість перед заняттями, на занятті або після занять здати нормативи. В ці змагання, також, включаються нормативи професійно-прикладної підготовки такі, як метання малого м'яча у вертикальну ціль, човниковий біг, багатоскоки.

Студенти здають всі нормативи, але враховуючи індивідуальні можливості студентів, оцінки в журнал виставляються по 4 нормативам, в яких студенти показали кращі результати. В ці 4 нормативи обов'язково включається крос, але результат оцінюється на 1 бал вище, враховуючи те, що студенти набувають досвід з організації та проведенні легкоатлетичного кросу.

Студенти, які перенесли захворювання і не можуть брати участь у змаганнях, отримують оцінку за організацію та суддівство змагань. Вони готують бігові доріжки, стрибкові ями, місця для метання малого м'яча у ціль та готують маршрут для кросу. Під час змагань вони виконують обов'язки

секретарів на видах, допомагають суддям на фініші, вимірюють відстань на стрибках у довжину, стоять на поворотах при проведенні кросу, видають номери та виконують різні обов'язки та доручення суддівської колегії, що пов'язані зі змаганнями.

Підготовка до участі у змаганнях відбувається на заняттях з легкої атлетики. Студенти на першому занятті ознайомлюються з положенням про змагання, що дає їм можливість навчитися складати положення, враховуючи всі нюанси цих змагань. Перед змаганнями вони отримують картки і з ними приходять на змагання. В картках суддя виставляє результат та ставить свій підпис, крім цього результати записуються у протоколи. Після змагань студенти здають картки своєму викладачеві. Він вибирає найкращі 4 результати і виставляє оцінки. Підсумок змагань проводиться за протоколом. Результати змагань, яскраво оформлені вивішуються на стендах. Нагороди вручаються на святах, що проводяться в академії.

Зразок картки учасника змагань

<p>Картка учасника змагань з легкої атлетики _____ <small>(прізвище ім'я по батькові)</small> _____ групи <small>(№ групи)</small> 1 півріччя 20____ – 20____ навчального року</p>			
Вид змагань	Результат	Оцінка	Підпис судді
Біг 100 м			
Біг 60 м			
Стрибок у довжину з місця			
Стрибок у довжину з розбігу			
Багатоскоки			
Метання малого м'яча у вертикальну ціль			
Крос: ю-1000 м, д-500 м			
Човниковий біг 4x9 м			

Зразок Положення про змагання із легкої атлетики

Положення про змагання із легкої атлетики на першість Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради



1. Мета змагання

- 1.1 Залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом;
- 1.2 Перевірка знань і навичок студентів у проведенні змагань з легкої атлетики та професійно-прикладної підготовки;
- 1.3 Виявлення кращих спортсменів для комплектування команд коледжу та академії;
- 1.4 Оцінювання навичок студентів, отриманих на заняттях.

2. Судді

Суддівство здійснює суддівська колегія у складі :

- головний суддя _____
- головний секретар _____
- начальник дистанції _____
- судді-секретарі _____

•помічники на видах – студенти груп:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

3. Програма та учасники змагань

Змагання з легкої атлетики та професійно-прикладної підготовки проводяться три дні, в кінці жовтня (число буде уточнюватись).

Види змагань:

1.	<i>Біг 100 м</i>
2.	<i>Біг 60 м</i>
3.	<i>Стрибок у довжину з місця</i>
4.	<i>Стрибок у довжину з розбігу</i>
5.	<i>Багатоскоки</i>
6.	<i>Метання малого м'яча у вертикальну ціль</i>
7.	<i>Крос: ю-1000 м, д-500 м</i>
8.	<i>Човниковий біг 4x9 м</i>

До участі у змаганнях допускаються студенти, які за станом здоров'я зараховані до основної групи, тільки у спортивному одязі та взутті.

Студенти, які перенесли захворювання і не можуть приймати участь у змаганнях, приймають участь у підготовці місць змагань та суддівстві.

4. Визначення переможців

Змагання особисто-командні:

Переможці в особистій першості визначаються за кращим показником результату. Командна першість визначається за кращою сумою балів 5-ти учасників від навчальної групи.

Оцінювання навичок студентів

Юнаки

№	Види випробувань	До 16 років			До 17 років			Після 17 років		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	60 м	10.5	9.7	8.5	10.3	9.4	8.3	9.9	8.7	8.0
2.	100 м	15.3	14.6	14.1	15.0	14.5	14.2	15.0	14.3	14.0
3.	1000 м	4.10	4.00	3.55	4.00	3.55.	3.50	4.00	3.50	3.40
4.	Стрибки у довжину з місця (см)	190	200	210	200	210	220	200	220	235
5.	Стрибки у довжину з розбігу (см)	375	405	420	280	410	425	380	425	450
6.	Багатоскоки 8 стрибків (м)	13	15	17	17	18	19	17	19	20
7.	Кидання малого м'яча у вертикальну ціль (коло 70 см, висота 150-220 см, з 9 м, 5 спроб)	1	2	3	2	3	4	3	4	5
8.	Човниковий біг 4 х 9 м	10.3	10.0	9.6	10.2	9.9	9.6	10.1	9.8	9.4

Дівчата

№	Види випробувань	До 16 років			До 17 років			Після 17 років		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	60 м	11.2	10.3	9.5	10.8	10.1	9.2	10.5	9.7	9.0
2.	100 м	17.8	16.8	16.2	18.0	17.0	16.0	18.0	16.8	15.8
3.	500 м	2.20	2.08	2.03	2.05	2.00	1.55	2.05	1.55	1.50
4.	Стрибки у довжину з місця (см)	160	175	195	145	160	170	145	170	180
5.	Стрибки у довжину з розбігу (см)	310	340	370	280	310	320	280	320	350
6.	Багатоскоки 8 стрибків (м)	13	14	15	14	15	16	14	15	16
7.	Кидання малого м'яча у вертикальну ціль (коло 70 см, висота 150-220 см, з 9 м, 5 спроб)	1	2	3	2	3	4	3	4	5
8.	Човниковий біг 4 х 9 м	12.2	11.9	11.5	12.0	11.7	11.3	12.0	11.5	11.1

5. Нагорода переможців

Переможці та призери в особистій першості нагороджуються грамотами.

Переможці та призери в командній першості нагороджуються дипломами та кубками.

5. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ІЗ МІНІВОЛЕЙБОЛУ



Послідовність підготовки та методика проведення змагань із Мініволейболу

Змагання з мініволейболу є грою, яка готує до гри в традиційний волейбол. Вона дуже популярна серед дітей, які відпочивають у шкільних та різних дитячих оздоровчих закладах. Це вимагає від студентів, які будуть працювати там, знання правил та вміння грати в цю гру. Тому на заняттях з волейболу під час вивчення теми «Волейбол» студенти навчаються грати в «Міні-волейбол».

Кожен рік серед команд груп проводяться змагання з мініволейболу, які є професійно-прикладною підготовкою. Під час занять студенти вивчають положення про змагання з мініволейболу, в якому вказані зміни основних правил з волейболу, вчаться складати протоколи, таблиці та заявки, а на змаганнях закріплюють навички суддівства.

Зразок Положення про змагання з Мініволейболу



Положення про змагання з Мініволейболу на першість Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

1. Мета змагання

- 1.1 Підготовка студентів до роботи в дитячих оздоровчих таборах.
- 1.2 Перевірка навичок отриманих на занятті з фізичного виховання.
- 1.3 Організація активного відпочинку студентів.

2. Місце і час проведення

Змагання проводяться на спортивному майданчику Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Час проведення змагань – травень (календар змагань додається).

3. Учасники змагань

Кожна група виставляє одну або дві команди. Грати команда може тільки в повному складі (6 гравців), які за станом здоров'я зараховані до основної медичної групи.

Команда до гри допускається у спортивній формі і спортивному взутті

4. Судді

Суддівство здійснює суддівська колегія у складі :

- Головний суддя _____
- Головний секретар _____
- Судді зі складу студентів _____

5. Зміни до основних правил змагань з волейболу

1. Партія починається з подачі, подача виконується кидком м'яча однією рукою.

2. Партія закінчується, якщо команда набрала 25 очок, а при рівному рахунку гра проводиться до тих пір поки одна з команд не набере на 2 очки більше.

3. М'яч можна ловити однією або двома руками, не можна відбивати.

4. Отримавши м'яч, можна виконати три кроки (як при нападаючому ударі) і після цього необхідно м'яч передати.

5. При прийомі забороняється подвійне доторкання до м'яча.

6. Забороняється виконувати нападаючий удар.

7. Задня лінія гравців не має права виконувати стрибок із передачею м'яча у трьохметровій зоні.

Всі інші правила залишаються незмінними, як у волейболі.

6. Нагородження переможців

Команди-переможці нагороджуються за 3 та 2 місце грамотами за 1 місце грамотами та медалями.

6. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ



Значення змагань та їх характеристика

Однією з форм фізичного виховання є спортивні змагання. За допомогою цієї форми розв'язується цілий ряд освітніх, виховних і оздоровчих завдань. Змагання наповнюють заняття з гімнастики цікавістю й привабливістю.

Спортивні змагання є зручною і об'єктивною формою контролю навчально-тренувальної роботи студентів за певний проміжок часу.

Спортивні змагання є дієвим засобом виховання мужності, наполегливості, витримки, сміливості і рішучості, волі до перемоги, високого почуття патріотизму, працьовитості. У цьому і полягають виховні завдання, що стоять перед змаганнями.

Гімнастичні змагання сприяють розвитку і популяризації гімнастики. Гарне видовище, при наявності глядачів, є ефективним засобом агітації та залучення молоді до занять фізичною культурою і спортом.

Змагання ефективний засіб наочної агітації. Добре організовані і святково проведені змагання надовго залишаються у пам'яті учасників та глядачів.

Послідовність підготовки та методика проведення змагань зі спортивної гімнастики

До змагань проводиться велика підготовча робота. Від своєчасності та якості якої значною мірою залежить їх успішне проведення.

Змагання проводяться за вимогами III юнацького розряду (за полегшеною кваліфікаційною програмою і за спрощеними правилами) у чоловіків і жінок.

Від кожної групи бере участь команда у складі 8-10 осіб (4-5 чоловіків та 4-5 жінок).

Учасниками змагань є студенти груп факультету фізичного виховання та мистецтв Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Змагання особисто-командні, в яких визначаються місця кожного учасника і команди в цілому.

Загальний командний залік визначається за найбільшою сумою балів набраних командою групи (чоловіки та жінки) у двоборстві (по 4 кращі результати від чоловіків та жінок у кожному виді).

Командний залік серед чоловіків визначається за найбільшою сумою набраних балів командою чоловіків у двоборстві (по 4 кращим результатам у кожному виді).

Командний залік серед жінок визначається за найбільшою сумою набраних балів командою жінок у двоборстві (по 4 кращим результатам у кожному виді).

Особистий залік у двоборстві визначається за найбільшою особистою сумою балів у двоборстві серед чоловіків і жінок.

Особистий залік в окремих видах програми (фінал)

Переможець і призери в окремих видах (акробатика – чоловіки та жінки, опорний стрибок – чоловіки, колода – жінки) визначаються у фінальній частині змагань серед 8 учасників, які показали найкращі результати у кожному виді.

Положення про змагання зі спортивної гімнастики



1. Мета та завдання

Змагання проводяться з метою:

- формування професійно-прикладних навичок;
- популяризації спортивної гімнастики серед студентів;
- підведення підсумків навчальної роботи з гімнастики в академії

2. Терміни та місце проведення

Змагання проводяться у спортивній залі _____ та гімнастичній залі _____
року о _____

3. Керівництво проведенням змагань

Загальне керівництво, контроль за підготовкою та проведенням змагань здійснюється факультетом фізичного виховання та мистецтв.

Безпосереднє проведення змагань здійснюється суддівською колегією, затвердженою на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання.

(Див. п.10.; п. 11 даного Положення).

4. Терміни подачі заявок

Заявки подаються на участь у змаганнях до головної суддівської колегії.

5. Склад команд

Змагання проводяться за вимогами III юнацького розряду (за полегшеною кваліфікаційною програмою і за спрощеними правилами) у чоловіків і жінок.

Від кожної групи бере участь команда у складі 8-10 осіб (4-5 чоловіків та 4-5 жінок).

6. Учасники змагань

Учасниками змагань є студенти 41ф, 311ф, 411ф, 412ф, 512ф груп факультету фізичного виховання та мистецтв Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

7. Програма змагань

Класифікаційна програма категорії «Б» зі спортивної гімнастики

(полегшена кваліфікаційна програма за спрощеними правилами)

Жіноча програма

ІІІ юнацький розряд

Акробатика

Жінки: з основної стійка кроком вперед рівновага на одній нозі, руки в сторони (тримати 3 сек.) – випрямляючись, крок вперед і два перекиди (кувирка) вперед в упор присівши – перекатом назад стійка на лопатках (тримати 3 сек.) – перекатом вперед встати на одну ногу, інша вперед – переворот в сторону (колесо) – приставляючи ногу, напівприсід, руки вниз-назад стрибок вгору прогнувшись, руки вгору – основна стійка.

Зміст вправ	Максимальна кількість балів*
В.П. – Основна стійка	-
Крок вперед, рівновага на одній нозі, руки в сторони (тримати 3 сек)	2,0
Випрямляючись, крок вперед і два перекиди (кувирка) вперед в упор присівши	2,0
Перекаат назад в стійку на лопатках (тримати 3 сек)	1,0
Перекатом вперед встати на одну ногу, інша вперед	1,0
Переворот в сторону (колесо)	3,0
Приставляючи ногу, напівприсід, руки донизу-назад стрибок вгору прогнувшись, руки вгору	1,0
Основна стійка	-
Всього:	10,0

Колода

Жінки: зі стійки уздовж, кроком на колоду, права в сторону на носок, поворотом наліво стійка на лівому (правому) коліні, права (ліва) назад і напівшпагат, руки в сторони – опорою попереду, випрямляючи ліву (праву) ногу, упор лежачи – поштовхом двома упор присівши і встати – кроком вперед рівновага на лівій (правій), руки в сторони (тримати 3 сек.) – випрямляючись крок польки з правої (лівої) і крок польки з лівої (правої) – приставляючи праву, напівприсідаючи і встаючи, поворот на 90° у стійку уздовж – зіскок вперед прогнувшись.

Зміст вправ	Максимальна кількість балів*
В.П. – Основна стійка	-
Стійка уздовж, кроком на колоду, права в сторону на носок, поворотом наліво стійка на лівому (правому) коліні, права (ліва) назад і напівшпагат, руки в сторони	3,0
Опорою попереду, випрямляючи ліву (праву) ногу, упор лежачи	0,5
Поштовхом двома упор присівши і встати	0,5
Кроком вперед рівновага на лівій (правій), руки в сторони (тримати 3 сек.)	1,5
Випрямляючись крок польки з правої (лівої) і крок польки з лівої (правої)	1,5
Приставляючи праву, напівприсідаючи і встаючи, поворот на 90° у стійку уздовж	1,0
Зіскок вперед прогнувшись	2,0
Основна стійка	-
Всього:	10,0

Чоловіча програма

ІІІ юнацький розряд

Акробатика

Чоловіки: із основної стійки – два-три кроки розбігу і поштовхом двох ніг стрибок вгору прогнувшись – із упора присівши перекид вперед – силою зігнувшись, стійка на голові і руках (тримати 3 сек.) – силою прогнувшись, опускання в упор присівши, встати – крок в сторону, рівновага на одній нозі, руки в сторони (тримати 3 сек.) – випрямитися і махом однієї ноги вперед поворотом кругом в основну стійку – два-три кроки розбігу і два перевороти в сторону (колесо) приставляючи ногу – основна стійка.

Зміст вправ	Максимальна кількість балів*
В.П. – Основна стійка	-
Два-три кроки розбігу і поштовхом двох ніг стрибок вгору прогнувшись	0,5
Перекид вперед	1,5
Силою прогнувшись, стійка на голові і руках (тримати 3 сек.)	2,0
Силою прогнувшись опускання в упор присівши, встати	1,5
Рівновага на одній нозі, руки в сторони (тримати 3 сек.)	1,0
Випрямитися і махом однією ногою вперед поворот кругом в о.с.	0,5
Два-три кроки розбігу і два перевороти в сторону (колесо) приставляючи ногу	3,0
Основна стійка	-
Всього:	10,0

Опорний стрибок

Гімнастичний козел у довжину, висота 125 см.

Зміст вправ	Максимальна кількість балів*
В.П. – Основна стійка	-
Стрибок ноги нарізно	10,0
Основна стійка	-
Всього:	10,0

Групові вільні вправи

Команда змішаного складу



Виконується під музичний супровід.

З вихідного положення під музичний супровід пари учасників виходять на майданчик. Дівчина стоїть зліва від юнака.

В.П. – основна стійка

Дівчата		Юнаки	
1.			
1–	дугами всередину руки вгору-назовні, встати на носки;		
2–	праву назад на носок, руки в сторони;		
3–	приставляючи праву, дугами донизу руки вгору-назовні, встати на носки;		
4–	ліву на крок в сторону, руки на пояс;		
5–	поворот тулуба направо, ліву назад на носок, руки в сторони;	5 –	поворот тулуба наліво, праву назад на носок, руки в сторони;
6–	стійка ноги нарізно, руки на пояс;		
7–	поворот тулуба наліво, праву назад на носок, руки в сторони;	7–	поворот тулуба направо, ліву назад на носок, руки в сторони;
8–	приставляючи праву, руки вгору.	8 –	приставляючи ліву, руки вгору.
2.			
1–	ліву в сторону, дугами всередину руки в сторони;		
2–	випад вліво;		
3–	встати на праву, ліву в сторону, дугами донизу руки вгору;		
4–	приставити ліву, руки вгору;		
5–8	Те ж вправо.		
3.			
1–	упор присівши;	1 –	упор присівши;
2–	сід на п'ятах с нахилом вперед, руки вгору;	2 –	упор лежачи;
3–	упор стоячи на лівому коліні, мах правою назад;	3 –	згинаючи руки, мах лівою назад;
4–	сід на п'ятах с нахилом вперед, руки вгору;	4 –	випрямляючи руки, приставити ліву;

5–	упор стоячи на правому коліні, мах лівою назад;	5 –	згинаючи руки, мах правою назад;
6–	сід на п'ятах с нахилом вперед, руки вгору;	6 –	випрямляючи руки, приставити праву;
7–	упор присівши;	7 –	упор присівши;
8–	встати, руки вгору.	8 –	встати, руки вгору.
4.			
1–	мах правою вперед;	1 –	мах правою (лівою)
2–4	юнак виконує стійку на руках. Дівчина, стоячи у випаді вперед правою, підтримує юнака за ноги (1,0 бал);		
5–	основна стійка;	5 –	опускання в основну стійку;
6–	руки назад;	6 –	руки назад;
7–	стрибок вгору з поворотом на 270° (1,0 бал)		
8–	випрямитися, руки вгору - назовні		
5.			
1–	ліву назад на носок, руки в сторони;	1 –	ліву в сторону на носок, руки в сторони;
2–	рівновага на правій;	2 –	рівновага на правій, ліву в сторону(не менше 45°);
3–4	тримати (1,0 бал)	3 –4	тримати (1,0 бал)
5 –	ліву назад на носок, руки в сторони;	5 –	ліву в сторону на носок, руки в сторони;
6–	крок лівою вперед;	6 –	Зігнути праву руку перед грудьми;
7–	Одноіменний поворот на 360° на носку, згинаючи праву вперед, руки до плечей (1,0 бал)	7 –	одноіменний поворот на 360° на носку, ліву назад, руки в сторони (1,0 бал)
8–	стійка ноги нарізно, руки в сторони.	8 –	стійка ноги нарізно, руки в сторони.
6.			
1 –	приставити ліву;	1 –	мах лівою в сторону;
2–4	стійка руки в сторони;	2 –3	переворот в сторону (1,0 бал)
5–	мах правою в сторону;	4 –	стійка ноги нарізно, руки в сторони;
6–7	переворот в сторону (1,0 бал)	5 –7	приставивши ліву ногу, руки в сторони;
8–	стійка ноги нарізно, руки в сторони.	8 –	стійка ноги нарізно, руки в сторони.
7.			
1–	приставляючи праву, упор присівши;		
2–	сід на п'ятах з нахилом вперед, руки вгору;		
3–4	перекат вліво зігнувшись ноги нарізно;	3– 4	перекат вправо зігнувшись
5–6	стійка на правому коліні, ліву в сторону на носок, руки в сторони;	5 –6	стійка на лівому коліні, права в сторону на носок, руки в сторони;
7–	приставляючи ліву, упор присівши;	7 –	приставляючи праву, упор присівши;
8–	встати, руки вгору.	8 –	встати, руки вгору.
8.			
1–	мах правою в сторону, руки в сторони;	1 –	мах лівою в сторону, руки в сторони;
2–	приставляючи праву, упор присівши;	2 –	приставляючи ліву, упор присівши;
3–	мах лівою в сторону, руки в сторони;	3 –	мах правою в сторону, руки в сторони;
4–	приставляючи праву, упор присівши;	4 –	приставляючи праву, упор присівши;
5–	встати, руки вгору;	5 –	встати, крок вперед;
6–	«старт плавця»;	6 –	бере дівчину за пояс;
7–	стрибок вгору, ноги нарізно;	7 –	надає допомогу дівчині;
8–	випрямитися, руки вгору–назовні.	8 –	випрямитися, руки вгору–назовні.

Під музичний супровід пари стають на свої місця.

8. Умови особистої і командної першості та визначення переможців

Змагання особисто-командні, в яких визначаються місця кожного учасника і команди в цілому.

Загальний командний залік визначається за найбільшою сумою балів набраних командою групи (чоловіки та жінки) у двоборстві (по 4 кращі результати від чоловіків та жінок у кожному виді).

Командний залік серед чоловіків визначається за найбільшою сумою набраних балів командою чоловіків у двоборстві (по 4 кращим результатам у кожному виді).

Командний залік серед жінок визначається за найбільшою сумою набраних балів командою жінок у двоборстві (по 4 кращим результатам у кожному виді).

Особистий залік у двоборстві визначається за найбільшою особистою сумою балів у двоборстві серед чоловіків і жінок.

Особистий залік в окремих видах програми (фінал)

Переможець і призери в окремих видах (акробатика – чоловіки та жінки, опорний стрибок – чоловіки, колода – жінки) визначаються у фінальній частині змагань серед 8 учасників, які показали найкращі результати у кожному виді.

9. Нагородження

Учасники змагань які зайняли I, II і III місця в особисто-командних змаганнях нагороджуються медалями, грамотами та солодкими призами.

10. Оргкомітет змагань

Голова оргкомітету: _____

Заступник голови: _____

Головний секретар: _____

Помічник секретаря: _____

11. Судді змагань

Головний суддя змагань – _____

Заступник головного судді – _____

Суддівська бригада № 1

Вид АКРОБАТИКА (чоловіки)

Старший суддя №1 – _____

Суддя №2 – _____

Суддя №3 – _____

Суддівська бригада № 2

Вид АКРОБАТИКА (жінки)

Старший суддя №1 – _____

Суддя №2 – _____

Суддя №3 – _____

Суддівська бригада № 3

Вид ОПОРНИЙ СТИБОК (чоловіки)

Старший суддя №1 – _____

Суддя №2 – _____

Суддя №3 – _____

Суддівська бригада № 4

Вид КОЛОДА (жінки)

Старший суддя №1 – _____

Суддя №2 – _____

Суддя №3 – _____

Судді помічники – студенти _____ групи.

7. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ІЗ ЛИЖНОГО СПОРТУ



Класифікація змагань

Змагання – це складова частина навчально-тренувального процесу, яка є відповідальним іспитом для спортсмена та тренера, підсумком напруженого періоду підготовки. Вони допомагають вирішити наступні завдання:

- 1) перевірити стан навчально-тренувальної роботи в групах і виявити найкращих лижників;
- 2) визначити рівень підготовленості спортсменів в обраному виді лижного спорту;
- 3) підвести підсумки навчально-тренувальної роботи за визначений етап;
- 4) популяризувати лижний спорт і сприяти збільшенню кількості лижників.

Змагання з лижного спорту дуже різноманітні. Вони проводяться з усіх видів лижного спорту, на всіх дистанціях у залежності від віку і кваліфікації учасників змагань.

В залежності від цілі та завдань змагання розподіляються на:

- 1) чемпіонати – змагання серед дорослих спортсменів, на яких виявляється чемпіон (міста, області, країни та ін.);
- 2) першості – змагання спортсменів молодших і старших вікових груп;

3) відбіркові змагання – проводяться з ціллю комплектування збірних команд;

4) контрольні – змагання проводяться у формі «прикидок» із ціллю контролю за рівнем підготовленості;

5) класифікаційні – основним їх завданням є виконання розрядних норм;

6) залікові змагання – проводяться з ціллю виконання залікових нормативів навчальних програм;

7) масові старты – проводяться з ціллю залучення дітей до регулярних занять лижним спортом;

8) показові змагання – основним завданням яких є популяризація нових видів лижного спорту, як доповнення до спортивних свят.

За *формою організації* розрізняють наступні види змагань:

1) закриті змагання – проводяться лише для спортсменів одного колективу;

2) відкриті змагання – в яких беруть участь спортсмени з різних колективів і виборюють на рівних місця і призи;

3) матчеві зустрічі – проводяться за попередньою домовленістю двох і більше команд;

4) заочні масові змагання – між школами, спортивними клубами у великих містах, областях або країнах. В один день по всій країні стартують одночасно всі учні 5-6 класів в кожному місті, школі окремо, а переможці цих змагань зустрічаються наступного тижня на одному стадіоні для визначення найкращого.

За *умовами заліку* змагання можуть бути:

1) особисті – в яких визначаються лише місця кожному учаснику;

2) особисто-командні – в яких визначаються не лише особисті, а й командні результати учасників змагань;

3) командні – в яких визначаються лише місця командам.

В залежності від *масштабу* змагання поділяються на:

- районні;

- міські;
- обласні;
- усеукраїнські;
- міжнародні.

Планування змагань. Календарний план змагань.

Змагання з лижного спорту плануються і проводяться у відповідності до календарного плану, положення і програми змагань. Ці документи розробляються президією федерації, яка проводить змагання, і затверджуються відповідним комітетом з фізичної культури і спорту. Календарний план змагань щорічно розробляється Держкомспорту України спільно з Федерацією лижного спорту і є основним документом, який визначає напрям і зміст спортивних змагань на кожен рік.

При його складанні за основу беруть календарний план міжнародних змагань з лижного спорту, складений МОК і міжнародною федерацією лижного спорту (ФІС). Всі інші календарні плани (обласні, регіональні, районні, міські та ін.) складаються у відповідності до республіканського календарного плану змагань з лижного спорту, а також враховується контингент спортсменів певної кваліфікації свого колективу. Календарний план затверджується за 2-3 місяці до початку сезону.

Вимоги до календарного плану спортивно-масових заходів.

1. План розробляється на календарний рік з 1 січня по 31 грудня.
2. В календарний план включаються всі змагання року і на снігу, і без снігу (СФП і ЗФП).
3. Необхідно передбачати участь в змаганнях спортсменів різної кваліфікації.
4. Враховувати поступове нарощування фізичних і змагальних навантажень, не планувати на початок сезону довгих і складних трас.
5. Кількість запланованих змагань повинна бути оптимальною для кожного контингенту спортсменів (не перевантаженою і достатньою для досягнення найкращого результату, від 10 до 30).

6. Основні змагання планувати на середину змагального сезону, тривалість сезону основних змагань повинна рівнятися строкам знаходження лижників в спортивній формі (2-2,5 місяці).

7. Найбільшу кількість змагань планувати на вихідні дні та канікулярні.

8. Календар повинен бути стабільним і традиційним, що дозволить вдосконалювати навчально-тренувальний процес.

9. Під час від'їзду сильніших лижників на значні змагання на місцях необхідно спланувати змагання низових колективів, матчеві зустрічі, масові старти, для того щоб спортсмени нижчих розрядів змогли також регулярно приймати участь у змаганнях.

Положення про змагання із лижних гонок



Положення про змагання складається на основі календарного плану та правил змагань з виду лижного спорту і є основним документом, який регламентує умови і порядок проведення даного конкретного змагання. Воно розробляється установою, яка проводить змагання, і розсилається всім організаціям, учасникам не пізніше ніж за 1 місяць до початку змагань (а для внутрішньошкільних змагань – за 1 тиждень). Положення про змагання зимових видів спорту складається з наступних розділів.

1. *Цілі і завдання змагань* – такі як підведення підсумків роботи, виявлення сильніших колективів і спортсменів, популяризація лижного спорту, відбір команди для участі в змаганнях вищого рангу та ін.

2. *Місце і строки проведення* – вказується місто, район змагань, спортивна база, транспортні засоби до місця проведення гонок, строки проведення змагань (дні та години початку змагань кожного дня).

3. *Керівництво змаганням* – вказати організацію, яка проводить змагання, головного суддю, суддівську колегію, відповідальних за підготовку спортивної бази та інвентарю.

4. *Учасники змагань* – вказати організації, які допускаються до участі у даних змаганнях, умови допуску учасників за віком, кваліфікацією, приналежністю до колективу, товариства або відомства. Визначається кількісний склад учасників від кожної команди, перераховуються документи, необхідні для подання до мандатної комісії.

5. *Програма по днях та умови проведення змагань* – вказати види лижного спорту і окремі номери програми, які включені до змагань по всім віковим групам, дні та часи їх проведення. Розклад стартів, який складається головною суддівською колегією. Змагань з лижних гонок доцільно розпочинати з коротких дистанцій, а довгі – планувати на останній день. Естафети найкраще проводити після змагань на короткі дистанції, щоб тренери могли ще краще визначити склад команд. Під час складання розкладу стартів необхідно враховувати умови проведення змагань, шляхи пересування учасників до місця стартів, довжину дистанції лижних гонок, довжину і розташування трас, кількість учасників. Найкраще розпочинати змагання об 11-12 годині, однак, якщо передбачається зміна погодних умов, то можна змістити час старту на ранішній час. Змагання обов'язково повинні закінчуватися до наставання сутінок.

6. *Порядок визначення переможців* – вказати систему визначення переможця в командній першості та залікову кількість учасників в окремих видах лижного спорту. З ціллю заохочення до розвитку нового або будь-якого виду лижного спорту можна ввести коефіцієнт – 1,5 або 2. Тобто всі набрані командою очки саме в цьому виді множаться на 1,5 або 2.

7. *Нагородження переможців* особистої й командної першості – визначити порядок і види нагородження переможців і призерів змагань, кількість і якість подарунків.

8. *Умови прийому учасників* – вказати строки приїзду, порядок розміщення, харчування, термін перебування і на чий рахунок відносяться фінансові витрати.

9. *Строки та порядок подачі заявок* – вказати строки прийому заявок і час проведення жеребкування. У заявці повинні бути вказані: П.І.Б. кожного учасника команди, рік народження, спортивна кваліфікація, види програми, в яких він буде брати участь і віза (підпис) лікаря про допуск до змагань. Заявка повинна бути підписана керівником спортивної організації, тренером-викладачем і завірена печаткою.

Підготовка та організація змагань.

Для успішної організації та проведення змагань необхідно виконати багато попередньої роботи, яка розпочинається завчасно: від 1-2 тижнів до 3-4 років в залежності від масштабу змагань. Для проведення змагань створюється *організаційний комітет*, який починає працювати за 2-3 місяці до початку змагань (1 тиждень для шкільних змагань). До складу оргкомітету входять представники державних і суспільних організацій міста, в якому проводиться змагання, представники преси, телебачення і представник спорткомітету міста, а також головний суддя цих змагань. Оргкомітет створює суддівську колегію і наступні комісії:

- господарську – яка займається вибором і підготовкою місця змагань, прийомом і розміщенням учасників, доставкою їх до місця змагань, організацією харчування, забезпеченням технічними засобами та інвентарем, забезпеченням безпеки і громадського порядку в місцях проведення змагань і проживання учасників, створенням необхідних умов для глядачів тощо;

- мандатну – яка перевіряє відповідність заявлених команд і учасників вимогам положення про змагання, розробляє програму і графік змагань, готує

технічну документацію, проводить жеребкування і складає стартові протоколи на цій основі;

- агітаційно-масову – яка займається агітаційно-пропагандальною роботою до початку змагань, організовує рекламу і художнє оформлення місць змагань, розповсюджує квитки, готує афіші, концертні номери, грошові і призові лотереї. Також ця комісія організовує культурну програму для спортсменів, запрошує офіційних осіб на урочисте відкриття змагань, пресу з телебаченням, готує відкриття і закриття змагань, церемонії нагородження;

- медичну – яка забезпечує медико-санітарне обслуговування спортсменів на місці проживання і безпосередньо на змаганнях, готує пункт антидопінгового контролю.

В процесі підготовки оргкомітет 2-3 рази збирається на свої засідання, де обговорює виконання плану, хід підготовки і приймає відповідні рішення.

Вибір та підготовка місць змагань.

Одним з найбільш складних і об'ємних розділів роботи оргкомітету та суддівської колегії є підготовка й обладнання місць змагань. Вибір і підготовку траси починають влітку, підключаючи до цієї роботи лижників. Траси лижних гонок повинні відповідати наступним вимогам:

- достатня складність траси, щоб спортсмен під час її проходження міг продемонструвати весь арсенал техніки, тактики пересування на лижах, фізичну підготовку;

- додання траси повинно стати перевіркою кваліфікації лижника;

- складність траси повинна відповідати рівню змагань;

- найбільш складні підйоми не повинні знаходитися на перших 2-3 км, а найдовші спуски – на останніх кілометрах траси;

- недопустимі різкі зміни напрямку руху, вони рекомендуються лише до спусків;

- забороняється прокладати трасу через автошляхи, залізничні переїзди, погано замерзлі річки, озера і болота.

Район змагань повинен, по можливості, відповідати умовам і профілю трас вищих за масштабом змагань. У цьому районі обладнують стартове містечко, місця для збору учасників і суддів, трибуни для глядачів, а за відсутністю споруд і теплих стаціонарних приміщень, встановлюють великі намети з дерев'яною підлогою й обігрівачами для учасників і персоналу.

Траси лижних гонок прокладаються від попередньо наміченого місця старту і фінішу, де обладнується стартове містечко. Майданчик стартового містечка має розміри 150X50 м, огорожується канатами і бар'єрами, місце старту і фінішу обладнується двосторонніми плакатами. Місце фінішу розташовують так, щоб на останніх 50 м не було спусків, поворотів і перешкод. Зручнішими за все для учасників, тренерів і глядачів прокладання дистанції у вигляді однієї або декількох петель. Після вибору траси, здійснюється її промір за допомогою дистанціоміра або 50-метрового металевого тросу. Одночасно визначаються місця для контролерів, пунктів харчування, медичної допомоги, розташування зв'язківців.

В день змагань робиться остання розмітка траси, встановлюються прапорці й показники кілометражу. Підготовка траси закінчується за півгодини до початку першого старту. Складність траси повинна відповідати рівню підготовки учасників і масштабу змагань, але навіть найбільш складна траса повинна бути безпечною. На початку кожної траси вивішується детальна схема і профіль траси.

Головний суддя розпочинає змагання лише після того, як отримає від начальника дистанції повідомлення про готовність траси і суддів-контролерів на дистанції.

Правила проведення змагань з лижних гонок.



1. Стартові протоколи на кожну дистанцію заповнюються секретарем суддівської колегії на основі жеребкування і вивішуються на місці проведення змагань за 1 годину до старту.

2. Старт в індивідуальній гонці може бути одиночний або парний, проводиться через 30 секунд або 1 хвилину в залежності від кількості учасників змагань.

3. Якщо учасник змагань запізнився на старт, то його час залишається вільним, а лижник може прийняти старт (після відмітки у секретаря), але його стартовий час залишиться протокольним.

4. Під час проведення естафетних гонок на першому етапі всі учасники стартують одночасно (інколи загальний старт дається і в гонках на 50 і 70 км). У загальному старті на перших 100 м дистанції забороняється йти коньковими ходами.

5. Фінішний час кожного учасника визначається різницею загального та стартового часу, заноситься в особисту картку, яка здається до секретаріату.

6. Про сходження учасника змагань із дистанції представник команди повинен одразу ж повідомити старшого суддю на фініші.

7. Нагородження переможців проводиться або одразу після гонки, або на наступний день перед стартами.

Визначення переможців в командній першості.



Визначення переможців у командній першості може здійснюватися різними способами.

1. За найменшою сумою місць, які зайняли всі залікові учасники на всіх дистанціях. Така система застосовується на масових змаганнях, але її недоліком є те, що вона не дозволяє враховувати можливі розриви у часі в результатах учасників змагань.

2. За найбільшою сумою очок. Перше місце оцінюється кількістю очок, яка дорівнює числу залікових місць. За останнє залікове місце нараховується одне очко. Система застосовується з метою заохочення високих спортивних результатів (визначається коефіцієнт 1,5 або 2 за результат КМС, МС, МСМК).

3. За найменшою сумою часу, яка отримана від додавання часу всіх залікових учасників на окремій дистанції. А переможець за всією програмою змагань визначається за сумою місць (очок), які зайняла команда в окремих видах змагань. Дана система найбільш об'єктивна і стимулює досягнення високих спортивних результатів.

4. За таблицями оцінки результатів лижних гонок. В таких таблицях всі результати на всіх дистанціях переведені в очки. Команда-переможець визначається за найбільшою сумою очок всіх залікових учасників. Може також застосовуватися додатковий коефіцієнт для підвищення значущості більш складних дистанцій.

Суддівство змагань з лижних гонок.



Суддівська колегія формується як із суддів організації, яка проводить дані змагання, так і запрошуються судді більш високої категорії з федерації лижного спорту України.

Чисельний склад суддівської колегії залежить від виду лижного спорту, масштабу змагань і числа учасників змагань. Колегії суддів складаються з головної суддівської колегії та бригад суддів на окремих видах лижного спорту.

До складу головної суддівської колегії входять: головний суддя, його замісники, головний секретар, начальники трас і трамплінів, а також створюються секретаріат та бригада суддів-інформаторів, призначаються замісники начальників трас, комендант та його помічники, диктори, начальники пунктів харчування. Головна суддівська колегія здійснює організаційну роботу та підготовку до дня відкриття змагань.

Функціональні обов'язки кожного судді викладені у правилах змагань. За 1-2 дні до початку змагань проводяться спільне засідання головної суддівської колегії з представниками команд, де відбувається жеребкування, повідомляється розпорядок стартів, готуються суддівські документи (стартові протоколи, акти готовності трас та ін.). На заключному етапі (під час підведення підсумків) головний суддя разом з головним секретарем готують *звіт про змагання*, до якого входять:

- протоколи змагань, картки учасників, схеми трас, акти їх прийомки;
- технічні результати змагань;
- звіт головного секретаря;
- звіт заступника головного судді з медичного обслуговування.

8. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ІЗ ТУРИСТИЧНОЇ СМУГИ ПЕРЕШКОД



Тренування навісної переправи з використанням репшнурів

Після занять з туризму студенти повинні здати нормативи. Один з заліків, це участь у змаганнях по подоланню туристичної смуги перешкод. Нижче наведено приклад схеми туристичної смуги перешкод:

1. **Біг по купинах** (імітація подолання болоту). Купини треба підготувати так щоб вони не були слизькими, щоб могла стати на неї нога учасника з найбільшим розміром взуття. Відстань між купинами повинна бути такою, щоб її подолати міг самий малий учасник. Штрафні бали нараховуються за заступи за купини.

2. **Хвиляста доріжка** (імітація пересуванню по доріжці у горах). Ширина доріжки повинна бути, щоб могла стати на неї нога учасника з найбільшим розміром взуття. Штрафні бали нараховуються за заступи за краї доріжки.

3. **Маятник** (подолання перешкоди на невелику відстань). Висота прив'язаної палички повинна відповідати росту учасників. Завдання: взятися за паличку і перестрибнути від однієї риски до іншої. Штрафні бали: якщо учасник торкнувся ногами землі між рисками, якщо не дострибнув за другу риску.

4. **Мишоловка** (повзання під перешкодами). Стовпчики закопуються з двох сторін. Зверху на них натягується нитка. Учасник повинен проповзти під нитками не торкнувшись їх.

5. **Навісна переправа**. Основна мотузка чіпляється між двома деревами без провису. Якщо переправа високо, необхідно продумати як учасники підніматимуться на неї. Штрафні бали за не закручений карабін.

6. **Установка намету**. Традиційний намет починають установлювати з дна. Потім два учасника тримають верхню частину палатки. Третій учасник установлює стійки. Потім всі натягують прямі та бокові мотузки. Штрафні бали отримує команда, якщо на наметі є фалди.

7. **Біг по колоді**. Перед змаганнями її треба закріпити. Вирити рівчак і покласти туди колоду, з двох боків утрамбувати землею. Штрафні бали, якщо нога ізслизнула з колоди.

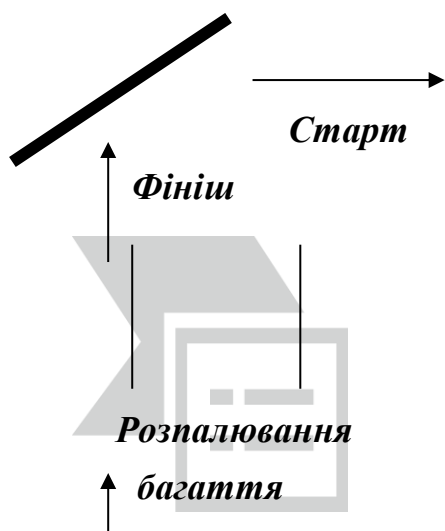
8. **Розпалювання вогнища**. До початку змагань кожна команда готує хмиз для багаття. Багаття-курінь повинно бути однакової висоти. Яким чином підпалювати повинно бути оговорено у Положенні про змагання. Для кожної команди на однаковому рівні натягується нитка, яка повинна перегоріти. Після того як нитка перегоріла зупиняється секундомір. До визначеного часу додаються штрафні секунди.

Бажано щоб старт та фініш були майже в одному місці.

Крім указаних перешкод можна включати і інші. Все залежить від наявності туристичного спорядження.



Туристична смуга перешкод



Біг по купинах



Мишоловка



Навісна переправа



Біг по колоді



Мишоловка



Маятник



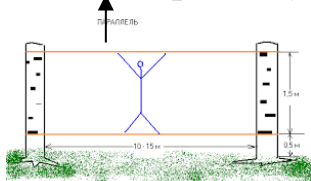
Зав'язування туристичних вузлів



Перенесення потерпілого



Упаковка рюкзаку

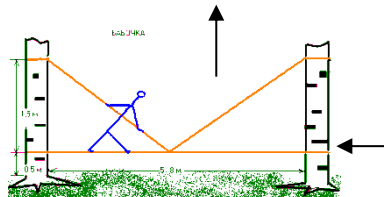


Переправа

«Паралель»



Встановлення намету



Переправа «Метелик»

9. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ХУДОЖНЬО – СПОРТИВНИХ СВЯТ ТА ЗМАГАНЬ

Змагання «Козацькі розваги», зразок Положення та сценарію



Змагання «Козацькі розваги» проводяться студентами вже багато років під час проходження практики в школі та в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку. В цих змаганнях приймають участь тільки хлопці.

Перед проведенням цього заходу необхідно врахувати такі моменти:

- Підбирати естафети, конкурси або атракціони відповідно віку та можливостям учасників. Є змагання, що викликають негативну реакцію і агресивні дії юнаків. Такі конкурси не треба включати в змагання. До них відносяться, як показав досвід, така гра як «Бій півнів» – коли хлопці штовхають один одного, стоячи на одній нозі, намагаючись щоб суперник став на дві ноги. Також є змагання «Вершники» – коли один хлопець сідає верхи на іншого, і верхні стягують один одного. І ще, з погляду глядачів цікаве, але для виконуючих неприємне, це «Бій мішками на колоді». Це змагання можна замінити іншим, наприклад «Стягни суперника, тримаючись за коротку мотузку». У цьому змаганні юнаки стоять на колоді і тримають мотузку правою рукою кожен за свій кінець. Завдання: стягнути суперника за мотузку з колоди.

- До початку змагань хлопців треба готувати як до перемоги так і до поразки. Досвід показав, що більшість учасників не вміють себе поводити ні в тому, ні в іншому разі. Вчитель або вожатий повинні розказати про тактовну поведінку переможців, і що поразка це ще не показник фізичної невідповідності, а якщо юнак дійсно фізично слабкий, через похвалу за інші дії, запропонувати фізичні вправи для поліпшення фізичної підготовленості.

- Комплектувати команди необхідно за віком. Можна щоб кожен козацький гурт-команда складався з хлопців різного віку, але команди повинні бути однаковими. Дуже цікаво проходять такі змагання між юнаками-вожатими у дитячих закладах оздоровлення та відпочинку і юнаками старшого загону.

- Змагання «Козацькі розваги», треба проводити як свято спорту. Необхідно продумати костюми, емблеми, оформлення майданчику та підібрати музичний супровід. Заздалегідь з ведучими та суддями вивчити їх ролі та обов'язки. Нижче буде наведено приклад сценарію спортивного свята «Козацькі розваги» для дітей старших загонів або старших класів.

Положення

про змагання «Козацькі розваги»

1. Мета заходу

1. Залучити студентів-юнаків до систематичних занять фізкультурою та спортом.

2. Перевірка умінь та навичок отриманих студентами на заняттях з фізичного виховання та методик.

3. Організація активного відпочинку студентів.

2. Судді

- Головний суддя змагань – _____
- Судді помічники – _____
- Судді – секретарі – _____
- Судді при учасниках – _____
- Відповідальний за музичний супровід змагань – _____
- Відповідальний за оформлення залу – _____

3. Учасники змагань. Вимоги до спортивної форми.

У змаганнях приймають участь 2 збірні команди ___ та ___ курсу. Склад кожної команди – 8 – 10 юнаків. Команду очолює капітан.

Спортивна форма: футболка та спортивні брюки однакового кольору, на ногах – спортивне взуття. Команда повинна мати емблему та гасло.

4. Місце та час проведення.

Змагання проводяться у спортивній залі Харківської гуманітарно-педагогічної академії:

15.20 – урочисте відкриття змагань.

15.30– змагання.

16.30 – урочисте закінчення змагань.

5. Нагородження.

Команда – переможець: за 1 місце нагороджується грамотами та великим святковим пирогом, за 2 місце – грамотами та малим святковим пирогом.

Сценарій спортивного свята «Козацькі розваги»

(Приклад 1)

Судді та ведучі: 1 ведуча _____

2 ведуча _____

Головний суддя _____

Судді – секретарі _____

Судді – помічники _____

Учасники змагань: до участі у змаганнях допускаються юнаки 1 та 2 загонів, які допущені лікарем. Склад команди 8-10 осіб.

Хід спортивного свята

Виходять ведучі в українських костюмах, під музичний супровід.

Ведучий 1: Добрий день любі друзі. Ми дуже раді вітати Вас на нашому традиційному щорічному святі «Козацькі розваги».

З давніх-давен в Україні існує така традиція: після трудового дня

проводити свій вільний час зібравшись разом, в єдине коло з піснями, танцями, іграми, розвагами. Ось і у нас сьогодні таке незвичайне імпровізоване козацьке коло.

Ведуча 2: За Дніпровськими порогами,
За південними дорогами,
За степами за широкими
Наші прадіди жили.
Мали Січ козацьку сильну.
Цінували волю вільну,
Як зіницю берегли

Ведучий 1: Ми любимо небо і квіти
І сонце нам шле свій привіт,
Ми роду козацького діти
Землі української світ.

Ведуча 2: В яку б не пішли ми дорогу,
Ти сонце над нами злітай.
Крокуючи гордо і в ногу
Ми славимо рідний наш край!

Ведучий 1: Наш приятель – вітер сміливий,
Відвага це наш зореліт.
Ми роду козацького діти,
Землі української цвіт!

Ведуча 2: На святі спортивному дружньо
Підтримаємо юнаків.
Нехай переможе сильніший!
Запрошуємо козаків.

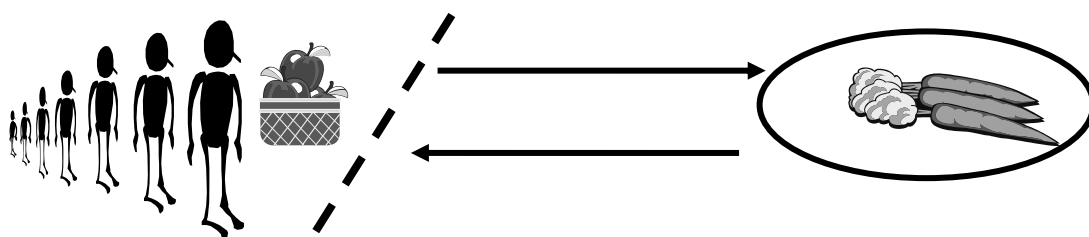
Під музичний супровід заходять команди козаків. Кожна команда має свою назву, емблему і гасло (девіз).

Команда «Непереможні», гасло: «Хоч ви з'їсте цеберку каші,
Всі перемоги будуть наші!»

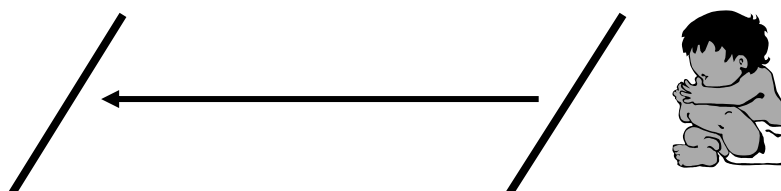
Команда «Завзяті», гасло: «Вареники їмо з салом,
І п'ємо міцненький квас.
Завіряємо громаду,
Не здолає ніхто нас!»

Зміст змагань

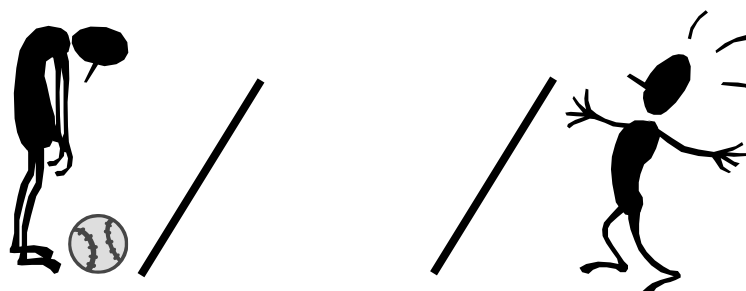
1. Збери врожай. Завдання: добігти до «городу» взяти один овоч, принести його до свого товариша і віддати. Товариш кладе овоч у цеберко, яке стоїть біля першого у команді, і біжить за іншим овочем. Перемагає команда яка перша складе всі овочі у цеберко.



2. Втеча з полону. Козакам зв'язують руки і ноги. Руки прив'язують до ніг на відстані 30-40 см. Завдання: будь-яким способом досягти іншого кордону. Час переходу від кордону до кордону вимірюється секундоміром. Перемагає команда, яка у сумі показала менший час.



3. Змагання силачів. Козаки, з однієї команди, стають обличчям один до одного на відстані 2 метрів. Вихідне положення – ноги нарізно. Двома руками знизу передають один одному округлий камінь або ядро, на виконання цієї вправи дається півхвилини. Виграє та команда, яка передала ядро більшу кількість разів.



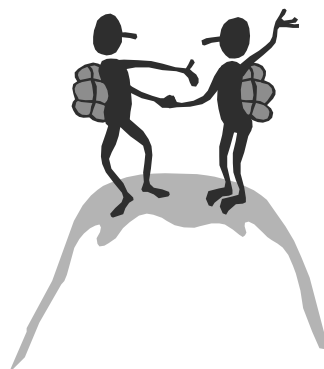
4. Кращий хазяїн. У першого учасника в колоні в руках молоток. Він підбігає до цвяха і б'є по ньому 2 рази, потім біжить назад і передає молоток наступному. Перемагає команда, що забила цвях у дошку на більшу глибину. Якщо обидві команди однаково забили цвях, то перемагає команда яка перша закінчила роботу.



5. Конкурс з уболівальниками. Чиї уболівальники знають більше пісень. Умова: обов'язково заспівати 2 строки з пісні. Співають по черзі. Переможуть ті уболівальники, які останніми заспівають пісню. Пісні не повинні повторюватись.



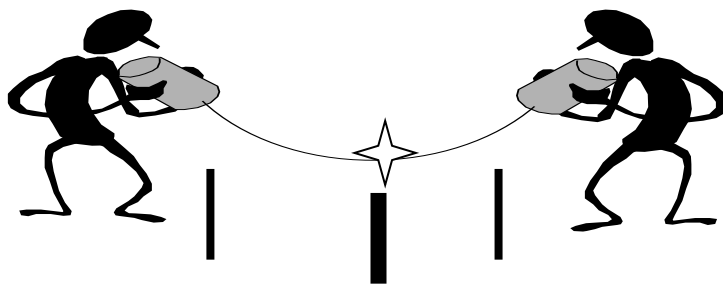
6. Зтягни суперника з колоди. Суперники тримаються правими руками один за одного і стоять на колоді. Завдання: не торкаючись іншими частинами тіла суперника, стягнути його з колоди. Перемагає команда у якої більше козаків залишилися на колоді.



7. Квіти для коханої. На майданчику розкидані квіти з паперу. Капітани команд повинні їх зібрати. Перемагає той, хто збере більше квітів.



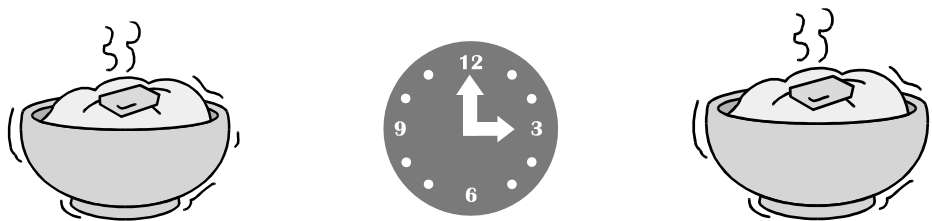
8. Перетягування канату. Слідкувати, щоб канат не накручували на руку. Завдання: тягнути канат до тих пір, поки стрічка на канаті не перейде через контрольну лінію.



9. Зірви стрічку. Кожному козаку ззаду чіпляється стрічка з паперу. Завдання: зірвати всі стрічки з суперників, не доторкнувшись до нього. Завдання виконується на обмеженому майданчику, за який виходити не можна. Виграє та команда у якої залишилася хоча б одна стрічка не відірваною.

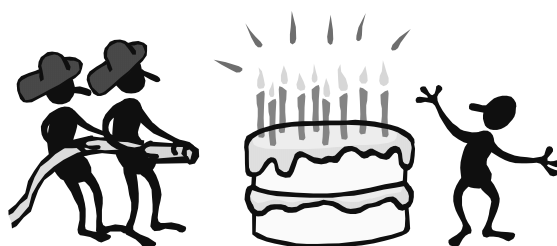


10. Вареники. На столах стоять миски з однаковою кількістю вареників. Завдання: хто швидше з'їсть вареники з одведеними назад руками.



Нагородження.

Нагорода за спритність – грамоти та святковий пиріг. Нагорода за силу – грамоти та тістечка.



Вихід команд під музичний супровід.

Сценарій «Козацькі розваги»

(Приклад 2)

(сценарій художньо-спортивного свята)

Ведучі: _____



Під ліричну музику – голос за кадром (трек № ____)

До звука звук, струна струні одвітна,

А всі одвітні серцю кобзаря.

А вже козацьке військо маком квітне

І спалахнула Хортиці зоря.

Ці звуки золото-тривожні!

Закличний марш: агей, козацтво, в путь!

І як струна, душа правдива кожна,

З глибин історії вони ідуть, ідуть.

Під музичний супровід виходять ведучі (трек № ____)

Ведучий. Добрий день, любі друзі! Сьогодні в нас свято «Козацькі розваги».

Ведуча. Ми щиро раді вітати всіх присутніх у цьому залі.

Ведуча. Перші згадки про козаків датовані 1489 роком. Є думка, що слово «Січ» походить від слова «сікти».

Ведучий. Січ – то була простора площа на Дніпровім острові Хортиця. Довкола площі стояли побудовані хатки, так звані коші, або курені. Там козаки жили постійно; навчилися військової справи, готувалися до воєнних походів. Посередині Січі стояла церква Святої Покрови знадвору дуже скромна, а всередині повна золота і срібла. Частину своєї здобичі козаки призначали на церкву і купували щороку нові ікони.

Ведуча. Для козаків свято Покрови було найбільшим і найзначущішим святом. У цей день у козаків відбувалися вибори нового отамана. Козаки вірили, що свята Покрова охороняє їх, а Пресвяту Богородицю вважали своєю заступницею і покровителькою. На Запоріжжі в козаків була церква святої Покрови. У козацькій думі про Самійла Кішку співається:

А срібло-золото на три частини паювали:
Первую часть брали, на церкви накладали,
На святого Межигорського Спаса,
На Трахтемирівський монастир,
На святую Січовую Покрову давали –
Котрі давнім козацьким скарбом будували,
Щоб за їх, встаючи і лягаючи,
Милосердного Бога благали.

Ведучий. Відомий дослідник звичаїв українського народу Олекса Воропай писав, що після зруйнування Запорізької Січі 1775 року козаки, які пішли за Дунай на еміграцію, узяли з собою образ Покрови Пресвятої Богородиці.

Ведуча. Козаки настільки вірили в силу Покрови Пресвятої Богородиці і настільки щиро й урочисто відзначали свято Покрови, що впродовж століть в Україні воно набуло ще й козацького змісту й отримало другу назву – **Козацька Покрова**. З недавніх пір свято Покрови в Україні відзначається ще й як День українського козацтва.

Ведучий. Ось і в нашій академії на свято Покрови ми розпочинаємо «Козацькі розваги», щоб ушанувати пам'ять про українське козацтво. Присутні на нашому святі нащадки славних козаків покажуть свої знання з історії козацтва та продемонструють фізичну міць і силу.

Ведуча. А зараз ми запрошуємо до зали наших учасників змагання.

Під козацький марш заходять учасники гри (трек № ____)



Ведуча. Курені! ПРАВО – ЛІВО – РУЧ!

Ведучий. Курені! Рівняйсь! Струнко! До переліку гасел приготуватися!

Ведуча. А визначати переможців

Буде в нас журі поважне.

Воно, ми знаємо точно,

Об'єктивне й уважне.

Ведучий. Однак перш ніж курінні отамани здадуть рапорт, дозвольте представити наше вельмишановне журі:

Головний суддя змагань – Декан факультету фізичного виховання та мистецтв.



Судді:

Суддя 1: _____

Суддя 2: _____

Суддя 3: _____

Суддя 4: _____



Секретар: _____



Козаки-помічники, які є судьями при учасниках:

студенти _____ групи



Ведучий. На нашому святі присутні **почесні гості:** _____

Ведуча. Курінні отамани здати рапорт!

111Ф гр. Курінь «Козак-Крутивус» наше гасло!



11Ф гр. Курінь «Веселі козаки», наше гасло! «Ми веселі козаки, У нас сильні кулаки, Переможемо ми всіх, Бо найкращі за усіх!»



Ведучий. Отже, з командами ми познайомилися. Тож розпочнемо наше змагання «Козацькі розваги». Вам доведеться пройти через дев'ять випробувань. Це стільки, скільки було колись порогів на Дніпрі (це пасма кам'янистих скель, що підвищувалися над водою до 5 метрів і майже суцільною масою перекривали ріку). У давні часи ці пороги були страшною перешкодою на шляху того, хто плив Дніпром на Січ. Уважалося, що справжнім козаком може зватися лише той, хто пройшов хоч раз у житті через пороги.

Програма конкурсів:

Ведуча. Щоб правильно орієнтуватися в житті, бути освіченою людиною, треба знати минуле свого народу та його історію. У минулому українського народу було таке неповторне й легендарне явище, як Запорізька Січ. Отже, як ми знаємо історію козацтва?

Ведучий. Перший конкурс називається «*Козаки-знавці*». Учасники команд по черзі обирають запитання і, обдумавши декілька секунд, дають відповідь. Якщо відповідь правильна, команді нараховується **1 бал**, якщо ж ні, то команда суперників має змогу відповісти і за це отримати **0,5 бала**.

Ведуча. Козаки-помічники, допоможіть нам, будь ласка.

(трек № ____)



Ведучий. Ось ми й побачили, які в нас знавці. Молодці! Упоралися із завданням.

Шановні судді, порахуйте, будь ласка, бали.

Ведуча. Чи не найвище козаки цінували дружбу! Існував навіть звичай побратимства, коли два козаки, зовсім чужі один одному, браталися. А ще на Січі завжди цінували вірність та справжній командний дух. Завдяки злагодженим діям, козаки завжди отримували перемогу. Подивимось, у кого ж найсильніший командний дух.

Ведучий. Наступний конкурс «*Як козаки гуртувалися*». Усі члени команди стоять один за одним та тримають праву руку на правому плечі, а лівою рукою тримають ліву ногу того, хто стоїть попереду. За сигналом команди починають стрибати на одній нозі до протилежного кінця зали, оминувши фішку, повертаються назад. Виграє команда, яка прибула першою і жодного разу не розірвала ланцюг. Фініш за останнім учасником. За перемогу команді нараховується **1 бал**, команда, що програла, – отримує **0,5 бала**.

Ведуча. Курені, приготуватися! А наші козачки будуть слідкувати, чи правильно команди виконують завдання.

(трек № ___)



Ведучий. Судді, внесіть до протоколів бали, що отримали наші курені.

Ведуча. Нас не зможуть супостати

Взяти в кайдани свої:

Ми бороним наші хати,

Наші тихії гаї.

Ведучий. Усі козаки вміли справно стріляти. І зараз наші гравці покажуть свою міткість. Наступний конкурс «**Влучники**». Перед командами на відстані 5 метрів виставляються кеглі. Учасники по черзі намагаються збити кеглі набивним м'ячем, який імітує козацьке ядро. М'яч повинен котитися по підлозі, а не летіти. Кількість збитих кегель сумується. Виграє команда, яка збила більшу кількість. За перемогу команді нараховується **1 бал**, команда, що програла – отримує **0,5 бала**.

Ведуча. Помічники, будь ласка, порахуйте кількість збитих кегель.

(трек № ____)



Ведуча. А чи знаєте ви, що супроти козаків не втанцює ніхто у світі?

Весь день буде музика грати –

Весь день буде козак танцювати!

(Танець «Гопак» у виконанні _____ групи:

(трек № ____)



Ведуча. Дякуємо хлопці за чудове виконання танцю! А зараз ми подивимось, а судді оцінять виконання гопака нашими учасниками. Наші учасники – сучасні козаки, тому гопак будуть виконувати під сучасну музику. Команди одночасно виконують танець «експромтом». За виконання нараховується до **3 балів**.

Ой закину зараз ноги, закину за спину.

Щоб світ здивувався, який козак вдався!

Для виконання танцю запрошуються команди «Веселі козаки» та «Козак-Крутивус»

(трек № ___)



Ведучий. Просимо шановних суддів повідомити рахунок за чотири конкурси.

Ведуча. Наступний конкурс «*Заповіді козаків*». Кожний учасник команди отримує аркуш, на якому написане слово. Завдання команд – якнайшвидше скласти й прочитати вислів, який означає одну із заповідей козаків. На роздуми надається одна хвилина. Команді, яка першою правильно склала вислів, нараховується **1 бал**, другій – **0,5 бала**. Якщо команда не впоралась із завданням – отримує **0 балів**.

Помічники, роздайте, будь ласка, командам аркуші.

(трек № ___)



Ведучий. Судді оцінюють виконання завдання. А ми розпочинаємо наступний конкурс.

Ведуча. Відомий такий історичний випадок. Восени 1674 року Султан звелів татарській орді йти війною на Запоріжжя. Щоб застати козаків зненацька, вороги прийшли на Січ у Різдвяні свята. Під прикриттям ночі татари нишком проникли через таємний хід в укріплення та вже хотіли було вчинити криваву різанину, та не на тих напали. Запорожці давно помітили непроханих «гостей» і за наказом Івана Сірка відкрили нищівний вогонь з рушниць. А потім, перекривши таємний хід, узялися за шаблі... Не вцілів жоден ворог.

Конкурс курінних отаманів **«Влучний постріл»**.

А чи вмієте ви влучно стріляти?

Ведучий. Отамани по черзі виконують три кидки дротиком у мішень, набравши якомога більше очок. За перемогу одержують **3 бали**, команда отамана, що програв, – **1 бал**.

(трек № ____)



Ведуча. Шановні судді радяться та виставляють бали.

Ведучий. Сяли на сонці шаблі запорожців,

Як вони на конях гнали ворогів.

Козацькому роду нема переводу,

Лине його слава з далеких віків!

Наступний конкурс «**Вершники**». Перший учасник, сидячи на м'ячі-коні, у руці тримає палицю-шаблю. «Скаче» до підвешеної надувної кулі, вдаряє шаблею по ній, намагаючись її збити, обходить фішку і повертається назад, перекочуючи м'яч рукою. Передає естафету товаришу по куреню. Наступний учасник виконує те ж саме. Перемогу одержує курінь, який збив більшу кількість куль та швидше впорався із завданням. Якщо «кінь» ненароком утікає, учасник повинен наздогнати його і продовжити з того ж місця, де закінчив. За перемогу – нараховується **1 бал**, переможеним – **0,5 бала**.

Ведуча. Козаки-помічники рахують кількість збитих куль та слідкують, щоб учасники правильно виконували завдання. Курені готові?

(трек № ____)



Ведуча. Козаки всі спритні, здібні.

Чи є ще до них подібні?!

Потомились? Справа в тому,

Їм потрібно зняти втому.

Відпочинок – справа звична:

Для всіх пауза музична.

Виступ. Зустрічайте _____

(трек № ____)

Ведучий. Ось і прискакали ми на своїх козацьких конях до широкої ріки, як же переправитися? Із давніх-давен відомо, що козаки вміло веслували, долаючи бурхливі потоки рік. Що ж будуть робити наші учасники? А допоможе нам конкурс **«Переправа»**. Умови конкурсу: учасник, сидячи на скейті, відштовхуючись руками від підлоги повинен переправитися на інший берег до фішки. Потім бере в руки скейт, обходить фішку і повертається бігом назад, передаючи естафету наступному учаснику. Перемагає команда, яка швидше впорається із завданням і допустить менше помилок. Помилки – учасник відштовхується ногами, не доходить до фішки або не обходить її. За перемогу – нараховується **1 бал**, переможеним – **0,5 бала**.

(трек № ____)



Ведуча. Які в нас вершники – справжні козаки! Добре володієте шаблями. А чи зможете ви її не впустити? Конкурс **«Не впусти шаблю»**. Усі учасники отримують гімнастичні палиці, так звані **«шаблі»**, і стають у коло на відстані 1 м один від одного. За сигналам одночасно відпускають **«шаблі»** і рухаючись за годинниковою стрілкою, повинні схопити **«шаблю»** свого сусіда, не даючи їй упасти на підлогу. **Команди виконують 5 спроб**. Перемогу одержує команда, яка втратила **«шаблю»** меншу кількість разів.

(трек № ____)



Ведучий. Курені готові? Зараз ви виконаєте 2 тренувальні спроби, а потім – уже змагаючись.

Ведуча. А наші козаки-помічники будуть слідкувати за виконанням та порахують кількість утрачених шабель.

Ведучий. Щоб мужньо боронити свій народ, свою рідну неньку Україну, козаки повинні мати силу в руках. Отже, починаємо змагання силачів. Я запрошуюю курені до останнього конкурсу **«Перетягування каната»**. Завдання перетягти команду суперника за серединну лінію. За перемогу – нараховується **1 бал**, переможеним – **0,5 бала**.

Ведуча. Курені, прийняти вихідне положення! За сигналом розпочинаємо.

(трек № ____)



Ведучий. Запорозькі козаки,
Є нам що згадати...
Нам найкраща ненька-мати – Запорозька славна Січ.
Чорний вус, брова чорнява,
Не судомив руку страх,
І дзвеніла наша слава
На розгонистих вітрах.

Ведуча. А поки судді радяться і визначають переможців, для всіх музична пауза.

Виступ. _____ (трек № ____)

Ведуча. Слово надається журі для підведення підсумків і нагородження учасників.

Ведучий. Отже, хлопці, ви всіх переконали в тому, що є справжніми козаками і гідними звання студента факультету фізичного виховання, бо мужньо пройшли всі складні випробування та впоралися з усіма завданнями «*Козацьких перегонів*». Вітаємо Вас!!!

Ведуча. Ось і закінчилося наше свято. Усі ви молодці. Пам'ятайте, ви – майбутнє України. Тож своїми знаннями, працею, здобутками повинні підносити її культуру.

Ведучий. Будьте гідними своїх предків, любіть рідну землю так, як заповідав великий Тарас, бережіть волю і незалежність нашої держави.

Ведуча. Поважайте свій народ і нашу мелодійну мову!

Ведучий. На все добре, любі друзі!

РАЗОМ. До нових зустрічей!

Сценарій свята «На старт, дівчата!»

(Приклад 3)

(Лунають фанфари. Трек № ____)

(Під музичний супровід виходять ведучі. Трек № ____)



Ведучий 1. Добрий день, дорогі друзі, шановні гості і студенти, тренери та викладачі, шанувальники краси і здоров'я!

Ведучий 2. Добрий день, усім, хто завітав до нас на свято, свято спорту, краси, грації та молодості!

Ведучий 1. Ми щиро вітаємо всіх присутніх та починаємо наше спортивне свято.

(Виступ спортивного колективу «Темп» – «У ритмі спорту».

Трек № ____)

Ведучий 2. Вас вітав спортивний колектив «Темп».

Ведучий 1. Ми, молоді, крокуємо завжди вперед.

Нам до снаги всіх звершень висота.

Якщо здоров'я є, тоді і щастя є,

Це знають всі – це істина проста!

Ведучий 2. Стадіон, басейни, корти –

атрибути знані спорту,

боротьби, змагань, наснаги,

сили, спритності, відваги.

Ведучий 1. Протиборство, перемоги –
спортом пройдені дороги.

Успіх, результат, медалі,
сльози, гімн на п'єдесталі.

Ведучий 2. Праця, піт і тренування
Підсумовує старання.

Ось і новий твій рекорд.
То ж приймай вітання, СПОРТ!

Ведучий 1. Пройшли змагання

У нашій академії
Запеклою була боротьба!

Ведучий 2. І для тих, хто у спортзалі,

Хто в басейні першим став –

Лаври й золоті медалі

І спортивний п'єдестал!

Ведучий 2. Слово для привітання переможців спартакіади Харківської гуманітарно-педагогічної академії надається декану факультету фізичного виховання та мистецтв _____.

(Під музичний супровід виходить декан. Трек № ____)

(Декан факультету фізичного виховання та мистецтв вручає грамоти.

Музика для нагородження. Трек № ____)

Дякуємо, _____.

Ведучий 1. Сьогодні визначиться найпривабливіша, найкмітливіша,
найчарівніша і граціозніша команда.

Ведучий 2. А щоб ми з вами не «потонули» в океані краси й чарівності
учасниць сьогоднішнього конкурсу, представимо вам суворих, але
компетентних суддів:

Ведучий 1. Головний суддя – _____

Ведучий 2. Судді: _____

Ведучий 1. _____

Ведучий 2. _____

Ведучий 1. _____

Ведучий 2. Суддя-секретар: _____

Ведучий 1. Судді-помічники: _____,

студентки _____ курсу факультету фізичного виховання та мистецтв.

Ведучий 2. Сьогодні свято,

Свято спорту!

Яка чудова це пора!

Нам спорт дає

Здоров'я, силу!

Дорослі з ним

І дітвора!

Ведучий 1. «На старт, дівчата!» – свято для дівчат,

До них дівчата готувались дружно!

Багато їх чекає перешкод,

Але вони їх подолають мужньо!

Ведучий 2. «На старт, дівчата!»

Що за назва!

У ній радість

Гра і боротьба!

«На старт, дівчата!» – починаймо!

Вітати команди нам пора!

Ведучий 1. Команди! «Струнко!» На свято спорту, «Кроком – руш!»

(Під музичний супровід входять команди. Марш – трек № ____.)

Ведучий 1. Зустрічайте найвродливіших, найчарівніших, найспритніших дівчат нашої академії (на фоні музики. Трек № ____.)



Ведучий 1. Капітанам команд приготуватися і здати рапорти.

Капітан команди _____ групи

Рапорт: Команда, рівняйся! Струнко!

(Капітан підходить до суддівського столу.)

Шановні судді!

Команда «_____»

До участі в змаганні «На старт, дівчата!» готова!

(Капітан повертається до своєї команди.)

Команда! Наш девіз:

(Команда проголошує девіз.)

Капітан команди _____

Суддя дає команду: «Вільно!»

(Капітан підходить до команди й дає команду: «Вільно!»)

Ведучий 2. Капітан команди _____ групи

Рапорт:

Команда, рівняйся! Струнко!

(Капітан підходить до суддівського столу.)

Шановні судді!

Команда «_____»

До участі у змаганні «На старт, дівчата!» готова!

(Капітан повертається до своєї команди.)

Команда! Наш девіз:

(Команда проголошує девіз.)

Капітан команди _____

Суддя дає команду: «Вільно!»

Капітан підходить до команди і дає команду: «Вільно!»

Ведучий 2. Молодці, дівчата, дякуємо!

Ведучий 1.

Сьогодні в нас змагаються дівчата, тому естафети й конкурси будуть незвичайними.

Дівчата, будьте уважними. Першим конкурсом буде «Розминка».

Усі завдання будуть виконуватися справа наліво та вимагатимуть від вас вияву кмітливості й уваги. Запрошуємо команди зайняти місця на червоній лінії.

1. І так, починаємо! Зараз я пропоную познайомитися з кожною із наших учасниць. За сигналом вам, дівчата, буде необхідно вишикуватися в одну шеренгу за алфавітним порядком перших літер ваших імен. Якщо в одній із команд імена учасниць повторюються, послідовність не має значення. Якщо перші літери в імені однакові – звертають увагу на другі літери тощо. Перемагає команда, яка витримала послідовність букв алфавіту та виконала завдання найшвидше. Увага! Почали!



Ведучий 2.

2. Молодці, дівчата! Усім добре відомо, як багато зусиль та часу приділяють дівчата своїм зачіскам. Волосся здавна вважалося одним із виявів жіночої краси. Дівчата, зараз пропонуємо вам продемонструвати вашу чарівність. Вам необхідно за сигналом вишикуватися в одну шеренгу за довжиною свого волосся – від найкоротшого до найдовшого – спиною до суддів та глядачів. Увага! Почали!



Ведучий 1.

3. А тепер, шановні учасниці, послідовність шиккування визначатиме колір вашого волосся – від найтемнішого до найсвітлішого. Увага! Почали!

Ведучий 2.

4. Увага! Останнє завдання першого конкурсу буде таким: за найкоротший проміжок часу вам, прекрасні дівчата, необхідно перешикуватися за розміром взуття – від більшого до меншого. П'яти знаходяться на лінії шиккування. Увага! Почали!



(Під музичний супровід команди шикуються. Трек № ____)

Команда, яка перемогла в більшій кількості завдань, отримує 1 бал.

(Судді підраховують кількість правильно виконаних завдань.)

Ведучий 1. Молодці, дівчата. Ви впоралися із завданням та гарно розім'ялися.

Ведучий 2. А зараз запрошуємо команди зайняти місця на старті за фішками.

(Під музичний супровід команди переходять і шикуються за стартовою смугою. Марш – трек № ____)

Наступний конкурс-естафета називається «**Осина талія**».

Зміст:

За командою перші учасниці біжать уперед, обертаючи обруч навколо талії, добігаючи до фішки (обов'язково оббігти її), повертаються назад, виконуючи стрибки через обруч, як через скакалку, далі передають обруч наступній учасниці команди, яка у свою чергу виконує ті ж дії.

Якщо обруч перестав обертатися або впав, треба зупинитися й поновити його обертання, і тільки після цього починати біг.

Перемагає та команда, котра першою виконала завдання.

Естафета починається за командою «Увага – марш!»

Штрафні бали:

За те, що продовжується біг, а обруч не обертається.

За те, що наступна учасниця ще не почала обертати обруч, а розпочала біг.

За те, що учасниця тримає обруч руками і біжить.

За те, що фішка збита і не піднята.

За те, що дівчата не весь час стрибають, а інколи пробігають.

Команда, яка перемогла, отримує 1 бал.

Якщо одна з команд закінчила естафету першою, але набрала більше штрафних очок – обом командам нараховується по 0,5 бала

(Трек № ____)



Ведучий 1. Наступний конкурс-естафета називається «**Весела домогосподарка**».

Наші дівчата не тільки чудові спортсменки, їм під силу і домашнє господарство, вправність у якому вони продемонструють у наступній естафеті.

Зміст:

Кожна учасниця отримує прищепку та тканину. Капітан стає першою, біжить до натягнутої мотузки і прищеплює до неї тканину. Повертається назад і передає естафету оплеском по долоні наступній учасниці. Естафета починається за командою «Увага – марш!»

Штрафні бали:

За те, що впала тканина чи прищепка і не були підняті.

За те, що наступна учасниця передчасно розпочала біг або не передала естафету наступній учасниці.

(Трек № ____)



Ведучий 2. Шановні гості, студенти, уболівальники, а зараз збірна команда академії з черліденгу вітає всіх зі святом спорту.

(Виступ під трек № ____)

Дякуємо за виступ цій чудовій команді.

Ведучий 1. Слово надається суддям.

(Судді підводять підсумок 2-х конкурсів та естафет.)

Ведучий 2. Команди запрошуються на старт.

Наступна естафета називається **«На побачення – усупереч усьому!»**.

Усі ми знаємо, якщо дівчина закохана, вона будь що добереться до місця свого побачення. На літаку, на автобусі, на трамваї, на дельтаплані, на коні чи на самокаті. А ми пропонуємо випробувати новий вид транспорту.

Зміст:

Отже, перша учасниця сідає на фітбол і просувається до фішки, за фішкою встає і котить фітбол до наступної учасниці, не відриваючи рук. Фітбол повинен торкнутися лінії старту. Після цього наступна учасниця сідає на фітбол і продовжує естафету. Перемагає команда, яка першою закінчила естафету і не порушувала правила.

Естафета починається за командою «Увага – марш!»

Штрафні бали:

За те, що фітбол не торкнувся лінії старту.

За те, що фітбол ще не зайшов за фішку, а учасниця встала з нього.

За те, що рух м'яча був зроблений сильним поштовхом і м'яч відразу ж покотився до наступної учасниці.

Команда, яка перемогла, отримує 1 бал.

Якщо одна з команд закінчила естафету першою, але набрала більше штрафних очок – обом командам нараховується по 0,5 бала.

(Трек № ____)



Ведучий 1. Наступна естафета називається «Шалені ніжки – скороходи».

Щодня наша академія з нетерпінням чекає наших дівчат. А дівчата, зібравши всі свої сили, долаючи перешкоди, мчать до академії, що зараз ми і побачимо

Зміст:

Перша учасниця отримує «Шалені ніжки – скороходи». Кладе їх перед стартовою лінією. За сигналом ведучого «Увага – марш!» стають на другу пару «Шалених ніжок – скороходів». Першу пару переставляють перед собою. Повторюють завдання, просуваючись до фішки, потім беруть шалені ніжки в руки, оббігають фішку і біжать до наступного учасника. Фішку оббігати з правої сторони. Наступний учасник усе повторює.

Штрафні бали:

За те, що не поставили як слід ніжки до початку бігу.

За те, що стали поза ніжками і торкнулися підлоги.

За те, що торкалися підлоги руками.

Команда, яка перемогла, отримує 1 бал.

Якщо одна з команд закінчила естафету першою, але набрала більше штрафних очок – обом командам нараховується по 0,5 бала.

(Трек № ____)



Ведучий 2. Поки наші команди відпочивають, а судді підбивають підсумки 4-х конкурсів, пропонуємо вам переглянути показовий виступ студентів академії Козарь Сабіни, Шевченка Олексія та Шульги Владислава з ТАЕКВОН-ДО.

Ведучий 2. Слово надається суддям.

(Судді підводять підсумок 4-х конкурсів та естафет.)

Ведучий 1. Наступний конкурс «Домашнє завдання».

Команди отримали домашнє завдання підготувати комплекс ритмічної гімнастики під музичний супровід. І зараз подивимося, що вони приготували.

Будь ласка, командо _____ групи, просимо.

(Виступ № 1 під трек № ____)

Ведучий 2. Будь ласка, командо _____ групи, просимо.

(Виступ № 2 під трек № ____)

Ведучий 2. Шановні команди, займіть, будь ласка, місце на червоній лінії.

Кожна дівчина – майбутня мати. І як заведено, вона повинна буде вчити свою дитину складати слова. У наступній естафеті, яка називається «**Найрозумніша**», ми побачимо, чи готові наші дівчата до такого випробування.

Зміст:

Капітан отримує набір букв та роздає кожній учасниці своєї команди по одній. Команда складає слово та шикується в шеренгу навпроти суддів, тримаючи букви на одному рівні. Виграє команда, яка швидше складе слово та вишикується в шеренгу.

Команда, яка перемогла, отримує 1 бал.

Дякуємо! Команди, просимо присісти на лаву.

(Трек № ____)



Ведучий 1. Конкурс КАПІТАНІВ. Команди відпочивають, а на старт викликаються капітани. Не даремно кажуть, що краса врятує світ! Наші капітани не тільки стрункі та вродливі, вони можуть створювати красу навколо себе.

Зміст:

На стіні закріплено намальований на ватмані кошик для квітів. Капітани збирають по одній квітці й утворюють букет у кошику (для цього вони користуються клеєм), а маркером домальовують стебла та листя, якщо є в цьому потреба. На виконання завдання дається 2 хвилини.

Штрафні бали:

За те, що капітани беруть не по одній квітці, а більше.

За те, що квітка впала і не була піднята.

За те, що композиція виконана неохайно.

Капітан, яка зібрала більше квітів, отримує 1 бал, та краща композиція оцінюється ще 1 балом. Усього за цей конкурс капітани можуть отримати 2 бали.

Якщо капітан набрала 2 бали, але має більше штрафних очок, кожна отримує по 1 балу.

(Трек № ____)



(Судді підбивають підсумок.)

Ведучий 1. Шановні гості, студенти, уболівальники, а зараз пропонуємо переглянути виступ збірної команди академії з ХІП-ХОПу та ДЖАЗ ФАНКу.

(Виступ під трек № ____)

Ведучий 2. Ось і закінчилися наші змагання. Хочемо висловити подяку нашим викладачам і тренерам.

(Фонова легка музика. Трек № ____)

Ведучий 1. Тим, хто передає нам свої знання, своє уміння.

Ведучий 2. Хто ставиться до нас по-батьківськи чи по-материнськи.

Ведучий 1. Хто відкриває для нас своє серце.

Ведучий 2. Дорогі наші педагоги!

Разом Низький вам уклін!

Ведучий 1. Для остаточного підсумку наших змагань слово надається декану факультету фізичного виховання та мистецтв _____.

(Декан оголошує переможців, вручає грамоти та солодкі призи.

Трек № ____)



Ведучий 2. Наше свято закінчилося, але попереду нас чекають нові старты! Тож до нових зустрічей! Хай вам щастить! На все добре!

(Грає музика, усі виходять із зали. Трек № ____)

Змагання «Веселі старти», зразок Положення та сценарію



Змагання-розваги «Веселі старти» проводяться в Харківській гуманітарно-педагогічній академії кожен рік.

Команди складаються з юнаків і дівчат, по 8-10 студентів з групи.

До початку змагань студенти готують спортивний зал: розвішують прикраси (надувні кульки, стяги, прапорці, лозунги та ін.), готують місця для суддів, вболівальників та для розміщення музичної апаратури. Готуються команди викладачами фізичного виховання. Вони обговорюють назву команди, девіз, зовнішній вигляд учасників, вибирають капітана, ознайомлюють гравців з положенням про змагання.

Перед змаганнями необхідно розсадити вболівальників першої і другої команди з різних сторін. Це потрібно для того, щоб провести після 4-5 естафет конкурсів між вболівальниками.

Відкриття і закриття змагань-розваг «Веселі старти» проводяться в урочистій обстановці. На відкриття та суддівство змагань запрошується керівництво академії, видатні спортсмени. Між естафетами виступають спортсмени інституту.

**Положення
про змагання «Веселі старты»**

1. Цілі й задачі

1. Залучити студентів до систематичних занять фізкультурою та спортом.
2. Перевірка умінь та навичок отриманих студентами на заняттях з фізичного виховання та методик.
3. Організація активного відпочинку студентів.

2. Судді

- Головний суддя змагань – _____
- Судді помічники – _____
- Судді – секретарі – _____
- Судді при учасниках – _____
- Відповідальний за музичний супровід змагань – _____
- Відповідальний за оформлення залу – _____

3. Учасники. Вимоги до спортивної форми.

У змаганнях приймають участь 2 збірні команди 1 та 2 курсу, які за станом здоров'я зараховані до основної медичної групи. Склад кожної команди – 10 студентів (5 юнаків та 5 дівчат). Команду очолює капітан.

Спортивна форма: футболка та спортивні брюки однакового кольору, на ногах – спортивне взуття.

Команда повинна мати емблему та девіз.

4. Місце та час проведення.

Змагання проводяться у спортивному залі Харківської гуманітарно-педагогічної академії:

15.20 – урочисте відкриття змагань.

15.30 – змагання.

16.20 – урочисте закінчення змагань.

5. Нагородження.

Команда – переможець за 1 місце нагороджується грамотою та призами, за 2 місце – грамотами.

СЦЕНАРІЙ

спортивного свята «Веселі старты»

1 ведуча: Сьогодні свято,

Свято спорту!

Яка чудова це пора!

Нам спорт дає

Здоров'я, силу!

Дорослі з ним

І дівора!

2 ведуча: Не страшні мені мороз, і жара!

Зрозуміти всім

Це пора

Бо зі спортом я на ти,

Загартовуюсь завжди,

І тому всього я можу досягти!

1 ведуча: «Веселі старты»

Що за назва!

В ній радість,

Гра і боротьба!

2 ведуча: «Веселі старты» – починаємо!

Вітати команди нам пора!

1 ведуча: Команди! Струнко! На свято спорту, кроком руш!

Під музичний супровід входять команди. Капітани здають рапорт головному судді змагань, під час якого команди виголошують назву команди та девіз.

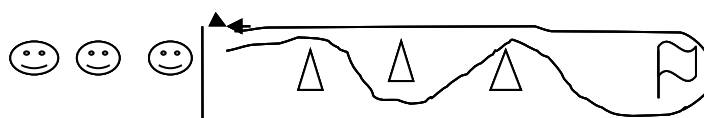
Зміст естафет та розваг

1. Пронеси кубик на підставці між конусами. Направляючі та другі номери кожної команди тримають у руках підставку на якій лежить кубик. По команді «Руш!» направляючі біжать між конусами вперед, а повертаються назад по прямій лінії. Наступні починають бігти коли перші переступили через лінію старту.

Штрафні очки команди отримують, якщо передчасно починає біг наступний учасник, якщо упав кубик, якщо збили конус.

Перемагає та команда яка раніше закінчила естафету й отримала менше штрафних очок. Якщо одна з команд прийшла першою, але отримала більше штрафних очок, командам зараховується нічия.

Схема:

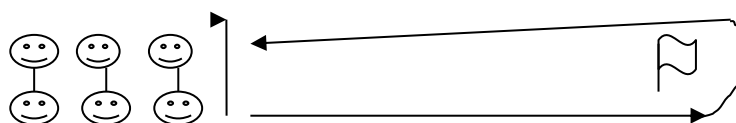


2. Пронесіть м'яч, зажатий між підставками. Члени команди стоять парами обличчям до напрямку бігу. У кожного у ближній до партнера руці - підставка, між підставками зажатий м'яч. Завдання: добігти до прапорця, оббігти навколо нього, повернутися і передати підставки й м'яч наступній парі. Наступна пара починає естафету після того як прийме вихідне положення.

Штрафні очки за те, що пара починає бігти не прийнявши вихідне положення, за загублений м'яч, за збитий прапорець.

Перемагає команда, яка першою закінчила естафету і набрала менше штрафних очок. Якщо команда прийшла першою, але набрала більше штрафних очок вона програє.

Схема:

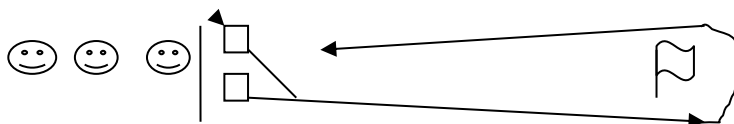


3. Біг по купинах. Перший учасник стоїть на купинах – «дощечках», переставляючи по чергові дощечку за дощечкою, залишаючись стояти на одній з них, він просувається до прапорця і назад.

Штрафні очки за те, що учасник доторкнувся підлоги рукою або ногою.

Переможець визначається таким же чином як в естафеті 2.

Схема:



4. Пролізть у рукав. В естафеті приймають участь команди по черзі. Кожен учасник повинен добігти до рукава, пролізти в нього і повернутися назад передавши естафетну паличку наступному. Естафета проводиться з урахуванням часу.

Штрафні очки даються, якщо учасник не одержавши естафетну паличку, починає біг.

Перемагає команда, яка виконає завдання за короткий час.

Схема:



5. Загадки для глядачів. Команди відпочивають. Уболівальникам задаються загадки зі спортивною тематикою. Студенти, які відгадали, отримують нагороди.

Приклади загадок:

З літака стрибають мужні,

Зі сміливістю всі дружні.

Наче птах вони літають

Тільки крил вони не мають.

(парашутисти)

Пливуть вони на дощі

І нею управляють,

Занурюються в хвилю

І з неї вилітають.

(серфінг)

Як у баскетболі
М'ячик ведуть,
Та тільки не в кошик
У ворота заб'ють.

(ручний м'яч)

Оце так вид спорту
Кричимо йому «Браво!»
На лижах з гори
То вліво то вправо.

(слалом)

Є ракетка й сітку маємо,
А не м'ячиком ми граємо.

(бадмінтон)

В горах вони зберуться
Шукають різні лази.
Ми знаємо, що звуться
Ці люди

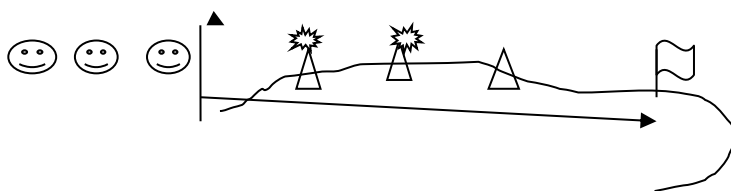
(скелелази)

6. Надінь квітки на конуси. Перший учасник біжить до конусів і почергово надіває квітки на конуси, бігом повертається назад, передає естафету оплеском по долоні наступного учасника. Наступний учасник біжить і збирає квіти, передає наступному.

Штрафні очки за те, що упаде конус, якщо впаде квітка, якщо учасник передчасно перетне стартову лінію.

Перемагає команда, яка перша закінчить естафету і набере меншу кількість штрафних очок. Якщо команда закінчила першою, але набрала більше штрафних очок перемога дається іншій команді.

Схема:

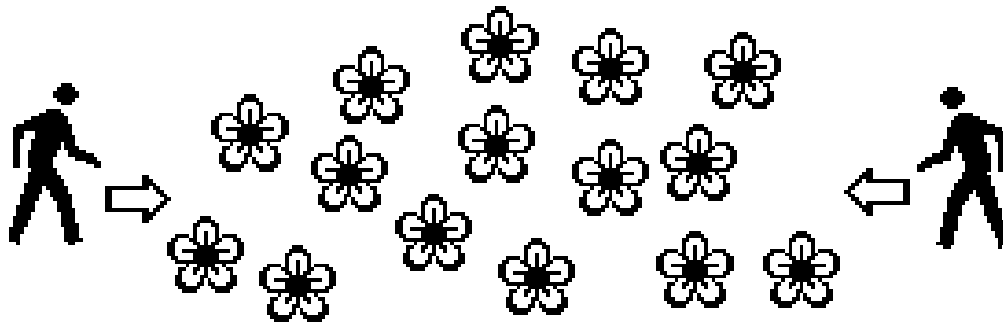


7. Бій «сніжками». Команди розташовуються з двох боків лінії. Кожній команді даються «сніжки». Після сигналу, учасники починають перекидати сніжки на бік суперника.

Перемагає команда на боці якої залишилося менше сніжків. Ця гра проводиться протягом однієї хвилини.

8. Збери квіти. На підлозі розкидані квіти з паперу. Два учасники, по одному з кожної команди, за сигналом збирають квіти.

Перемагає учасник, який назбирав більше квітів.



9. Накинь кільця на шпагу. Завдання для капітанів. Капітан обирає собі помічника з команди. Один із них бере шпагу, другий – кільця. Стають на відміченій відстані. Один кидає кільця, а другий їх ловить.

Виграє та пара, яка більше накинула кілець.

Після закінчення естафет команди шикуються для нагороди.

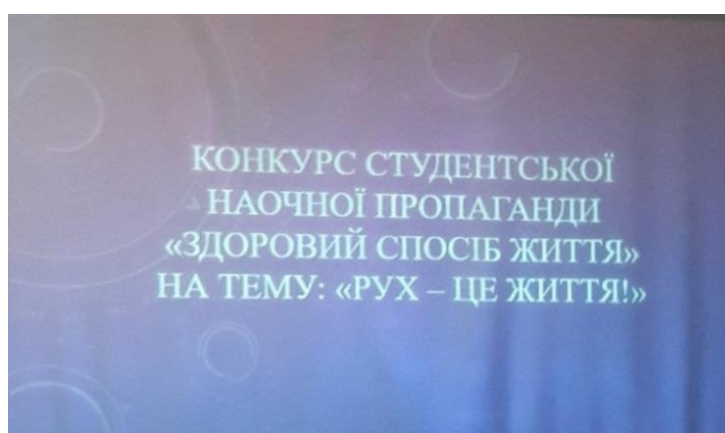
Під музичний супровід команди виходять із залу.

10. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ КОНКУРСУ «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»

*Зразок положення про конкурс студентської наочної пропаганди
«Здоровий спосіб життя»*

Положення

**про конкурс студентської наочної пропаганди
«Здоровий спосіб життя» на тему: «РУХ – ЦЕ ЖИТТЯ»**



Мета та завдання

Щорічний конкурс студентської наочної реклами «Здоровий спосіб життя» (далі – Конкурс) проводиться на факультеті фізичного виховання та мистецтв з метою підвищення рівня свідомого ставлення майбутніх вчителів до складових здорового способу життя людини та його популяризації; виявлення творчих здібностей студентів; закріплення навичок пропагандистської діяльності у роботі вчителя фізичної культури; формування навичок колективної роботи тощо.

2. Керівництво проведенням конкурсу

Загальне керівництво, контроль за підготовкою та проведенням конкурсу здійснюється оргкомітетом конкурсу.

(Див. п.8. даного Положення).

3. Терміни та місце проведення

Конкурс проводиться у період з _____ року по _____ року на факультеті фізичного виховання та мистецтв. Фінал та презентація робіт-переможниць відбудеться _____ о _____ у методичному кабінеті факультету фізичного виховання та мистецтв _____.

4. Учасники конкурсу

Учасниками конкурсу є студенти та викладачі, які допомагали у створенні конкурсних робіт, Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, що виявили бажання брати в ньому участь.

5. Програма конкурсу

Конкурс проводиться у трьох номінаціях: презентації, рекламні відеоролики (тривалістю до 1 хв.), відеофільми (тривалістю до 3 хв.). Зміст вказаних демонстраційних матеріалів повинен відображати позитивний вплив рухової активності на здоров'я людей різного віку, зокрема, порушити проблему малорухливого способу життя, внаслідок чого і захворюваності людства, а особливо – школярів, *що у цілому відображає основну тему цьогорічного конкурсу – «Рух – це життя!»*. Бажано навести приклади із реального життя.

Усі конкурсні роботи подаються до оргкомітету у період із _____ по _____ року. У період із _____ по _____ року будуть проводитись засідання журі, з метою визначення робіт-переможниць.

6. Умови проведення

У конкурсі можуть приймати участь усі студенти академії. Конкурсні роботи виконуються, як особисто, так і навчальними групами. До участі у конкурсі також допускаються роботи, виконані невеликим творчим колективом студентів різних груп.

Роботи повинні бути виконані охайно та яскраво; містити корисну інформацію, фото, відео тощо, розраховані на конкретну вікову групу та стан людини.

Разом з роботою у період із _____ по _____ року, до оргкомітету подається авторська довідка (у вигляді таблиці довільного зразка) з вказівкою номінації, усіх прізвищ та імен авторів роботи та керівників, номери моб. телефонів, шифру навчальної групи, факультету. Усі матеріали подаються на електронних носіях до кафедри теорії та методики фізичного виховання (або (бажано) _____ надсилати _____ на _____ електронну _____ пошту: _____)

7. Визначення переможців та нагородження

За результатами розгляду конкурсних робіт, журі визначає переможців у кожній номінації, які нагороджуються грамотами академії, у тому числі нагороджуватимуться керівники робіт-переможниць. Також журі визначає абсолютного переможця – навчальну групу яка проявила найбільшу активність у конкурсі, студенти якої подали найбільшу кількість робіт.

Усім викладачам, які взяли участь у підготовці робіт, зараховуються до рейтингу бали за підготовку студентів та нагородження грамотами.



8. Оргкомітет конкурсу «здоровий спосіб життя»

Голова оргкомітету: _____

Заступник голови: _____

Члени оргкомітету: _____

Секретар: _____

9. Журі конкурсу «здоровий спосіб життя».

Голова журі: _____

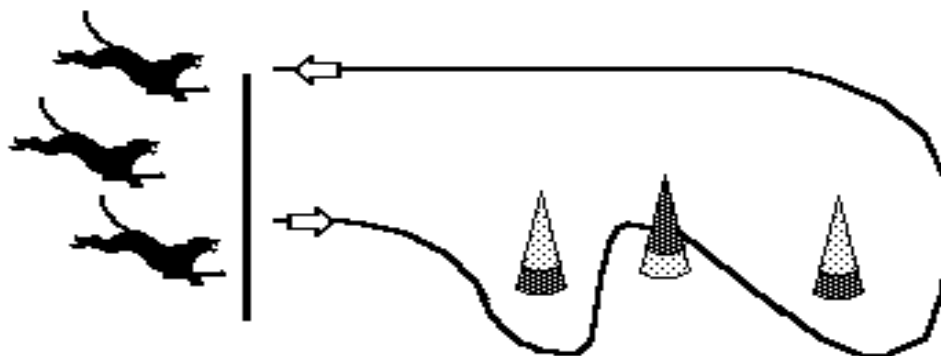
Члени журі: _____

11. САМОРОБНИЙ СПОРТИВНИЙ ІНВЕНТАР



У кожній школі та дитячому оздоровчому таборі є спортивний інвентар. Він відповідає, як правило, всім необхідним вимогам. Цей інвентар діти бачили, знають про нього і з бажанням користуються ним. Але у кожного вчителя чи вожатого повинен бути сюрпризний момент у роботі, який викличе у дітей, будь-якої фізичної підготовки зацікавленість та бажання прийняти участь у спортивному заході. Цим сюрпризним моментом може бути саморобний спортивний інвентар. Є багато прикладів саморобного інвентарю у підручниках, та якщо захотіти, можна і самому придумати його. Нижче наведені приклади саморобного інвентарю та де його можна використовувати.

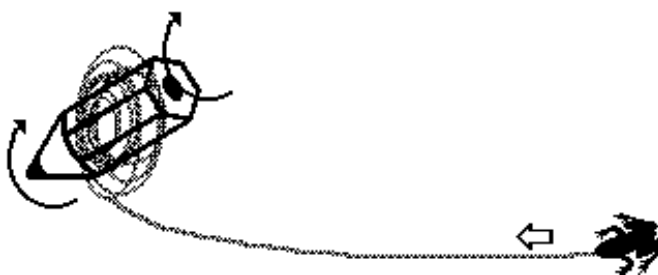
1. **Конуси.** Найпростіші можна виготовити з картону. Використовуються у естафетах або як помітка кутів майданчика.



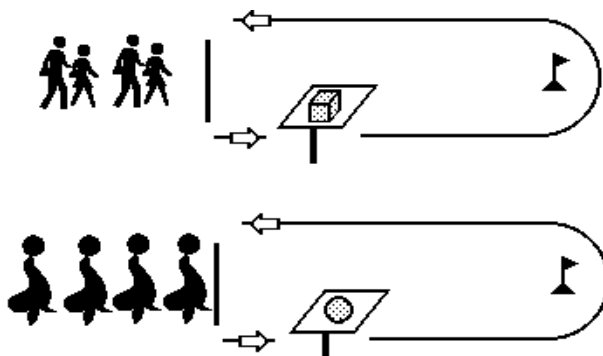
2. **Вудочки.** Складається з палиці мотузки і кільця. Використовується як розвага на спортивних святах.



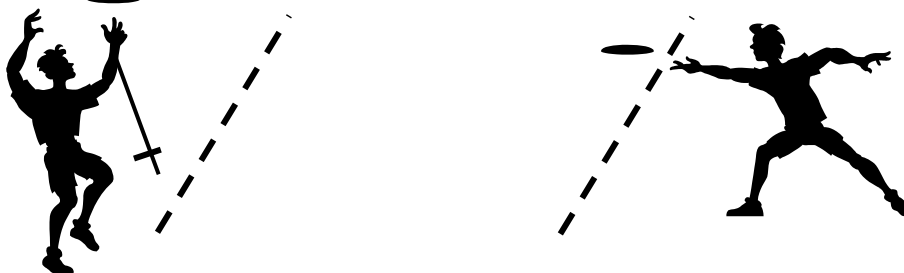
3. **Палиця і мотузка.** Змагання: хто швидше накрутить мотузку на палицю.



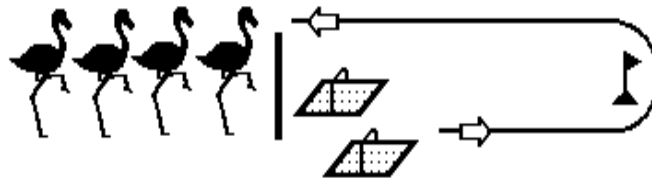
4. **Підставка з кубиком або м'ячиком.** Використовується у естафетах.



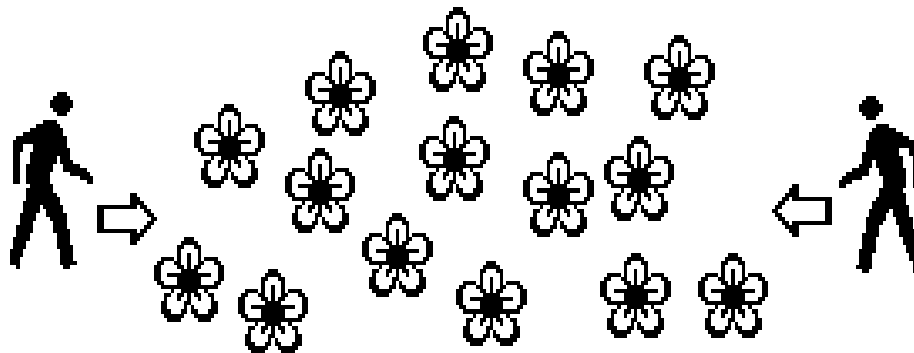
5. **Шпага та кільця.** Використовується як цікава розвага у різних спортивних заходах.



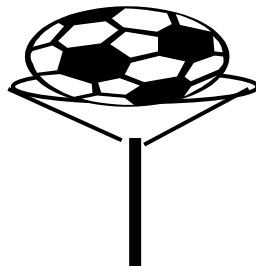
6. **Дві дощечки.** Використовується у естафеті біг по «купинах».



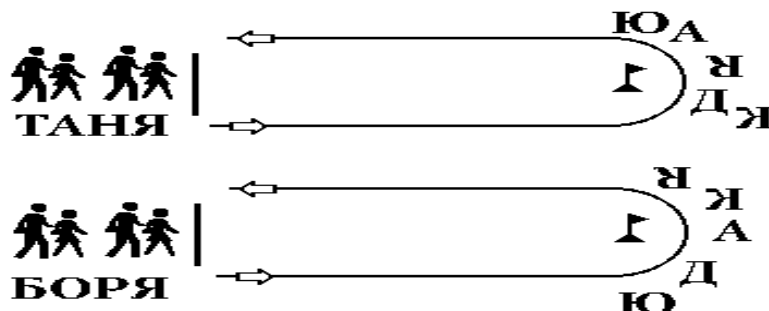
7. **Квіти з паперу.** Вирізаються з буд-якого паперу. Розкидаються по підлозі. Завдання: хто збере найбільшу кількість квітів.



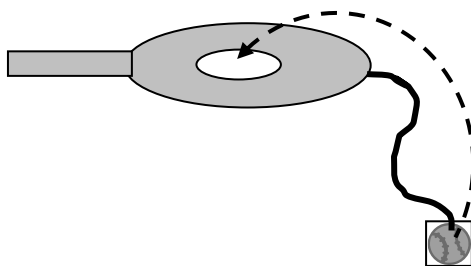
8. **Підставка з м'ячем.** Завдання: пронести м'яч не загубивши його.



9. **Літери.** У естафеті завдання: по черзі ставити літери, щоб склалося слово.



10. Ракетка з отвором і м'ячиком на мотузці. Завдання: закинути м'ячик у отвір, поки мотузка не стане зовсім короткою.



Саморобний інвентар, приклади якого наведені вище, був випробуваний при проведенні «Веселих стартів» та спортивних свят. Він дуже зацікавлює дітей, викликає бажання спробувати виконати завдання. Це найпростіший саморобний інвентар, його може виготовити, при бажанні, кожен.



12. ЗАГАДКИ ЗІ СПОРТИВНОЮ ТЕМАТИКОЮ

Художнє слово у роботі фізкерівника, вчителів та вожатих має велике значення.

Загадки це один із творів народної творчості. Вони надають, на думку К.Д. Ушинського, розуму дитині, дають привід до цікавої живої бесіди. Відгадана загадка викликає у дитини позитивні емоції, радість пізнання, розвиває допитливість, кмітливість.

Загадки зі спортивною тематикою знаходять широке застосування у роботі з фізичного виховання: на фізкультурних заняттях, спортивних святах та розвагах, як у дошкільних закладах, початкових класах середньої школи, так і у роботі позашкільних установ.

Загадки можуть бути використані як прийом, що включає дітей у певний вид спортивної гри, активізує чи узагальнює їх знання про предмети необхідні для спортивної діяльності.

Автор загадок – викладач Харківської гуманітарно-педагогічної академії Л.К. Грищенко.

Добре здоров'я,
Рухів культура.
Всім дітлахам
Надає ...

(Фізкультура)



Колес двоє має,
Якщо забажаю,
Я їду, й ногами
Я їх обертаю.

(Велосипед)

Він стрибає та стрибає
І утоми він не знає.

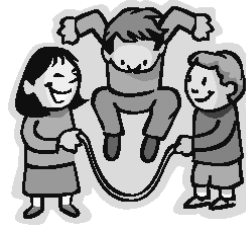
(М'яч)





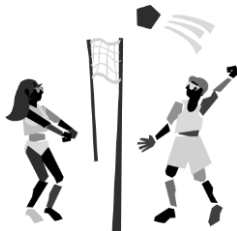
Зігнута палиця,
В руці її тримають,
То б'ють нею по кризі,
То шайбу відбивають.
(Ключка)

Що за дивний мотузок,
через нього скок та скок.
(Скакалка)



У віконце сонце заглядає,
Дітей із ліжок підіймає.
Вони швиденько піднялися
І чимось спритно зайнялися.
Так відгадайте ви загадку
Вони виконують ...
(Зарядку)

Б'ють по м'ячу,
І ось у воротах гол,
Яке ім'я цій грі?
(Футбол)



Через сітку в цю гру грають,
М'яч руками відбивають.
(Волейбол)

На столі в цю гру ми граємо,
М'яч ракеткою відбиваємо.
(Настільний теніс)



З літака стрибають мужні,
Зі сміливістю всі дружні.
Наче птах в небі літають,
Тільки крил вони не мають.
(Парашутисти)

Під чудову музику
Дівчина танцює,
В руках тримає стрічку,
Всіх людей дивує.

(Художня гімнастика)



В цій грі м'ячик стрибає
І в кошик залітає.

(Баскетбол)

Пливуть вони на дошці
І нею управляють,
Занурюються в хвилю
І з неї вилітають.

(Серфінг)



Як у баскетболі
М'ячик ведуть,
Та тільки не в кошик,
У ворота заб'ють.

(Ручний м'яч)

Є ракетка й сітку маємо,
а не м'ячиком ми граємо.

(Бадмінтон)



У воді у м'ячик грають
Голи вправно забивають.

(Водне поло)

Велика ракетка
Майданчик і сітка
"То це бадмінтон", -
Мені каже сусідка.
Вона помиляється,
М'ячиком грають,
Ракеткою спритно
Його відбивають.

(Великий теніс)





Оце так вид спорту,
Кричиш йому: "Браво !"
На лижах з гори
То вліво, то вправо.
(Слалом)

Коли ? Мабуть всі знають
І лижники літають.
(Стрибки з трампліна)



На санчатах вони їдуть.
Крижана доріжка в'ється,
І не легко, дуже важко
Перемога їм дається.
(Санний спорт)

Крижаний майданчик,
Маленькі ворота,
Грають лише хлопці,
То їхня турбота.
(Хокей з шайбою)



Біжить на лижах і стріляє,
Але нікого не вбиває.
(Біатлон)

Високо вони стрибають
В руках палиці тримають.
(Стрибки з шестом)



В горах вони зберуться,
Шукають різні лази.
Ми знаємо, що зветься
Ці люди ...
(Скелелази)



На кризі «чайниками» грають,
Йому доріжку підмітають.

(Керлінг)



Багато треба вміти,
Щоб славу заслужити.
Через коня стрибати,
На кільцях хрест робити.

(Спортивна гімнастика)

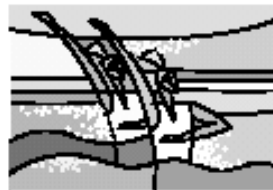


Щоб в цьому виді спорту
Успішно виступати,
Повинен ти сміливо
Із літака стрибати.

(Стрибки з парашутом)

Танцюють із натхненням
Всі па зробити стараються.
Та той танок чудовий
В басейні відбувається.

(Синхронне плавання)



ПІСЛЯМОВА

Вивчення теоретичних положень, змісту, форм і методів організації фізкультурно-масової роботи з учнівською та студентською молоддю сприяє вдосконаленню організації та методики оздоровчої фізичної культури в закладах освіти.

Відповідно до освітньо-професійної програми Середня освіта (Фізична культура) такі дисципліни нормативної частини циклу професійно-практичної підготовки, як теорія і методика фізичного виховання, теорія і методика викладання гімнастики, легкої атлетики, плавання, футболу, спортивних ігор, туризму, лижного спорту, організація й методика оздоровчої фізичної культури містять блоки змістових модулів, що передбачають здобуття студентами знань з організації та методики проведення змагань із масових видів спорту, фізкультурно-спортивних заходів, рекреаційно-оздоровчої діяльності в літніх таборах. Ці знання, здобуті студентами під час вивчення окремих спортивно-педагогічних дисциплін узагальнюються, систематизуються й поглиблюються під час участі в організації та проведенні фізкультурно-спортивних свят і змагань.

Студенти після участі у змаганнях з оздоровчої аеробіки, з легкістю проводять ранкову гімнастику під музичний супровід, з інших видів спорту складають положення і проводять змагання.

Уміння організовувати і проводити дані заходи мають велике значення і допомагають у подальшій педагогічній діяльності.

Ця робота може стати у нагоді не тільки студентам, а і вчителям шкіл, вихователям, інструкторам зі спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – (4-те, доп., перероб.). – Київ: ТОВ «Шнтер Логістик Україна», 2016. – 330 с.
2. Бойченко А. В. Основи техніки лижної підготовки: методичні настанови / укладачі А. В. Бойченко, Д. В. Сичов; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2018. – 56 с.
3. Бутін І.М. Лижний спорт: навч. посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів / І.М. Бутін. – М.: Видавничий центр «Академія», 2012. – 368 с.
4. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с.
5. Вихователю дитячого закладу оздоровлення та відпочинку про фізичне виховання: практичний посібник / укладачі Д. В. Пятницька, Л. К. Грищенко, І. М. Журавльова, В. В. Аксьонов; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, – Харків, 2018. – 119 с.
6. Гімнастична термінологія: навч. посіб. / Ю. М. Салямі, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. Київ: Олімп. л-ра, 2010. – 144 с.: іл.
7. Гімнастична термінологія: навчально-методичний посібник / В. Х. Фоменко, О. М. Школа, О. В. Фоменко. Харків: ФОП Бровін О. В., 2015. – 180 с.
8. Гогін О. В. Легка атлетика: навчальний посібник. Харків, 2010. – 395 с.
9. Грищенко Л. К. Волейбол з методикою викладання : навчально-методичний посібник / Л. К. Грищенко, Д. В. Пятницька, О. М. Школа. – Харків : ФОП Бровін О. В., 2016. – 194 с.
10. Грищенко Л. К. Теорія та методика викладання рухливих ігор і забав : навчально-методичний посібник / Л. К. Грищенко, Д. В. Пятницька, О. М. Школа. – Харків :ФОП Бровін О. В., 2015. – 146 с.

11. Евстратов В.Д. Лыжный спорт / В.Д. Евстратов. – М.: ФИС, 2014. – 319 с.
12. Журавин М. Л. Гимнастика: учеб. для студ. выс. учеб. заведений / М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. Минск: Академия, 2002. – 436 с.
10. Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г.А. Зайцева, О.А. Медведева – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
11. Ламкова О. І. 250 рухливих ігор та естафет для школярів / О. І Ламкова, С. В.Дорофєєва. – Харків: Веста: Видавництво «Ранок», 2005.
12. Литвин Я. С. Сюжетні ігри та імітаційні вправи для дітей. – Київ. «Здоров'я», 1980.
13. Лящук Р. П. Гімнастика: навчальний посібник. / Р. П. Лящук, А. В. Огністий. Ч. 1. Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 164 с.
14. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
15. Пономарьова Г. Ф. Аеробіка як засіб розвитку фізичних здібностей студентської молоді : монографія / Г. Ф. Пономарьова, О. М. Школа, А. В. Осіпцов, Д. В. Пятницька – Маріуполь: ТОВ «ППНС», 2018. – 254 с.
16. Правила змагань з аеробічної гімнастики. – К.: ФІЖ, 2013. – 341 с.
17. Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В.– Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 104с.
18. Рухливі ігри, естафети та спортивні свята в процесі фізичного виховання: теорія та практика: навчально-методичний посібник / укладачі : В. Ю. Чалий, О. В. Соколюк, С. С. Козарь; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2019. – 154 с.
19. Самостійна робота студентів з курсу «Теорія і методика фізичного виховання» : метод. посіб. для студ. Ін-ту фіз. виховання і спорту / Т. Т. Ротерс. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 2008. – 73 с.
20. Синиця Є. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне

вдосконалення: навч. посіб./ Є. В. Синиця, Л. Є. Шестерова, Т. О. Синиця – Львів: Новий світ – 2000 ФОБ Піча С. В., 2018. – 236 с.

21. Спортивні споруди й обладнання: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / Ю. В. Васьков, В. М. Малеев, О. В. Соколюк. – Харків, 2016 – 220 с.

22. Спортивні ігри з м'ячем: правила/Упор. А. І. Дубенчук. Харків: Торсінг Плюс, 2006. – 288 с.

23. Фізичне виховання студентів: навчально-методичний посібник / О. М. Школа, Д. В. Пятницька, А. В. Бойченко, Г. В. Таможанська, Л. К. Грищенко, О. І. Галашко, О. І. Грищенко, Д. В. Сичов, О. В. Фоменко, В.Х. Фоменко, 2016. – 456 с.

24. Фізичне виховання. Модуль «гімнастика»: навч.-метод. посіб. / О. В. Фоменко, В. Х. Фоменко. Харків: ХГПА, 2015. – 118 с.

25. Фоменко О. В. Методика використання оздоровчих технологій з нетрадиційних видів гімнастики: практичні рекомендації призначені для студентів і викладачів вищих педагогічних навчальних закладів / О. В. Фоменко. Харків: ХГПА, 2014. – 70 с.

26. Формування здорового способу життя української молоді і перспективи. Київ: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2003. – 250 с.

27. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов ВУЗов. / А. Г. Фурманов. Минск, Тесей, 2003. – 528 с.

28. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. 2-е вид., випр. / О. М. Худолій. Харків: «ОВС», 2008. – 406 с.

29. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики. навч. посібник. у 2-х частинах. / О. М. Худолій. – 3-є вид. випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2008. – Ч.2 – 464 с.

30. Шалєпа О. Г. Організація і методика проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в навчальних закладах Навчально-методичний посібник / О. Г. Шалєпа, В. В. Золочевський. – Харків: СПД Бровін О. В., 2011. – 256 с.

31. Шерета В. В. Спортивно-масова та фізкультурно оздоровча робота в

школі: Навчальний посібник / В. В. Шерета, В. С. Язловецький. – Кіровоград: Поліграфічне підприємство «Ексклюзив-Систем», 2011. – 352 с.

32. Шестерова Л. Є. Легка атлетика : методичні рекомендації для студентів першого курсу напрямку підготовки 6.010202 «Спорт» / Л. Є. Шестерова, Т. П. Рибальченко, О. Ю. Насонкіна, Я. Б. Крайник. – Харків : ХДАФК, 2013. – 62 с.

33. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

34. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків: ФОП Бровін О. В., 2017. – 216 с.

35. Школа О. М. Теорія та методика навчання: аеробіка: навчальний посібник / О. М. Школа, І. М. Журавльова. – Харків: ФОП Бровін О. В., 2014. – 264 с.

36. http://www.metodkopilka.ru/metodicheskoe_posobie_organizaciya_i_soderzhanie_fizkulturno-ozdorovitelnoy_raboty_v_detskih-5484.htm

37. <http://kopilkaurokov.ru/fizkultura/meropriyatia/mietodika-i-orghanizatsiia-podvizhnykh-ighr-v-dietsko-ozdorovitel-nom-laghieri>

38. http://schklenovets.ucoz.ua/_ld/0/16_metodyka_proved.pdf

39. <http://eprints.zu.edu.ua/5931/2/2.pdf>

Виробничо-практичне видання

Грищенко Людмила Кузьмівна

Журавльова Ірина Миколаївна

Соколюк Ольга Василівна

**Організація та методика проведення
фізкультурно-спортивних свят і змагань**

Методичні рекомендації