Сценарий физкультурно-спортивного праздника

«Друзья спорта», посвященного Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне»  (ГТО)

Среди студентов первых курсов

Руководитель физического воспитания: Заваруев Евгений Владимирович

Место работы: ОГБПОУ «Боровичский автомобильно-дорожный колледж»

*Построение команд.*

**Ведущий 1.**

                   Мы видим здесь приветливые лица,

                   Спортивный дух.

                   Мы чувствуем вокруг

                   У каждого здесь сердце олимпийца

                   Здесь каждый спорту и искусству друг.

**Ведущий 2.**

Добрый день, дорогие друзья! Мы начинаем физкультурно-спортивный праздник «Будь готов к труду и обороне», посвященный возобновлению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Ведущий 1.**

Парад смирно!!!

 *(Звучит «Гимн Российской Федерации)*

Спортивный праздник «Друзья спорта», прошу считать открытым.

**Ведущий 2.**

Расскажу вам для чего

Сдаём мы нормы ГТО:

Чтоб здоровье укреплять,

Патриотами чтоб стать.

**Ведущий 1.**

Нужно ведь спортивным быть,

Чтоб Россию защитить!

Чтоб спортсменов стало много,

Чтобы жили люди долго,

**Ведущий 2.**

Чтобы знал и стар, и млад,

Что здоровье – это клад!

И посмотрим - кто кого!

Все на сдачу ГТО! *ведущие ведут рассказ о комплексе ГТО).*

**Ведущий 1.**

Комплекс ГТО в СССР впервые был принят в 1931 году для школьников 1 – 8 классов по 4 возрастным группам и для населения старше 16 лет по 3 ступеням.

**Ведущий 2.**

Нормативы изменялись и вносились изменения в 1940 г., 1947 г., 1955 г., 1965 г. Последний комплекс был принят в 1972 г. Он имел 5 возрастных ступеней: «Смелые и ловкие», «Спортивная смена», «Сила и мужество», «Физическое совершенство», «Бодрость и здоровье».

**Ведущий 1.**

В 2014 году президент В. В. Путин подписал указ о возвращении системы ГТО. Для школьников будут проводиться испытания по 5 возрастным группам. В беге, подтягивании, отжиманиях, упражнениях на гибкость, прыжках, метаниях, беге на лыжах, плавании, стрельбе.

**Ведущий 2.**

Спорт – это жизнь, а не игра!

Спорт – распорядок дня с утра!

Спорт – дисциплина, тяжкий труд!

Это праздник и триумф!

**Ведущий 1.** Встречайте,

………………………………………

*(показательное выступление спортсменов)*

**Ведущий 2.**

Ты должен добежать,

И все высоты взять,

В спорте слабых не бывает,

Сила воли побеждает.

**Ведущий 1.** Итак, программу спортивного мероприятия Вам представит главный судья соревнований- ………………………..

*(В программу соревнований включены 5 станций, 5 станций( 4 станции по нормативам ГТО и одна станция-викторина)*

Пришло время начинать испытания. В этом вам помогут путевые листы (каждая группа заранее получит путевой лист с указанием порядка прохождения испытаний). А, также, судьи в составе: (перечисляются инструкторы каждой станции) *которые расскажут вам об упражнении и правильном его выполнении.*

***Команды расходятся по станциям***

*1-Наклон туловища*

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

Ошибки:
1) сгибание ног в коленях;

2) фиксация результата пальцами одной руки;

3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

*2- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами*

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:
1) заступ за линию измерения или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами разновременно.

*3-Поднимание туловища из положения лежа на спине*

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:
1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты "из замка";

4) смещение таза.

*4- Подтягивания из виса на высокой перекладине или рывок гири (юноши)*

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:
1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) разновременное сгибание рук.

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Тестирование проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Запрещено:
1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;

2) использовать канифоль для подготовки ладоней;

3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;

4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;

5) выход за пределы помоста.

Ошибки:
1) дожим гири;

2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

*Подтягивания из виса на низкой перекладине(девушки)или сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (девушки)*

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:
1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) разновременное сгибание рук.

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:
1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) поочередное разгибание рук;

5) отсутствие касания грудью пола (платформы);

6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

***На каждой нормативной станции команда должна выставить не менее 10 участников( в зачет идет сумма лучшего и худшего результатов)***

*5- Викторина ГТО*

Правильный ответ – 1балл.

1. День рождения ГТО (11 марта 1931 года)
2. Какой возраст участников Комплекса ГТО (от 6 до 60 лет)
3. Какие дисциплины включал в себя первый физкультурный комплекс ГТО (бег, прыжки, метание гранаты, плавание, лыжные гонки, стрельбу и прочие спортивные виды, научно-практические сведения по физической культуре и спорту, правила, умения и навыки в области гражданской обороны.)
4. Сколько возрастных ступеней насчитывал комплекс ГТО в 1972 году? Назовите их (5 возрастных ступеней. Первая – «Смелые и ловкие» — подразумевала участие детей от 10 до 13 лет. Во второй Спортивная смена» — должны были встречаться уже подростки 14 – 15 лет. Третья – «Мужество и сила» — включала юношей и девушек от 16 до 18 лет. Четвертая – «Физическое совершенство» задумывалась для мужчин от 19 до 39 и женщин от 19 до 34 лет. «Бодрость и здоровье» и предполагала участие мужчин от 40 до 60 и женщин с 35 до 55 лет.)
5. Сколько возрастных ступеней входят в современный комплекс ГТО(6)
6. Где впервые прозвучал девиз «Готов к труду и обороне? (газета Комсомольская правда»)
7. Кому принадлежит идея первого значка ГТО (московскому школьнику Владимиру Токареву)
8. Какой металл использовали для создания первых значков ГТО (серебро и бронзу)
9. Кто был первым обладателем значка ГТО 1 степени (ков Мельников, знаменитый конькобежец, первый заслуженный мастер спорта СССР, чемпион России в 1915г. по конькобежному спорту)
10. Какой знаменитый космонавт сдал нормативы ГТО на золотой значок (Ю.Гагарин)
11. Когда в наше время Указом Президента Российской Федерации введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (1 сентября 2014 г.)

**По окончании всех испытаний, путевые листы сдаются главному судье, а студенты строятся, для подведения итогов.**

**Выигрывает команда набравшая меньшее количество очков (сумму мест всех 5 станций, при равенстве очков - наибольшее количество 1 мест, при равенстве этого показателя- место в викторине)**

**Ведущий 2**. Слово для выступления предоставляется членам судейской коллегии. СУДЬИ ОГЛАШАЮТ РЕЗУЛЬТАТЫ. ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ.

**Ведущий 1.** Команды смирно!!!

Спортивный праздник «Друзья спорта», прошу считать закрытым.

**Ведущий 1**.

                      Всем спасибо за внимание

                      За задор, за звонкий смех

                      За огонь соревнований

                      Обеспечивающих успех

                     До счастливых новых встреч*.*

Пора друзья, прощаться нужно,

Всех поздравляем от души,

Сдадим все ГТО мы дружно

И взрослые, и малыши.

Маршрутный лист

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Станция | Время работы на станции | Результат на станции | Место на станции | Общая сумма баллов (мест) | Итоговое место  |
| *1-Наклон туловища* |  |  |  |  |  |
| *2- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами* |  |  |  |
| *3-Поднимание туловища из положения лежа на спине* |  |  |  |
| *4- Подтягивания из виса на высокой перекладине или рывок гири (юноши)**Подтягивания из виса на низкой перекладине(девушки)или сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (девушки)* |  |  |  |
| *5- Викторина ГТО* |  |  |  |