

Организация и проведение физкультурно-массовых мероприятий на основе подвижных игр

План лекции:

- 1 ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ**
- 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКИХ ФЕСТИВАЛЕЙ «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ» И «ИГРЫ ОТВАЖНЫХ»**
- 3 СОВРЕМЕННЫЙ ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВЕСЕЛЫХ СТАРТОВ И ТИМБИЛДИНГА**
- 4 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПРОГРАММЕ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ**

1 ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

В четвертую часть комплексной программы физического воспитания включено содержание общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий: ежемесячных дней здоровья и спорта, внутришкольных соревнований, туристических походов и слетов, физкультурных праздников.

Цель этих мероприятий — пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ:

Дни здоровья и спорта включают в себя массовые и показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, входящих в настоящую программу, и другие мероприятия активного отдыха.

Подвижные игры и внутришкольные соревнования по видам физических упражнений, включенных в программу (в классах параллелях, между школами и др.).

Физкультурные праздники. Аттракционы, соревнования по специальным программам и др.

Спартакиады.

Туристические слеты.

Соревнования по подвижным играм направлены, прежде всего, на укрепление здоровья, закаливанию организма, повышению физической подготовленности.

Наиболее простые соревнования по подвижным играм – это конкурсы и аттракционы.

Более сложный вид соревнований – это первенства между командами по одной подвижной игре, либо по целому комплексу игр.

В комплексы подбираются подвижные игры с разнообразной двигательной деятельностью, различными тактическими приёмами, требующими проявления разных физических качеств. Для проведения соревнований можно использовать игры–эстафеты.

Примеры - названий праздников на основе подвижных игр

Папы могут все!

Папа, мама, я - спортивная семья

День здоровья

Веселые старты

Веселый стадион

Будущие олимпийцы

О спорт - ты мир!

А ну-ка, парни

Мой веселый, звонкий мяч

День здоровья и спорта

Игры народов России

Пример проведения веселых стартов-эстафет

КОНКУРСЫ ДЛЯ ЭСТАФЕТЫ «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»

Веселые старты — это множество самых разнообразных спортивных конкурсов для команд. Задания зависят только от фантазии организатора и детских возможностей.

Цель: организация досуга учащихся, развитие физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе.

Задачи:

- Сплочение учеников.
- Развитие физических качеств.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Привлечение школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Место проведения: спортзал, спортивная площадка.

1 Эстафета «Передача эстафетной палочки». Команды построены в колонны по одному за линией старта, в руках у направляющего эстафетная палочка. По сигналу первый номер добегают до фишки, обегает её и возвращается к команде, передаёт палочку следующему. Второй выполняет то же задание и т.д.

Инвентарь: палочки (*по количеству команд).

2 Эстафета «Переправа с обручем». Все участники выстраиваются в колонну. Первый игрок надевает на себя обруч. По сигналу он бежит до фишки и обратно, затем надевает обруч на второго участника и бежит вместе с ним в обруче до фишки. Первый участник остается на противоположной стороне площадки, а второй бежит за третьим и т.д. Как только последний игрок будет «переправлен», команды должны построиться в колонны.

Инвентарь: обручи по количеству команд.

3 Эстафета “Кенгуру”. Первый участник, зажав между ногами (выше колен) мяч, должен двигаться прыжками вперёд до фишки и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

Инвентарь: мячи*.

4 Эстафета «Передай другому». Команды выстраиваются в колонны, первый игрок получает мяч. На некотором расстоянии перед каждой командой кладут обруч, в который игрок бросает мяч. Ловит мяч второй участник команды, а первый тем временем занимает место в конце колонны. Если мяч не пойман, то бежит за ним третий игрок. Далее мяч кидает второй игрок. Побеждает команда, в которой мяч быстрее вернется к первому игроку.

Инвентарь: мячи и обручи*.

5 Эстафета «Волна». Команды выстраиваются параллельно, игроки в команде стоят колонной в затылок друг другу на расстоянии одного шага от другого. Первые номера в командах кладут перед собой мяч так, чтобы до него можно было сделать один шаг. По сигналу ведущего первый номер, наклонившись вперед, берет руками мяч, поднимает его над головой, и, отклонившись назад как можно дальше, передает мяч стоящему за ним второму номеру команды. Второй номер, наклонившись вперед, принимает мяч и передает его назад через свои широко расставленные ноги. Третий номер передает мяч как первый, четвертый – как второй, мяч путешествует по шеренге игроков поочередно: над головой – под ногами, над головой - под ногами, совершая волнообразные движения. Побеждает та команда, которая, не сделав ни одной ошибки, не уронив мяч, быстрее сумеет передать мяч от первого номера до последнего.

Инвентарь: мячи*.

6 Эстафета «Перенос трех мячей». На старте первый участник эстафеты берет сразу три баскетбольных мяча и, по сигналу ведущего, бежит с ними до ориентира (обруча). Оставляет их там, бежит обратно и передает эстафету следующему участнику. Тот должен доставить мячи обратно к линии старта. И так далее.

Инвентарь: обручи и мячи*.

7 Эстафета «Эстафета с волейбольным мячом». Команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3-х метров чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу. По сигналу капитаны выполняют бросок мяча впереди стоящим игрокам в своих командах. Поймав мяч, игрок выполняет бросок обратно капитану, а сам занимает место в конце колонны. Затем капитан бросает мяч второму игроку и, получив его обратно, - третьему и так далее по порядку. Передав мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда у стартовой линии окажется тот, кто первым ловил мяч, брошенный капитаном.

Инвентарь: волейбольные мячи*.

8 Эстафета «Ловкий футболист». От линии старта игроки выполняют ведение футбольного мяча ногой по прямой до обруча, обводят его и возвращаются обратно, так же с ведением футбольного мяча ногой по прямой. На стартовой линии осуществляется передача мяча без помощи рук. Следующий участник команды не может начать эстафету до момента пересечения предыдущим игроком стартовой линии.

Инвентарь: футбольные мячи и обручи*.

9 Эстафета «Бег со скакалкой». По сигналу судьи первый участник каждой команды выполняет перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг от стойки до стойки. Затем игрок бежит к обручу и кладет в него скакалку, оббегает обруч и возвращается к своей команде обычным бегом. Передача эстафеты осуществляется касанием руки второго игрока. Второй игрок начинает эстафету с обычного бега, подбегает к обручу, берет скакалку и возвращается с прыжками на каждый шаг от стойки до стойки, затем добегая до стартовой линии передает эстафету. Выполнение детьми задания «перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг» должно в обязательном порядке проводиться от стартовой линии до стойки. В случае нарушения игроком условий эстафеты, он возвращается судьей обратно к стартовой линии для правильного выполнения эстафеты.

Инвентарь: скакалки и обручи*.

10 Эстафета «Переход болота». У первых участников по 2 листка бумаги. Задача – пройти через «болото» переступая по «кочкам» - листам бумаги. Нужно положить «кочку» на пол, встать на нее двумя ногами, а другую «кочку» положить впереди себя. Побеждает та команда, которая первая прошла «болото»

Инвентарь: Листки бумаги А4*.

Преимущества эстафет:

- ✓ яркость, динамичность и зрелищность;
- ✓ непродолжительность по времени;
- ✓ универсальность с точки зрения площадки;
- ✓ не требует особой физической подготовки;
- ✓ легко адаптируется под любое количество участников;
- ✓ незаурядный формат;
- ✓ позитивная атмосфера.

Количество и вид заданий, составляющих эстафету, варьируется в зависимости от конкретных задач и условий мероприятия.

2 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКИХ ФЕСТИВАЛЕЙ «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ» И «ИГРЫ ОТВАЖНЫХ»

Фестиваль **«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»** проводится в целях укрепления здоровья подрастающего поколения, вовлечения детей в систематические занятия физической культурой и спортом, и направлен на совершенствование спортивного досуга обучающихся.

Задачи Фестиваля:

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- способствовать становлению гражданской и патриотической позиции подрастающего поколения, формированию позитивных жизненных установок;
- подготовить обучающихся начальной школы к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - ВФСК ГТО);
- определить и повысить уровень физической подготовленности обучающихся.

МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится в четыре этапа:

I этап: соревнования внутри общеобразовательных организаций - октябрь - ноябрь 2020 г.;

II этап: соревнования в муниципальных образованиях среди команд общеобразовательных организаций - декабрь 2020 г. - январь 2021 г.;

III этап: соревнования в субъектах Российской Федерации среди команд общеобразовательных организаций - победителей II этапа - март - апрель 2021 г.;

IV этап: всероссийские финальные соревнования Фестиваля проводятся в два этапа:

- заочный этап - из команд-победительниц III этапа отбираются лучшие команды, представляющие субъекты Российской Федерации и города федерального значения (Москва, Санкт-Петербург, Севастополь);
- очный этап - финальные соревнования Фестиваля в мае 2021 г. в г. Москве.

Состав команды 8 человек, в том числе 6 обучающихся 2-4-х классов общеобразовательных организаций, в том числе 2-ой класс - 1 девочка и 1 мальчик, 3-ий класс - 1 девочка и 1 мальчик, 4-ый класс - 1 девочка и 1 мальчик, 1 учитель физической культуры и 1 сопровождающий.

Все участники команды должны иметь единую спортивную форму с названием, либо разработанным собственными силами и за свой счет логотипом, определяющим принадлежность к тому или иному субъекту Российской Федерации.

ПРОГРАММА
комплексных эстафет I, II, III этапов
Всероссийского фестиваля «Весёлые старты»

Дистанция всех эстафет – 15 метров

1. Эстафета «Змейка»:

На дистанции через равное расстояние стоят 5 конусов (кеглей). Участники команды стоят в колонне по одному на линии старта. По сигналу судьи первый в колонне бежит вперёд до последнего конуса, оббегает зигзагом все конусы (кегли), возвращаясь назад, тоже оббегает все конусы (кегли). Следующий игрок выполняет то же самое и т. д. Время фиксируется по последнему участнику, когда он встанет в колонну.

Примечание: обязательна передача эстафеты, касанием рукой плеча игрока.

При задевании конуса (кегли), не передаче эстафеты начисляется 1 штрафное очко, равное 0,1 сек.

2. Эстафета «Стремительные»:

Участники стоят в колонне, у первого участника в колонне эстафетная палочка. В обруче напротив колонны на расстоянии 15 м стоит капитан. Первый участник бежит к капитану, передает эстафетную палочку и становится в обруч. Капитан, получив эстафетную палочку, бежит к своей команде и т. д. Эстафета заканчивается, когда капитан вернется в обруч.

При задевании и смещении обруча игроком, потере эстафетной палочки начисляется 1 штрафное очко, равное 0,1 сек.

3. Эстафета «Встречная эстафета»:

Мальчики и девочки одной команды выстраиваются друг против друга. По команде «МАРШ!» первый участник с эстафетной палочкой в руке бежит по прямой до противоположной команды, передает эстафету и становится в конец колонны. И так до тех пор, пока мальчики не поменяются местами с девочками.

При потере эстафетной палочки начисляется 1 штрафное очко, равное 0,1 сек.

4. Эстафета «Пингвины»:

Команда стоит в колонну друг за другом в произвольном порядке. В одну сторону игроки передвигаются прыжками с мячом, зажатым между колен. Обрато – взяв мяч в руки бегом.

Примечание: если мяч выпал, продолжать движение нужно с того места, где выпал мяч. Обязательно передача эстафеты, коснувшись рукой плеча следующего игрока.

При потере мяча, не передаче эстафеты или передаче броском мяча, начисляется 1 штрафное очко, равное 0,1 сек.

5. Эстафета «Гимнастика»

На полу на равном расстоянии друг от друга лежат 3 обруча. Каждый участник команды должен, подбежав к лежащим на полу обручам, «продеть через себя» обруч. Возвращение к команде - бегом по прямой, минуя обручи.

Примечание: обязательно передача эстафеты, коснувшись рукой плеча следующего игрока.

За не передачу эстафеты начисляется 1 штрафное очко, равное 0,1 сек.

6. Эстафета «Скакалка»

Команда стоит в колонну друг за другом в произвольном порядке. Каждый участник бежит, вращая скакалку вперёд и прыгая через неё, при возвращении повторяя то же самое. Передаёт скакалку в руки следующему участнику.

Примечание: оббегая ориентир скакалку не вращать.

При задевании скакалки участником, не передачу эстафеты начисляется 1 штрафное очко, равное 0,1 сек.

7. Эстафета «Навигатор»

Перед участником на линии старта лежит набивной мяч, в руках – гимнастическая палка. Участник ведёт мяч палкой, как клюшкой, до поворотной отметки. Выполнив обводку поворотной отметки, аналогичным способом возвращается обратно.

Примечание: при перемещении мяча запрещается делать по нему удары. Эстафета передается участником касанием ладони следующего игрока.

При потере мяча участником (укатился за ограничительные линии), не передачу эстафеты начисляется 1 штрафное очко, равное 0,1 сек.

8. Эстафета «Сцепка вагонов»

Первый участник команды бежит до конуса (кегли), обегает ее и бежит обратно, берёт за руку 2 участника, вместе бегут до конуса (кегли), обегают ее вдвоем и бегут обратно, берут за руку 3 участника и т.д. бегут всей командой.

В случае если участники расцепили руки, не обогнули конус (кегли) начисляется 1 штрафное очко, равное 0,1 сек.

9. Эстафета «Каракатица»

Участник принимает исходное положение (и.п.) – упор руками сзади, ногами вперёд, баскетбольный мяч лежит на животе. По свистку участник в таком положении начинает движение до конуса (кегли), встает, обегает ее и возвращается к команде, передает эстафету следующему игроку, который принимает исходное положение (и.п.) и начинает движение.

Примечание: в случае если участник выронил мяч, он возвращает его в исходное положение с места падения мяча и продолжает выполнять задание. Участник следующего этапа начинает выполнять задание после передачи участником предыдущего этапа баскетбольного мяча.

В случае потери мяча начисляется 1 штрафное очко, равное 0,1 сек.

Программа IV этапа Фестиваля. Общая продолжительность мероприятия 4 дня.

Дата проведения	Мероприятие	
1-й день	Заезд команд	
	Торжественное открытие Фестиваля	
2-й день	Проведение всероссийского этапа Весёлых стартов	Командное участие
	Спортивно-образовательная программа (мастер-классы с ведущими спортсменами, знакомство с новыми видами спорта, автограф-фотосессии)	
	Торжественное закрытие Спортивного фестиваля и награждение победителей	
3-й день	Культурно-экскурсионная программа Фестиваля	
4-й день	Отъезд команд	

Примерная программа эстафет IV этапа Фестиваля.

Все эстафеты проводятся по забегам по следующей схеме: 2-2-2-2-3, при этом команды в каждом забеге чередуются. Для определения первого забега проводится жеребьёвка. Дистанция эстафет - 15 метров, комплексной эстафеты - 10 метров.

Эстафета 1. «Змейка»: **Инвентарь (*на одну команду в забеге):** Конусы ограждения оранжевые - 3 штуки, «гигантские ботинки» - 1 пара, лошадка надувная детская - 1 штука.

Исходное положение: Команда стоит в колонну по одному у стартовой линии. Первый участник стоит в «гигантских» ботинках, второй участник держит надувную лошадку.

Описание эстафеты: Участникам необходимо преодолеть дистанцию, огибая справа и слева, т.е. «змейкой», расставленные на расстоянии 5 м, конусы, не задевая их, от стартовой линии до фишки на противоположном конце площадки и бегом вернуться обратно для передачи эстафеты. Первый участник бежит в «гигантских» ботинках, второй участник «скачет» на надувной лошадке, третий участник бежит в ботинках и т.д.

Условия: За каждый сбитый конус команда получает 1 штрафной балл.

Эстафета 2. «Переправа»

Инвентарь (*на одну команду в забеге) : «Кочки» из фанеры или оргалита размером 40х40 см - 2 штуки.

Исходное положение: Команда стоит в колонну по два участника у стартовой линии. У одного из участников первой линии в руках «кочки».

Описание эстафеты: Участники парами выполняют задание от старта до фишки в конце площадки и обратно. Участник с «кочками» перекладывает их по полу, двигаясь в сторону фишки, второй участник передвигается по «кочкам», не касаясь стопой других поверхностей. У фишки в конце площадки, участники меняются и так же возвращаются обратно для передачи эстафеты.

Условия: За каждое касание стопой поверхности идущим по «кочкам» начисляется 1 штрафной балл.

Эстафета 3. «Беличье колесо»

Инвентарь*: Надувное «беличье» колесо - 1 штука.

Исходное положение: Команда стоит в колонну по одному у стартовой линии. Первый участник в «беличьем» колесе.

Описание эстафеты: Каждый участник проходит дистанцию в надувном «беличьем» колесе до фишки в конце площадки и обратно. Участник в «беличьем» колесе должен полностью пересечь линию финиша, только после этого может передать эстафету, либо финишировать.

Эстафета 4. «Прыг-скок»

Инвентарь*: Конусы ограждения оранжевые - 2 штуки, нейроскакалка - 4 штуки.

Исходное положение: Команда стоит в колонну по одному у стартовой линии. У первого и второго участников на одной ноге нейроскакалки.

Описание эстафеты: Каждый участник проходит дистанцию, перепрыгивая через нейроскакалку, огибает конус ограждения и возвращается обратно таким же способом. После прохождения эстафеты участник передаёт эстафету следующему участнику команды.

Эстафета 5. «Поменяй флажки» - встречная эстафета

Инвентарь*: Красный флажок - 1 штука, синий флажок - 1 штука, обруч - 1 штука.

Исходное положение: Команда делится на 2 части - 3 участника стоят в колонну по одному у стартовой линии, 3 участника - у фишки в конце площадки. Первый участник у линии старта держит в руках красный флажок. Посередине дистанции лежит обруч, в котором находится синий флажок.

Описание эстафеты: Первый участник начинает движение с красным флажком в руках до обруча, находящегося на середине дистанции в котором лежит синий флажок. Там участник меняет красный флажок на синий и бежит вторую половину дистанции, после достижения фишки он передает флажок следующему участнику. Эстафета заканчивается, когда группы участников поменяются местами.

Условия: Если участник не поменял флажок или сдвинул обруч, команде начисляется 1 штрафной балл. В случае двойной ошибки начисляется 2 штрафных балла.

Эстафета 6. «Комплексная».

Инвентарь*: «Гигантская» штанга с малыми «блинами» - 1 штука, хоккейная деревянная клюшка - 1 штука, теннисный мяч - 1 штука, «командные» лыжи - 1 пара, мешок для прыжков - 1 штука.

Исходное положение: Команда стоит в колонну по одному у стартовой линии. Двое участников держат штангу параллельно стартовой линии.

Описание эстафеты: Эстафета состоит из 4 этапов:

1. Двое участников от команды бегут с «гигантской» штангой до фишки в конце площадки, оббегают её и возвращаются к команде для передачи эстафеты;
2. Участник хоккейной клюшкой ведёт теннисный мяч до фишки в конце площадки, обводит её и ведёт обратно для передачи эстафеты;
3. Один участник в мешке прыгает до фишки в конце площадки, огибает её и прыгает к команде для передачи эстафеты;
4. Пятеро участников в «командных» лыжах двигаются до фишки в конце площадки, разворачиваются, возвращаются к участнику и финишируют.

Условия: При ведении мяча клюшкой (этап 2) нельзя «отпускать» мяч более чем на 2 метра от себя.

За начало движения без передачи эстафеты команда получает 1 штрафной балл (за каждый случай).

УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Победители и призёры всероссийского этапа Фестиваля определяются по наименьшей сумме времени всех эстафет с учётом начисленных премиальных и штрафных баллов, переведённых во временной показатель. В случае одинаковой суммы времени у двух и более команд преимущество получает команда, показавшая лучшее время в комплексной эстафете. При равенстве этого показателя - команда, набравшая меньшее количество штрафных баллов.

Всероссийский фестиваль "Игры отважных"

"Игры отважных" – фестиваль обучающихся 10 классов в возрасте 16-17 лет, где каждый участник команды индивидуально преодолевает полосу препятствий. Спортивная программа состоит из единой полосы препятствий до 3000 метров, куда входят такие препятствия как: спринтерский бег, "Двускатная крыша", "Высота", "Полярная стена", "Колючая проволока", "Кольца", "Лабиринт", "Паутина", "Ров", "Препятствие из шин", "Рампа"

№	Название	Описание	Порядок прохождения участником	Чертеж (изображение)
1.	«Препятствие из шин»	Полоса длиной от 10 до 12 м, шириной от 4 до 5 м. Вся длина полосы плотно уложена покрышками автомобилей радиуса R15 на различном расстоянии друг от друга. Количество покрышек 50 шт.	Пройти по горизонтально разложенным шинам <i>За каждое касание земли штраф 5 сек.</i>	
2.	«Двускатная крыша»	Двускатная поверхность высотой 2.5 м, шириной 3 м, материал - брус, фанера. Угол наклона 45 градусов. Поверхность ровная, без стыков и выступов.	Перелезть через препятствие	

3.	«Паутина»	Кол-во опорных столбов – 20 шт. Длина каната 200 метров. Толщина каната 2 см, количество пересечений каната на площади 48 м²– 30 штук. Высота натяжения каната не ниже 50 см над уровнем земли.	Пройти дорожку, плотно завязанную канатами, перешагивая или перепрыгивая	
4.	«Ров»	Ров шириной 2,5 м, длиной 5 м, глубина рва не менее 0,5 м и не более 0,8 м Количество металлических бочек диаметром 50 см скрепленных цепью от 5 до 10 штук. Верх покрытия дополняется пешеходным трапом из шпунтованной доски. Уровень заполняемости рва водой должен быть адаптирован к погодным условиям и условиям рельефа местности. Закрываема́я водой поверхность трассы в радиусе 2 м от конструкции очищена от корней, пней и иных объектов, затрудняющих передвижение участников мероприятия.	Перебраться на другую сторону по бочкам, которые находятся в небольшом рву. <i>За одновременное нахождение двух участников на переправе штраф 30 сек.</i> <i>За падение с переправы штраф 30 сек.</i>	

5.	Высота	Высота конструкции не менее 4 м, ширина – 3 м. Количество веревок 3 шт. Количество колокольчиков 3 шт.	Залезть по канату наверх и ударить по колокольчику <i>За не касание колокольчика штраф 30 сек.</i>	
6.	«Колючая проволока»	Полоса препятствия длиной 8 м, шириной 3 м, высотой 0,4 м. По длине и ширине всей полосы с интервалом 0,5 м растянута веревка.	Проползти под веревкой <i>За каждое касание ограничителей коридора – штраф 5 сек.</i>	
7.	«Полярная стена»	Конструкция в виде односкатной крыши. Ширина 2 метра, высота 5 метров. Установка промежуточного гребка на высоте 3,5 метра. Угол наклона стены 75 градусов. Наличие ступенчатой лестницы на спуске.	Взобраться на высокую стену с разбега при помощи каната. Потом по лестницам спуститься с нее	

8.	Кольца	Металлоконструкция высотой 2,5 метра, шириной 2 метра, длиной 4 метра, 2 входа, количество штанг на одном входе 30 штук. Количество колец для прохождения препятствия – 30 штук диаметром не менее 200 мм каждое.	С помощью колец на руках пройти препятствие <i>За каждое не пройденное кольцо – штраф 10 сек.</i>	
9.	«Рампа»	Мобильная сборно-разборная конструкция шириной 4,5-6 м, высотой 4,5 м, длиной 5,5-7,5 м. Площадь верхней площадки должна быть 6-9 м², высота ограждения – 1-1,5 м, в качестве спуска с трамплина должна быть смонтирована лестница с шагом перекладин до 60 см.	Перебраться через рампу забеганием по гладкой поверхности и дальнейшим спуском по смонтированной лестнице. <i>За непреодоление препятствия – штраф 30 сек.</i>	

3 Современный инвентарь для проведения веселых стартов и тимбилдинга

ТИМБИЛДИНГ - в переводе «*построение команды*» (командообразование).

Это мероприятия, которые призваны сплотить коллектив, повысить эффективность его работы.

Впервые начал проводиться еще в 40-е годы прошлого столетия. Максимально приближенные к современным мероприятия стали применять в США в 50-х годах. В нашей стране тимбилдинг стал использоваться в конце 20 века.

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ ТИМБИЛДИНГА

- ❖ Создать у коллектива чувство единства;
- ❖ Заменить у работников чувство конкуренции на чувство сотрудничества;
- ❖ Обучить людей эффективно взаимодействовать между собой;
- ❖ Выработать у всех сотрудников понимание и доверие друг к другу;
- ❖ Сплотить команду, вывести «командный дух» на более высокий уровень;
- ❖ Укрепить авторитет руководства, используя неофициальные мероприятия;
- ❖ Дать сотрудникам возможность психологической разгрузки.

Спортивный тимбилдинг: можно провести хоть бег в мешках, хоть прыжки на скакалке. Чаще всего организуется на открытом воздухе.

Беличье колесо



Эта надувная конструкция - точная копия приспособления для забавы длиннохвостого зверька. «Верчусь как белка в колесе»: посадите эту «белка» внутри колеса может двигаться и назад, и вперед, по лугу, песчаному пляжу и даже по воде.

«Колеса» рассчитаны на «белок» разного роста: с диаметром внутреннего круга от 1,8 до 1,2 м.

ГУСЕНИЦЫ/ТАНЧИКИ



Данный вид эстафетных испытаний призван определить, какая гусеница у танка быстрее - левая или правая. В качестве колёс гусеницы - члены соревнующихся команд.

ЛОДОЧКИ + ГИГАНТСКИЕ ЛАСТЫ ИЛИ БОТИНКИ



От команд требуются навыки для достижения цели - быть быстрее всех. В лодочку органично впишется команда в составе 'мама, папа, я' Для усложнения перемещений используются гигантские ласты или ботинки.



ПАМПЕРСЫ ДЛЯ ЭСТАФЕТ



Комплекты
гигантских
памперсов можно с
успехом
использовать в
эстафетах, веселых
стартах и прочих
«Больших гонках».

БРЁВНА ЭСТАФЕТНЫЕ



Чтобы успешно управлять бревном, участники должны проявить высокий командный дух и рвение к победе, чтобы прискакать к финишу быстрее соперников.

ЛЫЖИ КОМАНДНЫЕ

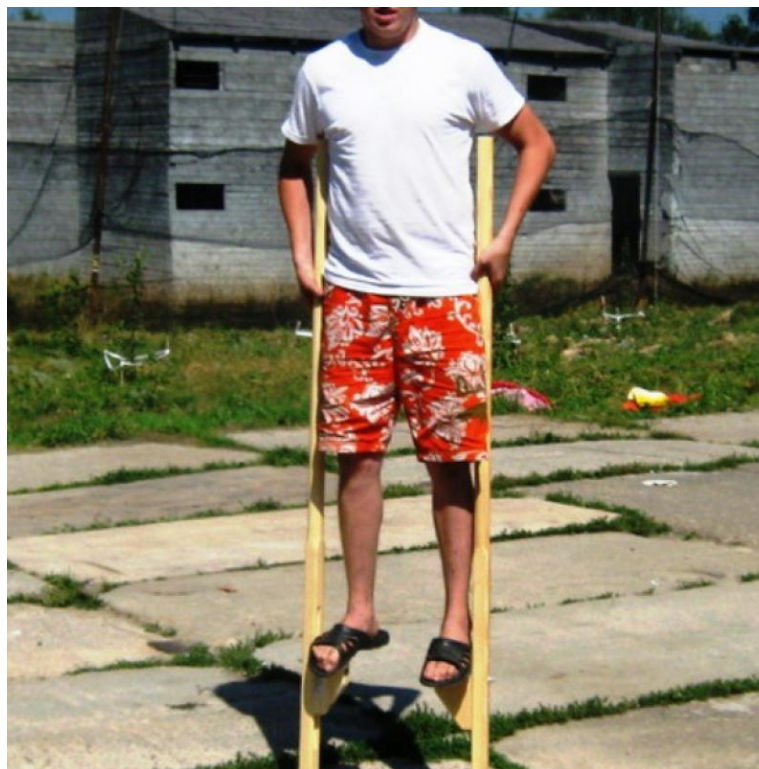


Невозможно тронуться с места, пока все члены команды не начнут действовать в унисон. С другой стороны - сбой даже одного «члена экипажа» может привести к тому, что вся команда окажется на полу.

ХОДУЛИ КОМАНДНЫЕ



ХОДУЛИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ



ШТАНЫ “КВИНТЕТ”



ШТАНЫ “ТРИО”



Больше людей - больше ног, а значит, больше сложностей с координацией совместных действий и прохождением этапа соревнований.

ЭСТАФЕТА “МАТРЕШКИ”



Костюмы красавиц матрешек - прекрасный вариант разнообразить и добавить яркости в эстафету. Задача участников в костюмах пробежать дистанцию быстрее соперника. В гигантских костюмах это сделать не просто.

4 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПРОГРАММЕ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Спортивные праздники могут быть по программе и структуре весьма разнообразны. Это зависит от выбора тематики праздника, задач, которые перед ним ставятся. Физкультурные праздники могут быть посвящены «Дню физкультурника», проводам зимы, началу года и т.д. Праздники проводятся и под девизом, например: «Будем сильными, ловкими, смелыми!», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!» и др.

Пример: Всероссийские игры «Спорт поколений» среди работников холдинга ОАО «РЖД» и студентов железнодорожных учебных заведений



Игры «Спорт поколений» стали логическим продолжением «Молодежных Игр» 2009 года. Физкультурно-спортивный комплекс «От массовости к мастерству!» – основа всей программы. Чем лучше личные результаты каждого участника, тем больше его шансы попасть в команду отделения и региона, отстаивать физкультурно-спортивную честь дороги на Всероссийском, а с 2014 года и Международном финале. Ежегодный финал Игр – это грандиозный праздник спорта и корпоративного единства! «Спорт поколений» – три уровня проведения в течение 6 месяцев. Более 40 видов спорта и современных форм двигательной активности в соревновательной программе. Ежегодный рост числа участников: 2010 год – 75 тыс. человек, 2014 год – 170 тыс. человек. С 2014 года Игры получили официальный статус Международных.

Соревнования по подвижным играм проводят согласно основному документу Положению: **цели и задачи, руководство и организация мероприятия, требования к участникам соревнований и условия их допуска, программа игр, определение победителей и награждение, обеспечение безопасности участников и зрителей, условия финансирования, заявки на участие.**

Спартакиада проводится в целях укрепления здоровья и привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом работников и пропаганды профсоюзного движения.

Основные задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и совершенствование спортивно-массовой работы среди членов Профсоюза;
- развитие физических возможностей, совершенствование двигательной активности, приобретение знаний и умений в области физической культуры и спорта
- создание условий для неформального дружеского общения представителей разных поколений;
- приумножение спортивных традиций и достижений Российского профессионального союза железнодорожников и транспортных строителей.

Состав команды:

1 человек в возрасте 46-55 (60) лет любого пола

Не менее 2-х женщин в возрасте 18-45 лет

Не менее 2-х мужчин в возрасте 18-30 лет

Не менее 2-х мужчин в возрасте 31-45 лет

Остальные 3-е участников могут быть любого пола в возрасте 18-45 лет

Примеры: подвижных игр, используемых на спортивном празднике «Спорт поколений»:

Баскетбол наоборот

В соревнованиях принимают участие 10 спортсменов команды.

Правила соревновательного этапа

За отведенное время (7 минут) команде необходимо с помощью 10-ти палок максимальное количество раз извлечь мяч из специальной клетки-куба через отверстие сверху клетки. Каждый участник команды держит в руках одну палку. Попытка считается засчитанной, когда мяч сброшен на землю за пределами клетки-куба. После каждой удачной попытки мяч возвращается в клетку-куб.

Возможные нарушения и штрафы

Запрещается помещать руки внутрь клетки, прикасаться к мячу руками. За каждое нарушение от итогового результата команды на этапе отнимается одно очко. Подсчет очков и определение победителей

Итоговым результатом команды является количество извлеченных из куба мячей. При равенстве результатов у двух и более команд преимущество получает команда с лучшим временем первой удачной попытки.

Площадка и оборудование

Специальный куб-клетка, 10 деревянных палок, мячи.



Шагомер В соревновании принимают участие 10 спортсменов команды.

Правила соревновательного этапа: За отведенное время (7 минут) команде необходимо максимальное количество раз с использованием 9-ти веревочных оттяжек провести по специальной размеченной дистанции конструкцию в форме буквы А. На конструкции при этом располагается один из членов команды. В исходном положении конструкция лежит в пределах зачетной зоны (размеченного треугольника). 9-ть участников команды берутся за веревки (каждый за свою) и поднимают конструкцию в вертикальное положение. Затем один участник встает на конструкцию, и команда начинает продвижение конструкции по дистанции. В конце дистанции конструкция размещается вертикально в пределах зачетной зоны, участник покидает конструкцию, и команда помещает конструкцию в исходное горизонтальное положение в зачетном треугольнике. Судья фиксирует результат (засчитывает попытку), после этого команда снова поднимает конструкцию в вертикальное положение, место на конструкции занимает следующий участник, и команда снова выполняет задание, продвигаясь по дистанции в обратном направлении. Участники команды должны держать веревку за ее конец (петлю на конце веревки).

Возможные нарушения и штрафы

Нарушения: перехват веревки ближе к конструкции, заступ участника команды в пределы зачетной зоны или в пределы размеченной дистанции, касание конструкцией земли за пределами зачетной зоны и размеченной дистанции, касание земли любой частью тела участником команды, располагающимся на конструкции. За каждое из нарушений судья возвращает конструкцию в исходное положение, и команда начинает прохождение дистанции заново.

Подсчет результатов и определение победителей: Итоговым результатом команды является количество успешно пройденных дистанций. В случае равенства результата у двух и более команд преимущество отдается команде с меньшим временем первого успешного прохождения дистанции.



Доджбол В соревновании принимают участие все 10 спортсменов команды. Команда предварительно делится на две подгруппы по 5 человек.

Правила соревновательного этапа: Время выполнения задания на этапе ~12 минут (4 мин инструктаж, смена подгрупп + 8 мин игра: по 4 мин на каждую подгруппу).

Цель игры: устранить всех игроков команды соперника любым из двух способов:

- прямое попадание в противника брошенным мячом (без отскока мяча от земли);

- ловля мяча, брошенного противником до его удара о землю («свеча»).

В этом случае поймавший игрок продолжает играть, а игрок противника, выполнивший бросок «свечи» покидает поле.

На этапе одновременно выступают две команды (друг против друга) в соответствии с результатами жеребьевки, проведенной судейской коллегией до начала соревнований. Каждая пятерка игроков в каждой команде участвует отдельно. Игроки неиграющей пятерки располагаются за лицевой линией размеченной площадки и возвращают укатившиеся мячи в игровую (активную) зону. До начала игры 5 мячей размещаются на центральную линию игровой зоны. По команде судьи на поле выходят первые пятерки обеих команд и расходятся по противоположным сторонам поля, становясь за лицевую линию площадки. После стартового свистка судьи игроки бегут к линии центра, чтобы первыми захватить мячи. Один игрок может захватить только один мяч. Игрок может начать бросать мяч в противников только после того, как он с мячом в руках вернется за линию броска. Выбитые игроки отходят в зону ожидания, за лицевую линию площадки. Игра в каждой подгруппе может считаться законченной: если на поле не осталось ни одного игрока одной из команд; если истекло контрольное время – 4 мин.

Матч между вторыми пятерками команд проходит по тем же правилам.



Возможные нарушения и штрафы

Игрок, заступивший за центральную линию площадки или заступивший за пределы игровой зоны, считается выбитым и покидает игру.

Игрокам запрещается:

- умышленно удерживать мяч в руках более 10-ти секунд до совершения броска (игрок, допускающий подобное нарушение, выходит из игры).
- бить по мячу ногой.
- находясь в игре, передавать мяч коллеге по команде для совершения броска (игрок, у которого мяч оказался в руках, сам обязан совершить бросок в игроков соперника). Игрок, совершивший подобное нарушение, выходит из игры.
- выполнять броски с заступом за линию броска (игрок противоположной команды в результате такого броска не считается выбитым).
- выполнять намеренные броски в голову соперника (совершивший такой бросок игрок выходит из игры)
- проявлять агрессию или неуважение в отношении соперника (игрок, допустивший подобное нарушение, выходит из игры)

Определение победителей на данном соревновательном этапе

Результат команды на этапе представляет собой сумму количества выбитых игроков соперника и количества своих игроков, оставшихся на поле, по результатам обеих встреч. В случае равенства результата у двух и более команд места распределяются с учетом следующих показателей (вводятся в той же очерёдности, в которой написаны, до тех пор, пока один из них не выявит победителя):

- количество выигранных игр;
- минимальное время, затраченное на выбивание всех игроков другой команды в одной из встреч;
- количество проигранных игр;
- максимальное количество игроков, оставшихся на поле в обеих встречах;
- максимальное количество игроков, оставшихся на поле в одной из встреч.

Если по всем перечисленным показателям команды оказались равны, в итоговом протоколе этапа они занимают одинаковое место.

Площадка и оборудование

Игровая площадка имеет прямоугольную форму и разделена пополам центральной линией. Линии нападения находятся в 3 метрах от центральной линии. 5 мячей из ПВХ (вес одного мяча 250 г). Параметры площадки могут меняться в зависимости от условий и технического обеспечения.