

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЬМЕТЬЕВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ «Альметьевский
медицинский колледж»
Д.Т. Бешимова



Внеклассное мероприятие

"Веселые старты"

Альметьевск, 2024

Место проведения – спортивный зал.

Дата проведения мероприятия – 05.12.2024.

Жюри – преподаватели или студенты старших курсов.

Ведущий - преподаватель физической культуры.

Система оценивания – за победу в конкурсе 1 балл, за второе место 2 балла, за третье место 3 балла. Побеждает команда, набравшая меньшее количество баллов.

Цель: популяризация физической культуры, массового спорта и активного отдыха студентов.

Задачи:

1. Образовательные: формировать у студентов привычек здорового образа жизни и выработка у них правильных двигательных действий в процессе физического воспитания.
2. Воспитательные: воспитывать чувство коллективизма взаимопомощи, самодисциплины, воли внимания.
3. Оздоровительные: укреплять здоровья, развитие физических качеств у подрастающего поколения, содействие гармоническому физическому развитию студентов.

Спортивный инвентарь: 6 баскетбольных мячей, карточки с цифрами, 10 гимнастических обручей, 2 швабры, кегли, ромашки из бумаги, 2 мешка.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ.

I. Организационный момент.

Добрый день студенты и члены жюри. Сегодня мы собрались с вами на праздник здоровья.

2. Выступление учителя физической культуры.

Здоровье - это одно из важнейших ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Ведь от здоровья человека зависит его жизнь. При встрече мы спрашиваем друг друга о здоровье, желаем его друг другу. И в этом заложен большой смысл. Мы желаем человеку здравствовать. Жить здорово, т.е. полезно и для себя, и для окружающих. Жить в гармонии с природой. Жить одухотворённо. Жить качественно. Здоровье - главное условие человеческого счастья. Недаром о нём сложено очень много пословиц и поговорок: «Береги платье снову, а здоровье смолоду», «Здоровье растеряешь - ничем не наверстаешь», «Болен - лечись, а здоров - берегись». Философ 19 века А. Шопенгауэр говорил, что 9/10 нашего счастья основано на здоровье и при нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него никакие блага не могут доставить удовольствие.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье - это состояние полного физического, психологического и социального

благополучия», а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. К факторам риска, способствующим развитию болезней, относятся различные воздействия агрессивной среды. Особое место среди них занимают так называемые «дурные привычки» и склонности - курение, алкоголь и наркотики, три ступени, которые ведут вниз по нашей лестнице жизни.

На дворе 21 век. Век Интернета и телевидения. Современный человек, находясь в постоянном круговороте событий, предпочитает отдыхать у экранов компьютера или телевизора. Но разве это отдых? Это пустая трата времени, вред здоровью. А жизнь нужно ценить, каждую минуту. «Зачем я живу? С какой целью родился?»- эти вопросы мало трогают современного молодого человека. Отсутствие же целей в жизни и стремления к чему-либо порождают лень. А от безделья человек может начать пить, курить, употреблять наркотики. Каждый должен сохранить в себе человека, ведь пагубные привычки приобретаются в коллективе. Не надо стараться быть похожим на кого-либо, надо иметь собственное мнение, надо думать о последствиях, прежде чем совершать глупые поступки! Каждый человек хочет быть здоровым, крепким и красивым. Его здоровье зависит от его самого. Что предпочитают люди? И все же здоровых людей больше, чем людей, которые имеют вредные привычки.

Правильное и здоровое питание не сможет обеспечить здоровье и красоту нашего тела. На помощь к нам приходит спорт. Ежедневные занятия спортом - вот залог здоровья и красоты. Чтобы спорт доставлял удовольствие, нужно правильно выбрать занятия, и спорт будет приносить здоровье не только телу, но и душе.

3. Блиц-турнир

Родина олимпийских игр. Ответ: Древняя Греция.

Площадка для бокса. Ответ: Ринг.

Бечевка на луке для стрельбы. Ответ: Тетива.

Клетчатая прозрачная стенка на корте. Ответ: Сетка.

Часть игры в футбол. Ответ: Тайм.

Начало бега. Ответ: Старт.

Спортивное колющее оружие с клинком прямоугольного сечения. Ответ: Рапира.

Сигнал к началу боксерского поединка. Ответ: Гонг.

Основатель современного олимпийского движения — барон ... де Кубертен.
Ответ: Пьер.

Чистая победа в боксе. Ответ: Нокаут.

Шахматная королева. Ответ: Ферзь.

Имеет два конца и ни одного начала. Ответ: Палка.

Гимнасты в цирке. Ответ: Акробаты.

Континент, который на олимпийской символике обозначен кольцом зеленого цвета. Ответ: Австралия.

Спортивное соревнование, состоящее из двух видов упражнений. Ответ: Двоеборье.

Бой один на один. Ответ: Единоборство.

4. Конкурсы.

1 – «Носильщики»

4 игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта. Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад. Удержать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также нелегко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

2 конкурс «Без рук»

Такие друзья всегда подставят друг другу своё крепкое плечо в трудную минуту! А уж, чтобы помочь пронести мяч «без рук», так - тем более. Следующая эстафета для самых дружных ребят «Без рук» - игроки встают парами, лицом друг к другу, руки на плечах друг у друга, между ними мяч. Переносят его до ориентира и обратно. Передают следующей паре мяч.

3 конкурс «Весёлые цифры»

Студентам выдаются карточки с цифрами, самые быстрые 10 человек выстраиваются в шеренгу. Ведущий показывает пример студентам, они должны быстро сосчитать пример, и нужные цифры показать жури, добежав до конца спортзала.

4 конкурс «Переправа с обручами»

В руках у направляющих по 5 гимнастических обручей. По сигналу они кладут на пол один обруч и становятся в него, затем на расстоянии вытянутой руки кладут второй и перепрыгивают в него и так, раскладывая обручи и перепрыгивая из одного в другой, достигают указателя – ориентира, обозначающего противоположный берег. Вслед за направляющими, перепрыгивая из обруча в обруч, переправляются с берега на берег все участники. Последний игрок собирает за собой обручи, и вся команда быстро возвращается на место старта.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету (место определяется по последнему финиширующему игроку).

5 конкурс «Эстафета со шваброй»

Два участника садятся верхом на швабру друг за другом, удерживая ее руками между ног. На этом «помеле» нужно обежать заранее выбранный пенек (поставленную кеглю) и вернуться, чтобы передать швабру очередным участникам.

6 конкурс «Собери ромашку».

По сигналу судьи первый игрок бежит до средней линии, берет сердцевину от ромашки, бежит до линии поворота, кладет на нее сердцевину, возвращается назад, передает эстафету другому, следующий участник берет лепесток, делает тоже самое и т.д. Лепестки выкладывают вокруг сердцевинки ромашки.

7 конкурс «Заключительная эстафета».

Участник команды прыгает в мешке до обруча, снимает мешок, пролезает через обруч, делает три прыжка через скамейку, огибает пенек (кеглю), возвращается к обручу, вновь пролезает через него, надевает мешок, возвращается к команде, снимает мешок и передает его следующему участнику.

5. Подведение итогов.

Жюри объявляет итоги праздника, подчеркивая старания студентов и болельщиков. Проводится награждение.