

Министерство образования
Московской области

ГАПОУ МО «Егорьевский техникум»



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
Спортивный праздник
День здоровья
для обучающихся
1-го курса

Подготовила:
Руководитель физвоспитания
высшей квалификационной категории

М.В. Стенюкова

г. Егорьевск, 2017 г.

Описание спортивного праздника – «Единого дня здоровья»

Спортивный праздник проходил на спортивной площадке техникума 8 сентября 2017 года. Начался с построения групп первого курса: Мэ-71, М-72, Ип-73, Тв-74, Ол-75, Бд-713. День был хороший, тёплый, солнечный. Командиры каждой группы представляли свою команду: название команды и девиз. Участники одеты в спортивную форму, имели эмблемы. Команда Мэ-71 «220 вольт!», девиз «Мы не можем без движения, мы всегда под напряжением!». Команда М-72 «Механики!», девиз «Преграды в пути нам не помеха - всегда и везде добьемся успеха!». Команда Ип-73 «Данко!», девиз «Возьми своё сердце, зажги его смело, отдай его людям, чтоб вечно горело!». Команда Бд-713 «Банкиры!», девиз «Мы отважные банкиры и отличные спортсмены - нам к победе идти надо!». Команда Тв-74 «Молодежь!», девиз «Мы молодежь 21 века, всегда и везде мы добьемся успеха!», команда Ол-75 «Динамит!» наш девиз «Мы спортсмены классные, мы взрывоопасные. Кто сегодня победит – ну конечно динамит!».



Руководитель физического воспитания Стенюкова М.В. поздравила участников со спортивным праздником, пожелала вести спортивный образ жизни, успехов в спорте, систематически заниматься физкультурой и спортом. Стенюкова М.В. объявила программу соревнований: бег 60 метров, кросс 500 метров - девушки и 1000 метров –

юноши, прыжки в длину с места, подтягивание на высокой перекладине, отжимание от скамейки, наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, игра в мини- футбол, перетягивание каната. Судьи соревнований: Сафронов Е.Н., Панкратьева М.А, Малиновская О.Н, студенты 3-го курса М-52.

Первым этапом спортивного праздника **проходил бег 60 метров.** От каждой группы выступали по 3 участника. Лучшее время пробежали и показали на этой дистанции Соболев А.-7.6 сек гр-Мэ-71, Мамонтов В.-8.0 сек гр-Ип-73, Загрязков И.- 8.1 гр-М-72. Из девушек лучшие результаты показали Волконогло Л. гр.БД-713-8.8 сек и Мамонова В.- 8.9 сек, Кадильникова Д.- 9.0 сек. гр.- ОЛ-75. В кроссе лучшей из девушек была Кадильникова Д.-1.10 сек гр-ОЛ-75, Волконогло Л.-1.15 сек гр-БД-713 из юношей Волков Д.-2.10сек –гр-Ип-73, Бурцев М.- 2.17- гр.-ТВ-74.



Отжимания: гр.Ол-75 – лучшие - Первакова Н. выполнила отжимания – 40 раз., Щербакова А.-27 раз. Акулова С.- 25 раз.

Гр.Тв-74 –лучшие отжимания Буткеева А.- 31 раз, Савельева А.- 25 раз, Шпатова А.- 20 раз.

Гр-Ип-73- Голубкина В.- 40 раз.



Подтягивание: лучшие в гр.БД-713 Рахмонов О. подтянулся – 25 раз, Давлатов Б. – 22 раза., Котов О.- 20 раз гр -Ип-73, Сафронов Д.-19 раз гр- М-72.

Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье -

Гр.Тв -74 лучшие результаты показали Шпатова А. - +15 см ниже скамейки, Штихлинг Я.- 10 см, Буткеева А. – 8 см.

ГР.Ол-75 лучшие результаты – Щербакова А. +12 см,. Щербакова В.- 14 см, Кундина А. - 10 см.

Гр.Бд-713 лучшие результаты – Мусьнова К. – +13 см, Тапдыгов А.-8 см, Алексеева В.- 5 см.

Гр.Ип-73 лучшие результаты Голубкина В.- +10 см, Колосков К. -15 см, Ложкин Н.- 6 см

Гр.М-72 лучшие результаты – Смараков А.- +8 см, Лисавцов Н.- +7 см, Новиков Н. – 5 см

Гр Мэ-71 лучшие результаты- Сальников Д. - +6 см, Зайцев М - +5 см, Новиков Н.- +4 см.



Прыжки в длину с места:

*Гр.М-72 лучшие результаты – Каблуков В. -2.40 см, Сафронов Д.- 2.38 см, Пашаев Е. - 2.30 см

*Гр.Ип-73 лучшие результаты – Волков Д.-2.45 см, Глазов Г.- 2.20 см, Ложкин К.-2.15 см

*Гр.Мэ-71 лучшие результаты – Орешкин Д.-2.27 см, Хрипунов В.-2.15 см, Бурмистров А.- 2.05 см

*Гр.БД-713: Сахадати З.-2.40 см,

Тажиудинов А.- 2.35 см, Аксёнов Д. -2.50 см.

*Гр.Тв-74: Жирнов И. -2.55 см, Бурцев А.- 2.45 см, Галактионов И. – 2.45 см

*ГР. Ол-75: Чураков Д. -2.10 см, Бабакин А. – 2.00 см, Щербакова А. – 1.95 см.

Перетягивание каната -

от каждой команды участвовали по 8 человек. Среди девушек победила гр.БД.- 612. Второе место у команды – гр.БД- 69.

Среди юношей –первое место у гр.И-61.



Игра в мини-футбол -

1 место заняли группы Тв-74 и М-72

Победители определяются по наибольшей сумме очков, полученных в каждом виде соревнований:

1-е место -3 очка

2-е место- 2 очка

3-е место – 1 очко



№ п/п	Команды	Мэ-71	М-72	Ип-73	Тв-74	Ол-75	Бд-713
1	Бег 60 м	2	3	3	3	2	2
2	Кросс: 500 м (девушки); 1000 м (юноши)	1	3	2	3	1	2
3	Отжимание; Подтягивание	1	3	2	3	1	2
4	Наклоны вперед стоя	2	2	3	2	1	2
5	Прыжки в длину с места	1	3	2	3	2	3
6	Перетягивание каната	1	3	2	3	2	2
7	Игра в мини- футбол	2	3	2	3	1	2
Итоги		10 баллов	20 баллов	16 баллов	20 баллов	10 баллов	15 баллов



Итоги Дня Здоровья

1 место среди юношей заняла гр.- **М-72**

2 место среди юношей заняла гр.- **Ип -73**

3 место среди юношей заняла гр.- **Мэ-71**

1 место среди смешанных групп заняла гр. – **ТВ-74**

2 место среди смешанных групп заняла гр. –**Бд-713**

3 место среди смешанных групп заняла гр. –**Ол-75**