

Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение “Кузбасский техникум архитектуры, геодезии и  
строительства”

(ГАПОУ КузТАГиС)

## **РЕФЕРАТ**

**По физической культуре**

на тему:

«Использование веселых стартов в техникуме»

Выполнила: обучающаяся 1 курса,  
группы 22-ТФ, Мещерякова Ксения

2023г.

## Оглавление

Введение.....	3
Что это такое?.....	5
Требования к составлению, программы соревнований.....	6
Судейство соревнований.....	8
Подготовка места соревнований, инвентаря и оборудования.....	10
Сценарий «веселые старты».....	12
Заключение.....	15
Список литературы.....	16

## Введение

В учебных заведениях физическая культура представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента на весь период обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое совершенство. Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Для достижения этой цели предусматривается решение следующих задач:

1. сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. всесторонняя физическая подготовка студентов;
3. приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающие их использование;
4. приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В техникуме работают над методической проблемой «Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс». Для решения этой проблемы в учебном заведении проводятся нетрадиционные формы занятий, спортивные праздники, соревнования.

## **Что это такое?**

«Веселые старты» — это спортивные эстафеты, включающие различные виды двигательной деятельности. Особенностью эстафет является наличие соревнования, спортивной борьбы между двумя и более командами. Задача команд и участников — пройти все этапы эстафеты или правильно выполнить обусловленные двигательные действия за максимально короткое время и с наименьшим количеством ошибок.

Спортивно-массовые мероприятия «Веселые старты» не требуют от участников длительной специальной подготовки, могут проводиться в любое время года в спортивном зале, на стадионе и спортивных площадках, в бассейне. Их отличает динамичность и зрелищность, непродолжительность по времени, возможность участия смешанных участников (мальчиков и девочек, взрослых и детей). В эстафетах нет соприкосновения с соперником. Действия каждого участника производятся в порядке очередности, имеют одинаковую направленность, связаны с перемещением и выполнением определенных двигательных заданий.

## **Требования к составлению, программы соревнований**

- продолжительность соревнований должна быть 1—1,5 часа;
- следует учитывать возраст занимающихся, их интересы, уровень физического развития и подготовленности;
- включаемые в программу игры и эстафеты должны быть разнообразны по характеру, воздействию на те или иные мышечные группы или системы организма, а также учитывать ранее приобретённые детьми навыки;
- игры и эстафеты должны быть хорошо знакомы участникам соревнований. Следует избегать сложных и травмоопасных упражнений, так как в пылу соревновательной борьбы участники не думают об опасности, а направляют своё внимание лишь на то, чтобы не подвести команду и выполнить задание как можно быстрее;
- игровой материал необходимо подбирать с учётом возможностей условий проведения соревнований (качества спортивной базы, наличия спортивного инвентаря и оборудования, погодных условий);
- инвентарь для игр и эстафет должен быть ярким, привлекающим внимание детей, безопасным в использовании;

- количество инвентаря должно быть достаточным для одновременного проведения большинства игр и эстафет, чтобы не затягивать время соревнований;
- порядок распределения игр и эстафет в соревнованиях должен предусматривать паузы отдыха в зависимости от степени нагрузки
- На организаторов соревнований ложится ответственность за здоровье участников, за то, чтобы праздник не превратился для некоторых из них в трагедию. Поэтому следует тщательно продумать все меры безопасности и страховки

## **Судейство соревнований**

Существует мнение, что для детей в соревнованиях «Весёлые старты» главное не победа, а участие. Это неверно. Для них важны и конечный итог соревнований, и результат борьбы в каждой отдельной игре или эстафете. Психика детей очень ранима, они остро реагируют на любую несправедливость. Это обязывает организаторов и судей соревнований крайне внимательно относиться к судейству.

В состав судейской коллегии включаются люди, которые пользуются доверием и уважением у детей и подробно ознакомлены с Положением о соревнованиях, содержанием игр и эстафет, с формулой судейства, критериями оценки каждой игры и эстафеты. Право решающего голоса должно принадлежать главному судье соревнований. При объявлении оценок судьи должны аргументировать их. При этом их замечания должны быть краткими и убедительными.

Критерии оценки и способы выполнения каждого упражнения должны быть чётко указаны в Положении о соревнованиях и исключать двоякое их толкование. Сам подбор упражнений должен быть таким, чтобы максимально упростить их судейство и не вызывать у участников и представителей команд подозрений в необъективности судей.

При проведении соревнований со школьниками младшего и среднего возраста необходимо перед началом каждой игры или эстафеты кратко объяснить участникам её правила и возможные ошибки, а также показать способы выполнения.

Система оценки результатов может быть различной. Самая простая — подсчёт очков согласно занятому месту: I место — 1 очко;

II место — 2 очка; III место — 3 очка и т.д.

Командное первенство в данном случае определяется по наименьшей сумме очков, набранных командой за участие во всех играх и эстафетах.

В случае равенства результатов следует повторить одну игру или эстафету, которую можно определить по жребью или по согласованию с представителями команд. Можно отразить этот момент в Положении о соревнованиях, определив заранее, какая игра или эстафета будет в данном случае повторена.

## **Подготовка места соревнований, инвентаря и оборудования**

В зависимости от масштаба и условий проведения соревнований предъявляются различные требования к подготовке их места, количеству и качеству инвентаря и оборудования. Если вы хотите сделать для детей праздник, который они запомнят надолго, то необходимо приложить много сил задолго до начала соревнований.

Прежде всего, нужно красочно и празднично оформить место соревнований. Для этого хорошо использовать разноцветные флаги, шары, красочные рисунки, лозунги и др. В зависимости от того, где проводятся соревнования, следует продумать места расположения команд-участниц, зрителей, болельщиков и жюри.

Большое значение имеет музыкальное сопровождение соревнований. Бодрая, весёлая музыка создаёт праздничное настроение у участников и зрителей ещё до начала соревнований, придаёт азарт борьбе в ходе соревнований, заполняет паузы между играми и эстафетами, способствует особой торжественности церемониям открытия и закрытия соревнований. При подборе музыкального материала необходимо учитывать возраст и музыкальные интересы участников соревнований, соответствие самой идее праздника.

Инвентарь для проведения игр и эстафет должен быть, по возможности, красочным, обязательно одинаковым или равноценным для всех команд. Количество его должно соответствовать числу команд-участниц и условиям проведения игры или эстафеты. Для удобства и оперативности

работы судей необходимо иметь список инвентаря с указанием его общего числа и количества для одной команды к каждой игре или эстафете. В примечании к этому списку следует отразить отдельные детали, касающиеся разметки игровой площадки, расстановки на ней инвентаря и т.п.

Весь инвентарь необходимо заранее разместить рядом с игровой площадкой. Тогда судьи смогут быстро заменить его для следующего конкурса, что будет способствовать динамичности соревнований и исключению длительных пауз.

## СЦЕНАРИЙ «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»

### спортивно-развлекательной игры

Звучит спортивный марш. В зал входят спортсмены.

1 ведущий: Добрый день, дорогие друзья!

2 ведущий: Здравствуйте! Сегодня у нас с Вами в техникуме спортивный праздник «Веселые старты».

1 ведущий: А сейчас поприветствуем наших участников соревнований (звучит спортивный марш)

Участники совершают круг почёта по спортивному залу и выстраиваются в шеренгу.

Звучит гимн России.

2 ведущий:

В нашем трудном веке, в нашем бурном веке,

Никому без спорта не прожить вовек.

Чемпион таится в каждом человеке,

Надо, чтобы в это верил человек!

1 ведущий: представление судей:

1 ведущий: Нашим участникам предстоит померяться силой, показать сноровку, выносливость, быстроту

2 ведущий: И кто же победит? А победит сильнейший

1 ведущий: 1-й конкурс «Представление команд»

2 ведущий: 1 эстафета «Бег с тремя мячами». На линии старта первый участник берет удобным образом три мяча (футбольный, волейбольный, баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи в обруч. Назад возвращается пустой и передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, первая завершившая задание.

1 ведущий: 2 эстафета «Бег с мячом». Участники, держа мяч двумя ногами, передвигаются до противоположной линии, обходят мяч и возвращаются, передают эстафету следующему участнику.

2 ведущий: Замечательно. Судьи внимательно следят за правильностью выполнения. Игра со зрителями.

А чтобы болельщики не скучали,

Сообразительность включали,

Мы им загадки сейчас загадаем.

Если знаешь – руку поднимаешь,

Приз за разгадку получаешь

1. Две новые, кленовые, подошвы двухметровые. На них поставишь две ноги и по большим снегам беги (лыжи)

2. Льётся речка – мы лежим, лёд на речке – мы бежим (коньки)

3. Сижу верхом не на коне, а у туриста на спине (рюкзак)

4. По пустому животу бьют меня – невоготу!

Метко сыплют игроки мне ногами тумачи (футбольный мяч)

1 ведущий: 3 эстафета «Обручи». Первый участник начинает движение с линии старта, пробегает сквозь трех обручей, делает кувырок вперед на гимнастическом мате, возвращается и передает эстафету следующему участнику.

1 ведущий: «Конкурс капитанов» - отжимание за 30 секунд

2 ведущий: Судьи подведут итоги после трех этапов. Следующая 4 эстафета «Баскетбол». Первый участник ведет баскетбольный мяч, обводит набивные мячи, пробегает в конец колонны, прокатывает

мяч между ног (арка) участников. Второй участник берет мяч и продолжает эстафету.

1 ведущий: 5 эстафета «Передал - садись». Впереди каждой команды на расстоянии 5-6 метров становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей команды. Поймав мяч, игрок возвращает его капитану и присаживается. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и так далее. Получив мяч от последнего игрока своей команды, капитан поднимает мяч вверх и вся команда встает. Побеждает команда, которая первая завершит задание.

2 ведущий: 6 эстафета «Переправа». Команды встают на гимнастические скамьи. По сигналу, первый участник, не касаясь пола, должен встать в конец колонны. Затем второй, третий и так далее. Побеждает команда, которая первой восстановит первоначальный порядок строя.

1 ведущий: Последнее состязание «Перетягивание каната».

2 ведущий: Судьи подводят итоги соревнования. Командам построиться.

1 ведущий:

В борьбе закаляется крепкая воля,

И надо всем верить в успех.

Кто смотрит на вещи уныло и хмуро,

Пусть примет наш добрый совет:

Получше, надежней дружить с физкультурой,

Тогда непременно придёт к Вам успех!

Награждение победителей

2 ведущий:

Вам спасибо за поддержку

И до новых встреч.

Всем – удача и здоровье

И всегда – успех!!!

### **Заключение**

Данное мероприятие проводилось для формирования большого интереса студентов к занятиям физической культурой, мотивации здорового образа жизни, для саморазвития, самосовершенствования личности и повышения уровня здоровья студентов.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

В результате проведения внеклассного мероприятия в форме спортивно-развлекательной игры у студентов формируются общие компетенции, которые предусмотрены учебным планом и программой, составленной в соответствии с требованиями.

## Список литературы

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/12/veselye-starty>

<https://www.referat911.ru/Fizkultura-i-sport/jestafeta-vesjolye-starty/193713-2332753-place1.html>

[https://bstudy.net/770062/sport/sportivno\\_massovye\\_meropriyatiya\\_veselye\\_starty](https://bstudy.net/770062/sport/sportivno_massovye_meropriyatiya_veselye_starty)