|  |  |
| --- | --- |
| **ЛОГОТИП ОНТ** | МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ*государственное бюджетное профессиональное**образовательное учреждение Самарской области**«Отрадненский нефтяной техникум»* |

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**ВНЕКЛАКССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ**

**по ОУП.12 Физическая культура**

**«А, НУ-КА, ПАРНИ!»**

**для групп первого курса**

г.о. Отрадный, 2024г

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО УТВЕРЖДЕНО

на заседании ЦК ОО и СГЭЦ1 методическим советом ГБПОУ «ОНТ»

Протокол № 4 от «14» ноября 2023г Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бурлаков Ю.А.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_\_\_\_Клетнева Е.А. Протокол № 1 от «16» ноября2023г

 .

Разработчик: Багров Н.С.преподаватель физического воспитания, ВКК.

 Куликов А.А. преподаватель физического воспитания, б/к.

 Лыткина В.М. преподаватель физического воспитания, б/к.

 Тихонова Л.С. преподаватель физического воспитания, ВКК.

Методическая разработка внеклассногомероприятиянаправлена на совершенствование физических качеств обучающихся сприменением техники выполнения опорного прыжка через коня в длину с разбега, с использованием гимнастического упражнения «фляк», и спортивного тренажёра «якутский мост» для успешной подготовки юношей к службе в рядах Вооруженных сил РФ.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка 4

Программа спортивного мероприятия 5

Положение 6

Приложение 1 11

Приложение 2 16

Использованная литература 17

**Пояснительная записка**

***Актуальность:*** Спортивное мероприятие проводится с целью организации досуга среди студентов, привлечение их к занятиям физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, повышения спортивного мастерства и выявления сильнейшихспортсменов для комплектования команд и участие в областных соревнованиях по видам спорта, а также пропаганды здорового образа жизни и развития коммуникабельности, творческих способностей студентов, активной жизненной позиции.

Овладевая новыми умениями и знаниями у обучающихся формируется способность к саморазвитию и самосовершенствованию, создается возможность как группового, так и самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и навыков, компетенций.

**Программа спортивного мероприятия**

**I. Цели и задачи**

1. Подготовка юношей к службе в армии.
2. Пропаганда физической культуры и спорта, как средство укрепления здоровья.
3. Овладение необходимыми двигательными умениями и навыками.
4. Отбор участников для комплектования и участия в областных соревнованиях «Допризывной молодёжи», видах спорта.
5. Формирование навыков здорового образа жизни.
6. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.
7. Воспитание «здорового духа соперничества».
8. Реализация плана военно-патриотической работы ОУ.

**II. Организаторы и руководство соревнованиями**

Общее руководство и контроль за проведением соревнований осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной работе (Середенко Т.А). Непосредственное проведение соревнований возлагается

на руководителя физического воспитания Багрова Н.С.

Судьи: Тихонова Л.С., Лыткина В.М. Куликов А.А.– преподаватели физического воспитания; Королёв Д.В. преподаватель ОБЖ.

**III. Место и сроки проведения**

Место проведения - спортивный зал №2. Дата проведения – 21 февраля 2024 года в 16.00часов.

**IV. Участники, требования к участникам**

К участию в соревнованиях допускаются студенты 1 курса, имеющие допуск врача к соревнованиям. Состав команды: 8 юношей. Команды должны иметь единую спортивную форму.

**V. Программа соревнований**

***1 этап.***

**Конкурс:**«**Строевой смотр».**

 а). повороты на месте направо, налево, кругом;

 б). перестроения из одной шеренги в две и обратно;

 в). перестроения из одной шеренги в три и обратно;

 г). перестроения из одной шеренги в колонну по три и обратно.

Команды подает руководитель физического воспитания сначала для участников команды «красной», а затем «синей» команды.

 «**Разминка»**

(Выполняют одновременно обе команды).

И.П. – упор лёжа на полу.

1. –сгибание рук

2.- и.п.

3. – 2 прыжка вправо

4. – 2 прыжка влево

5.- сгибание рук с хлопкоп в ладоши

6. – прыжком в упор присев

7.- прыжок вверх

8.- о.с.

***2 этап***

**Конкурс: военизированная эстафета.**

Каждый участник преодолевает препятствие:

- выполняет опорный прыжок через коня в длину с разбега;

- бежит до гимнастической скамейки, выполняет 8 прыжков вправо-влево;

 - бежит до гимнастического мата, выполняет длинный кувырок через обруч, делает 3 кувырка вперед;

- бежит и выполняет опорный прыжок через козла способом «согнув ноги»;

- бежит до отметки, выполняет один бросок в мишень (дартс).

За неправильное выполнение каждого препятствия команде начисляется штрафные очки (5сек).

*Оборудование и инвентарь:*гимнастический конь, 8 гимнастических мата, гимнастическая скамейка, 2 гимнастических мостика, дартс, 2 дротика,обруч, козёл.

***3 этап****.*

**Конкурс:** **прыжки в длину с места. (5 чел.)**

Участники по очереди выполняют прыжки в длину с места. Чья команда дальше прыгнет, та и выиграла этот конкурс.

***4 эта****п.*

**Конкурс «поднимание гири 16 кг»** за 1 минуту способом «рывок».

 Болельщики считают количество выполнения поднимания гири.

*Оборудование и инвентарь:* секундомер, гиря 16 кг.

***5 этап****.*

**Конкурс «Эстафета»**

Перед командами на расстоянии 9 метров стоит девушка. Цель конкурса: первый участник добегает до девушки, берет её на руки и бежит к своей команде, передавая следующему участнику. Второй участник с девушкой

добегает до линии, оставляет девушку, а сам возвращается бегом и передает эстафету третьему участнику. Чья команда быстрее закончит, та и выиграла.

**6 *этап***.

**Конкурс «тутум эргиир» (**якутский мост) – 1 участник за 1 минуту

 Участник берет одной рукой хватом снизу на расстоянии 8-10 см от одного конца, другой – хватом сверху палку в закругленный на помосте упор с небольшим углублением, и таким образом занимает исходное положение. По команде участник начинает перевороты телом вокруг своей оси, не выпуская палку из рук, и после полного переворота возвращается в исходное положение. Во время переворотов и между ними не разрешается отрывать палку от упора, менять первоначальный хват тела помоста, кроме ступней ног. Чем ниже палка, тем труднее выполнять «вертушку».

*Оборудование и инвентарь:*дощечка с углублением, палка 25-50 смс округленными концами диаметром 3 см.

***7 этап****.*

**Конкурс «тараканьи бега»**

Участники по одному от команды принимают положение упор сидя сзади. По команде судьи, поднимают вверх таз, опираясь на четырех точках опоры, начинают перемещения вперед до линии. Возвращаются бегом.

***8 этап.***

**Конкурс «Шифровка»**

 Команда должна расшифровать пословицу по номеру буквы (1-А; 2- Б и т.д.)

1 пословица: Сбили с ног – сражайся на коленях, встать не можешь – лёжа наступай

2 пословица: Обучение, дисциплина, здоровье, смелость, храбрость – победа.

Задача -проставить цифры вместо букв.

***9 этап.***

**Конкурс «Перетягивание каната» - по 5 человек.**

По сигналу судьи команды начинают перетягивание каната. От центральной линии нужно пересечь 3-х метровую линию. Та команда и выигрывает.

*Оборудование и инвентарь: канат, свисток.*

***10 этап.***

**Конкурс капитанов.**

По свистку капитаны начинают доставать яблоко из таза, наполненый водой, без помощи рук.

Оборудование и инвентарь: 2 таза с водой; 2 яблока; свисток.

**Подведение итогов.**

**Награждение команд и призёров.**

Во время подведения итогов соревнования для студентов-зрителей проводится «Мастер- класс по физической подготовке:

1. Фляк – прыжок назад с опорой на руки, а затем прыжок с рук на ноги. (маты)
2. Одновременный выход силой на перекладине.
3. Подтягивание на одной руке, другая рука отводится в сторону, ноги выполняют «угол». На ноги ложат баскетбольный мяч. Хват при подтягивании – обратный.
4. Вис на перекладине. Касание прямыми ногами перекладины. На количество раз.

Судья приглашает зрителей для опробывания каждого упражнения. Лучших из зрителей-участников судьи награждают небольшими подарками.

**Используемая литература:**

1. [laweba.net›yakutskiy-mostik-tutum-ergiir-…](https://laweba.net/yakutskiy-mostik-tutum-ergiir-yakutskaya-vertushka)
2. Бишаева А.А., Физическая культура: Учебник. М, Академия,2018г-256с
3. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие. Ростов- на-Дону: Феникс, 2019г-480с
4. youtube.com›watch

**Спортивный инвентарь и оборудование:**

Гимнастический конь, 8 гимнастических матов, 1 гимнастическая скамейка, 2 гимнастических мостика, 1 дартс, 2 дротика, 1 обруч, 1 козёл; 1 канат; 2 таза с водой; 2 яблока; 1 свисток; 1 дощечка с углублением, 1 палка 25-50 смс округленными концами диаметром 3 см; 1 секундомер, 1 гиря 16 кг;

2 таблицы алфавита по номерам для расшифровки пословиц



 Инвентарь для выполнения якутского мостика (якутская вертушка)





