Ольшина Татьяна Александровна

НОУ Петрозаводский кооперативный техникум

Преподаватель

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**по проведению спартакиады «Золотая осень»**

**Цель:**

Провести спортивно мероприятие среди студентов 1 курса.

**Задачи:**

* Воспитывать чувство коллективизма в группе
* Развивать физические качества (быстрота, ловкость, координация)
* Проверить общую физич.подготовку

**Необходимый инвентарь:**

5 волейбольных мяча, 5 скакалок, 5 теннисных мячика, 5 ракеток, скакалки, коврики.

**Ход мероприятия:**

1. **Организационный момент**

Преподаватель объясняет цель и задачи данного мероприятия. Называет группы участников. Представляет жюри и судей на линии. В краткой форме рассказывает порядок проведения эстафет. Помощники выставляют инвентарь необходимый в каждом виде эстафеты и убирают его после ее завершения.

Все эстафеты начинаются по команде «На старт! Внимание! Марш!»

1. **Представление команд.**

Судья представляет команды(5 групп по 8 человек), далее дает слово капитану каждой команды, в свою очередь капитаны должны представить группу, озвучить название команды и ее девиз.

1. **Эстафеты*:***

* *Эстафета 1 «Беговая»*

Судья рассказывает суть эстафеты и демонстрирует ее на одном из участников. (По команде судьи, первый участник команды добегает до ориентира, оббегает стойку, возвращается к команде и передает эстафету, касанием руки, второму участнику). Эстафета заканчивается, когда последний из членов команды пересечет финишную черту. За победу в этом конкурсе команда победитель получает 5 баллов, команда, занявшая второе место, получает 4 балла и т.д. Результаты эстафеты секретарь заносит в протокол.

* *Эстафета 2 «Скакалочка»*

Судья рассказывает суть эстафеты и демонстрирует ее на одном из участников. (По команде судьи первый участник команды прыгая на скакалке, продвигается до ориентира, оббегает его и прыжками продвигается к своей команде, передает скакалку следующему участнику). Эстафета заканчивается, когда последний из членов команды пересечет финишную черту со скакалкой в руках. За победу в этом конкурсе команда победитель получает 5 баллов, команда, занявшая второе место, получает 4 балла, 3 место – 3 балла, 4 место – 2 балла и т.д. Результаты эстафеты секретарь заносит в протокол.

* *Эстафета 3 «Теннисные шарики»*

Судья рассказывает суть эстафеты и демонстрирует ее на одном из участников. ( Первый участник команды берет в руку теннисную ракетку с шариком, доходит до стойки, обходит ее и возвращается обратно, передает ракетку след. участнику команды и т.д.). Эстафета заканчивается, когда последний из членов команды пересечет финишную черту. За победу в этом конкурсе команда победитель получает 5 баллов, команда, занявшая второе место, получает 4 балла, 3 место – 3 балла, 4 место – 2 балла и т.д. Результаты эстафеты секретарь заносит в протокол.

* *Эстафета 4 « Прыжковая»*

Судья рассказывает суть эстафеты и демонстрирует ее на одном из участников. Первый участник берет волейбольный мяч, зажимает его коленками и прыжками продвигается к стоечке, берет мяч в руки, оббегает стойку и с мячом в руках, бегом возвращается обратно. Результаты эстафеты секретарь заносит в протокол. Команда, занявшая первое место, получает 5 баллов, команда, занявшая 2 место – 4 балла и т.д.

* *Эстафета 5 «внимание»*

Судья рассказывает суть эстафеты и демонстрирует ее. Первый участник берет мяч, передает его след. участнику команды. Когда мяч оказался у последнего участника, он я мячом встает первым и передает мяч над головой и т.д. Побеждает та команда, в которой капитан быстрее окажется на своем месте. За победу в этом конкурсе команда победитель получает 5 баллов, команда, занявшая второе место, получает 4 балла, 3 место – 3 балла, 4 место – 2 балла и т.д. Результаты эстафеты секретарь заносит в протокол.

* *6 «Общая физическая подготовка»*

Далее командам объявляются станции. Предлагается выбрать от каждой команды по 3 человека для участия в каждом виде состязаний.

1. Пресс выполняется кол-во раз за минуту
2. подтягивание
3. скакалка-количество раз за минуту
4. приседания – за минуту
5. отжимания на кол-во раз

После выполнения всех дисциплин команды возвращаются на свои места.

Команда, сделавшая большее количество подтягиваний получает 5 баллов, за 2 место -4 балла, за 3 место -3 балла и т.д. Такой же подсчет баллов сохраняется и в других видах состязаний. За 1 место -5 баллов,2 место-4, 3 место -3, 4 место -2,5 место -1 балл.

Пока судейская бригада подводит итоги, командам предлагается еще дона эстафета.

* *Эстафета 7 «Впиши себя»*

Судья рассказывает суть эстафеты и демонстрирует ее. Каждый из участников команды Поочередно добегает до стула, где расположен листок бумаги и маркер, на бумаге пишет свое имя, возвращается к своей команде и касанием руки передает эстафету след. участнику. Второй участник добегает до ориентира, пишет свое имя и возвращается и т.д. Эстафета заканчивается, когда последний из членов команды пересечет финишную черту. За победу в этом конкурсе команда победитель получает 5 баллов, команда, занявшая второе место, получает 4 балла, 3 место – 3 балла, 4 место – 2 балла и т.д. Результаты эстафеты секретарь заносит в протокол.

1. **Подведение итогов.**

Пока секретарь подсчитывает общее количество баллов, судья кратко подводит итоги каждого конкурса. В беговой эстафете победила команда группы…, в эстафете «Скакалочка» группа …, в эстафете «Теннисные шарики» – группа …, Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

1. **Награждение**

Для награждения судья дает слово главному судье соревнований. Слово администрации. Все команды награждаются дипломами и сладкими призами.

Команда победитель получает диплом 1 степени .

Команда, занявшая второе место, получает диплом 2 степени.

Команда, занявшая третье место, получает диплом 3 степени.

Команды, не занявшие призовые места, награждаются дипломами за участие.