Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический лицей»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании  цикловой методической комиссии  гуманитарного цикла  Председатель ЦМК\_\_\_\_\_\_/ /  Протокол №8  «17» марта 2015г. | УТВЕРЖДАЮ:  Заместитель директора по УВР  СПб ГБПОУ  «Автомеханический лицей»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Андреева Е.Б./  «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_г. |

**Сценарий спортивного турнира**

**на тему: «Спорт против наркотиков»**

Санкт-Петербург

2015г.

**Сценарий спортивного турнира «Спорт против наркотиков»**

Построение команд-участниц спортивного турнира.  
Вступительное слово предоставляется председателю судейской бригады, заместителю директора по УВР Андреевой Е.Б.

Ведущая турнира, преподаватель физической культуры Некрасова С.В. представляет судейскую бригаду.

По жребию капитаны команд решают, в каком порядке команды будут представлять свои слоганы и плакаты к ним.Команды в порядке очередности представляют свои слоганы, плакаты и представление своего творения. Судейская бригада оценивает каждую позицию отдельно: слоган, плакат и представление, расставляя команды в порядке от 1 до 5 места. Слоган должен отвечать главной теме мероприятия «Спорт против наркотиков». На плакате не должно быть изображено: игл, крови и решеток.

После конкурса домашнее задание, начинаются практические состязания. Каждый конкурс физических упражнений представлен одним из участников команды. Упражнения подобраны на разные группы мышц, изучаемые на уроках физической культуры.

Первое упражнение из комплекса пальчиковой гимнастики, которое развивает те мышцы, которые нужны в производственных операциях автомехаников и сварщиков. Выполняют одновременно по 1 участнику от каждой команды. Держа в руках ворот (палку), на котором закреплен шнур длиной 2.5 м с грузом 0.5 кг.По команде судьи «На старт! Внимание! Марш!» атлеты стараются как можно быстрее намотать шнур на ворот. Как только груз коснется ворота, упражнение закончено, секундомер выключается.

У каждой команды есть волонтер-судья. На первом практическом конкурсе они включают секундомер по команде судьи и выключают, когда их участник закончит упражнение. Время сообщают судейской бригаде для занесения в протокол.

Следующий конкурс – упражнение для мышц брюшного пресса «книжка». Все 5 участников принимают исходное положение, лежа на спине, на гимнастическом мате, руки вверх, ноги выпрямлены. По команде судья включает секундомер (на 20 сек), волонтеры считают количество подъемов своих участников. По команде «Стоп!» секундомер выключается, подсчет прекращается. Результаты сообщают на судейский столик. Правильность исполнения упражнения: одновременно оторвать плечи и ноги от мата, руками потянуться к стопам. Места распределяются от наибольшего.

Третий этап турнира: приседание за 30 сек на количество раз. Выполняют 5 участников одновременно. Правила выполнение упражнение – касание пола руками по бокам от себя (справа и слева), вся стопа на полу (пятки от пола не отрывать). По команде судьи упражнение начинается, включается секундомер, волонтеры начинают подсчет. По истечении 30 секунд, прозвучит команда «Стоп!», подсчет прекращается. Результаты сообщают судейской бригаде. Места распределяются от наибольшего количества приседаний.

Следующее состязание называется «Найди пару». Командам будет предложено на выбор несколько карточек с названием видов спорта. На отдельном столе разложен разнообразный спортивный инвентарь, закрытый от команд. Задача каждого участника команды добежать до стола, найти правильный инвентарь в пару к виду спорта, которую выбрал один из участников, и вернуться к команде. Порядок прихода засекается волонтером каждой команды. После финиша судьи оценивают правильность пары.

Следующий силовой конкурс. Удержание собственного веса в упоре лежа на согнутых руках. По одному человеку от каждой команды.

Ошибки, которые приведут к дисквалификации участника: движения туловища вверх-вниз, динамическое движение рук. Упражнение выполняется в статическом силовом режиме. Места распределяют по наибольшему времени, затраченному на удержание собственного веса. Конкурс выполняется одновременно 5 атлетами из разных команд.

Последнее упражнение – прыжок в длину с места.Порядок прыжков решается жеребьевкой. На прыжок дается каждому по одной попытке. Ошибки: заступ, при приземлении, касание руками пола за спиной. Длина прыжка – от линии старта до приземления по пяткам. По одному студенту от каждой команды. Места распределяются от самого дальнего прыжка.

И заключительное состязание на последовательность действий. Участвует вся команда в режиме эстафеты.Напротив каждой команды гимнастические маты, на которых стопкой лежат 5 олимпийских колец. По сигналу судьи, первые участники команд подбегают к мату, выбирают нужного цвета кольцо, кладут на мат и возвращаются к команде. Как только первый участник садится на свое место, второй отправляется к мату и выбирает свое кольцо и т.д. пока последний 5 участник не завершит олимпийскую символику.

Волонтеры будут следить за правильностью выполнения эстафеты и включать секундомер в начале состязания по команде судьи и выключать его, когда команда закончит задание. Судейская бригада оценит правильность задания по количеству и цвету. Командам, закончившими задание первыми, будет предложено набрать дополнительные баллы, объяснив Олимпийскую символику.

Судейская бригада подводит итоги.

Итоговые места команд распределяются по сумме мест за все конкурсы, начиная с наименьшей. Команды, не занявшие призовые места получают благодарности.