

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра физического воспитания и спорта

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

Методические рекомендации

*Витебск
УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
2012*

УДК 378.172(075.8)
ББК 74.580.054я73
С73

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 21.03.2012 г.

Составители: старшие преподаватели кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **И.М. Ольшанко, Т.В. Шелешкова**; доцент кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **В.В. Трущенко**; преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **И.Г. Шатуха**

Рецензент:
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент *Г.Б. Шацкий*

С73 **Спортивно-оздоровительные мероприятия в университете во внеучебное время : методические рекомендации /**
сост. : И.М. Ольшанко [и др.]. – Витебск :
УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2012. – 48 с.

Методические рекомендации предназначены для преподавателей факультета физической культуры и спорта и студентов вуза.

УДК 378.172(075.8)
ББК 74.580.054я73

© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
СЦЕНАРИЙ ПРАЗДНИКА «МАСЛЕНИЦА»	6
СПОРТЛАНДИЯ	9
ЭСТАФЕТЫ	10
СЦЕНАРИЙ ПРАЗДНИКА «ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ»	16
СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «ОТ ИГРЫ К СПОРТУ»	19
СЦЕНАРИЙ ПРАЗДНИКА «А НУ-КА, ПАРНИ!»	24
СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»	28
СКАЗОЧНЫЕ ЭСТАФЕТЫ: СПОРТИВНО-ИГРОВАЯ ПРО- ГРАММА	30
ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ	36
ЛИТЕРАТУРА	47

ВВЕДЕНИЕ



В спортивно-массовую работу вуза входят организация спартакиад университета, проведение турниров по различным видам спорта, фестивалей и спортивных праздников. Это способствует развитию новых видов спорта, не входящих в учебную программу, объединяет большое количество участников, а также дает возможность общаться студентам различных факультетов, разных специальностей. Внутривузская спартакиада включает в себя такие популярные массовые виды спорта, как футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, шахматы, шашки, легкая атлетика, гиревой спорт, лыжные гонки.

Кроме того, на сегодняшний момент одним из важных направлений в спортивно-массовой работе, на наш взгляд, является проведение традиционных спортивных праздников. Эти состязания повышают интерес студентов к спорту.

Важно отметить, что все спортивные праздники проводятся не только в зале, но и на стадионе, привлекая большое количество зрителей и болельщиков, что позволяет поднять эмоциональный фон подобных мероприятий. В финальной части спортивных праздников проводится награждение победителей и всех участников. Публикация статей в университетской газете о проведении праздников и выпуск тематической стенной газеты с фотографиями являются дополнительным стимулом к ведению студентами активного и здорового образа жизни.

В программе дней здоровья и спорта предусматриваются: подвижные и спортивные игры, массовые соревнования «Веселые старты», «А ну-ка, парни!», «А ну-ка, девушки!», «Кожаный мяч», «Белая ладья», «День прыгуна», открытые старты на лучшего бегуна, прыгуна, метателя и т.д.; в зимних условиях – катания на лыжах, санках. Необходимо, чтобы все эти виды активного отдыха проходили без чрезмерной повышенной физической нагрузки, интересно для всех участников. Для подготовки и проведения дней здоровья привлекается преподавательский состав факультета физической культуры и спорта. Одним из обязательных условий является обеспечение этого мероприятия медицинским обслуживанием. Основным показателем результативности Дня здоровья является массовость. Поэтому при его проведении главное внимание уделяется занятости студентов, активному участию всех их в запланированных видах программы. Временно освобожденные врачом от занятий физической культурой обучающиеся также находятся в составе академической группы на местах

проведения спортивных мероприятий, что положительно сказывается и находит достойное применение полученных знаний и навыков в дальнейшей жизнедеятельности студентов, повышении уровня учебной и внеакадемической физкультурно-оздоровительной работы в вузе. Однако они не участвуют в соревнованиях, играх, в выполнении физических упражнений, а оказывают необходимую помощь преподавателям физического воспитания в их проведении.

Массовые физкультурно-спортивные мероприятия должны состоять из следующих основных разделов:

1. Соответствие задачам мероприятия.
2. Безопасность.
3. Доступность по месту проведения и времени.
4. Зрелищность.

Подготовка и проведение соревнований в вузе предусматривают следующие основные разделы:

1. Информационное обеспечение.
 - 1.1. На основании разработанного и утвержденного положения мероприятия, включающего в себя цели и задачи, место и время проведения, финансирование, оргкомитет, необходимо проинформировать для создания команд преподавателей факультета физической культуры и спорта, деканаты других факультетов, спорторгов, профкомы.
 - 1.2. Размещение рекламы о соревнованиях на факультетах посредством распространения объявлений на стендах, в местной газете.
 - 1.3. Приглашение почетных гостей.
2. Финансовое обеспечение.
 - 2.1. Составление и утверждение сметы на мероприятие.
 - 2.2. Поиск возможных источников финансирования.
 - 2.3. Заказ в бухгалтерии финансовых средств и их получение.
 - 2.4. По окончании соревнований – сдача финансового отчета.
3. Организационное обеспечение.
 - 3.1. Разработка сценария проведения физкультурно-спортивного мероприятия.
 - 3.2. Организация судейской бригады, врача и назначение главного судьи.
 - 3.3. Проведение судейской коллегии и прием заявок на участие.
 - 3.4. Обеспечение спортивной базой и спортивным инвентарем.
 - 3.5. Обеспечение призовым фондом.
 - 3.6. Присвоение разрядов по результатам соревнований, согласно нормативам и требованиям.
 - 3.7. Проведение работы со СМИ и руководством подразделений, принявших участие команд по результатам проведенного спортивно-массового мероприятия.

Предложенные разделы проведения физкультурного мероприятия являются частью последовательности различных организационных действий. Планирование спортивного соревнования, по существу, – это менеджмент-проект специального целевого назначения.

Важным достоинством планирования может оказаться правильный объективный расчет необходимых затрат времени и средств на осуществление определенной работы и в целом всего комплексного мероприятия.

СЦЕНАРИЙ ПРАЗДНИКА «МАСЛЕНИЦА»

Скоморох 1: Добрый день, гости дорогие, жданные, званые и желанные!

Скоморох 2: Почтенные и молодые, полные, худые!

Скоморох 3: Мы рады гостям, как добрым вестям!

Скоморох 4: Эй, господа, пожалуйста сюда! Приглашаем всех гостей к нам на праздник поскорей!

Скоморох 1: У нас сегодня представленье – Всем на удивленье!

Скоморох 2: Приходите все без стеснения: Билетов не надо – предъявите хорошее настроение!

Скоморох 3: Приходите, разомните кости! Сегодня Масленица приглашает в гости!

Скоморох 4: Мы сегодня Масленицу встречаем, зиму провожаем, весну закликаем!

(Появляется грузовик с героями Страх, Хворь, Кашель.)

Страх: Эй, слуги мои верные! Хворь, Простуда, Кашель! Становись! Равняйся! Это что такое делается? Что здесь происходит? Я вас спрашиваю! Какое задание у вас было? На людей хворь, простуду напустить, чтобы все по домам сидели, чихали да кашляли. А они все здесь, Зиму провожать собрались. Молчать! А Весна придет?! Что тогда делать будете? Совсем страх потеряли! Молчать!

(Пауза.)

Вот что сделаем, даю вам последний шанс. Весну где хотите, найдите и спрячьте. А на этих людишек – кашель, хворь, простуду напустите! Да побольше! Чтобы не то что Зиму провожать, а родную маму забыли! Ясно?

Все: Так точно!

Страх: Что вам ясно?

Хворь: Весну схватить и спрятать!

Кашель: А на людей побольше хвори напустить!

Страх: Эй, Хворь! Назначаю тебя главнокомандующим операции.

Хворь: Слушаюсь!

Страх: Да смотри у меня! Не проболтайся, что я терпеть не могу слышать пение птиц, это смерть моя! Понял?! Никто не должен об этом знать. И никогда эти птички-синички не должны запеть. Поняли меня? Тогда ступайте!

(Уходят.)

Вот так-то лучше! Ох, что-то устал я сегодня, совсем сил нету. Пойду я боевиков насмотрюсь, страху наберусь!

Зима: Здравствуйте, люди добрые! Красны девицы, добры молодцы! Пришла я, чтобы с вами попрощаться да за проделанную работу отчитаться! Эй, помощники мои верные, Мороз да Вьюга, Приготовьтесь к отчету перед народом!

Все: Мы готовы!

Вьюга: Мы зимою не ленились, мы работали прилежно, укрыли мы надежно и полянки и леса.

Мороз: По хрустящему морозу вы ходили по утрам, и среди сугробов белых расходились по домам. Я морозил день и ночь, ухажу теперь я прочь!

Зима: Хорошо вы поработали: много снега насыпали, Мороз в меру морозил, Ветер в меру задувал. А теперь вы, люди добрые, ответьте, как вы зиму провели? На лыжах ходили? А на коньках катались? А с горок? Ну что же, можно и уходить, Весне-Красне дорогу уступить. Дедушка Мороз, позови Глашатаев весны, пусть они объявят о ее приходе с радостью да весельем.

Мороз: Эй, Глашатаи, сюда! Слово ваше, господа! Вы Весну-Красну девицу приглашайте, молодицу!

Зима: А нам пришла пора прощаться, в путь-дорогу собираться! Все на север мы поедem, славно время проведем!

(Уходят.)

Поджигаем Масленицу.

Все: Гори, гори ясно, чтобы не погасло, гори, гори ясно, чтобы не погасло. Уходи, зима-кручина, приходи, весна-красна!

(Под веселую музыку приходит Весна.)

Весна: Здравствуйте, люди добрые! Пришла я к вам с любовью, пришла со здоровьем, пришла с добром и радостью, что лучше всяких сладостей! Спасибо вам за доброту и заботу!

Конкурс «Ходули» (приз – пакетики семечек).

Плясуны, вы не заснули?

Выходи, бери ходули.

И пред всеми от души

На ходулях попляши.

Конкурс «Перетягивание каната» (приз – шоколад).

Вызываем на канат.

Мужиков, парней, ребят

Десять слева, десять справа
Только мускулы трещат.

Конкурс «Подъем гири» (призы – гантели, эспандер).

Гой, еси, гиревики,
Силу покажи руки.
Кто поднимет здесь два пуда
Принесет блинчиков блюдо.

Скоморох 1: Зиме-матушке «спасибо» от души мы говорим!

Скоморох 2: Провожаем ее с миром и за все благодарим!

Скоморох 3: А теперь весну встречаем, как хозяйку приглашаем!

Скоморох 4: Как положено в народе, позовем весну в природе!
(Появляются отрицательные герои!)

Страх: Ну, слуги мои верные, рассказывайте, выполнили мои поручения?

Все: Да! А как же! Так точно!

Кашель: Я напустил кашель на 200 человек.

Хворь: Я навела простуду на 1000 человек.

Вместе: И Весну-Красну в темную чашу завели, да в сырой пещере спрятали.

Страх: Хвалю вас за ваши мерзкие дела! Всем выдаю премию – по ледяной сосульке. Теперь можно и праздновать, наша взяла!
(Музыка, герои танцуют, кривляются. Появляется Баба Яга.)

Баба Яга: Так я и думала, снова гуляют, Зиму провожают и опять без меня! Что вы в том году обещали? Бабулечка-ягулечка, да без тебя, да никуда, и что?

Ведущий: Бабушка Яга, а ведь мы тебе телеграмму отправляли. Наверное, почтальон заболел, не доставил вовремя.

Баба Яга: Видела я тут в лесу подозрительные личности бродили... А после них весь лесной народ чихать да кашлять начал. Да еще погода... Скорее бы весна.

Страх: Не видать вам весны, как своих ушей!

Баба Яга: А вот они, голубчики! Это они кашель да простуду разносят! Лови их, держи их! Вяжи их! (Скоморох и Баба Яга связывают отрицательных героев).

Скоморох 3: Ну что, друзья! Пришла пора нам с Масленицей проститься. Давайте соберемся в хоровод, да подожжем чучело.

Скоморох 2: Прощай, Масленица! Прощай, красная! Завтра на Руси Великий пост!

Скоморох 1: Прощай, честная Масленица! Слушай, праздничный народ, ждем тебя мы через год!
(ХОРОВОДНАЯ музыка).

СПОРТЛАНДИЯ

Конкурс «Кто быстрее?»

Две команды выстраиваются в колонны за линией старта, в 15 м от которой – две стойки. В руках у каждого впереди стоящего участника шапка (кепка). По сигналу ведущего первые игроки бегут до стойки, вешают на нее шапку, быстро возвращаются обратно и передают эстафету вторым игрокам. Вторые игроки бегут к стойке, снимают шапку, надевают ее на голову и возвращаются к командам. Третьи игроки делают то же самое, что и первые и т.д. Эстафета заканчивается, когда последний участник команды прибежит на место и поднимет руку вверх. (Жюри подводит итоги конкурса).

Конкурс «Встречный бой»

Место игры – волейбольная площадка, разделенная пополам. Игроки каждой команды произвольно располагаются на своей половине, каждой команде дается небольшой резиновый мяч. Задача – поразить мячом за 3–5 мин как можно больше противников. Игрок, в которого попали мячом, выбывает из игры. Переступание нейтральной линии приравнивается к одному попаданию, уходить за пределы своей площадки можно только за мячом. (Жюри подводят итоги конкурса).

Конкурс «Сбор шишек» (для девушек)

Две команды выстраиваются в одну шеренгу за линией старта, в 10 м от которой на полу разбросаны «шишки». По сигналу ведущего все участницы обеих команд одновременно бегут к «шишкам», берут только одну и с ней возвращаются обратно, складывают «шишки» в корзину команды. За 2–3 мин нужно собрать как можно больше «шишек». Если по истечении времени «шишка» не была положена в корзину команды, а осталась в руках у участницы, то это очко не засчитывается. (Жюри подводит итоги конкурса).

Эстафета «Три мяча» (для юношей)

Команды выстраиваются в колонны за линией старта, в 15 м от которой – финиш. По сигналу ведущего первые номера команд берут из обруча, лежащего рядом с линией старта, три баскетбольных мяча, бегут к фишке, огибают ее, возвращаются к команде и кладут мячи обратно в обруч, а сами становятся в конец колонны. Следующие игроки проделывают то же самое. Игра заканчивается, когда все участники команды выполняют задание. (Жюри подводит итоги конкурса).

Конкурс «Грибники»

На полу мелом нарисован квадрат размером 10×10 м. На этой площадке расставляются в произвольном порядке 20 «грибов» (кеглей). Участников команд связывают по двое (левая нога одного связа-

на с правой ногой другого), завязывают им глаза. По сигналу ведущего пара отправляется собирать «грибы». Игра длится 1–2 мин и заканчивается по сигналу ведущего. Собранные «грибы» засчитываются участниками как очки и расставляются снова на площадке. Затем грибы идет собирать пара из команды соперников и т.д. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. (Жюри подводит итоги конкурса).

Конкурс «Гигантские шаги»

На полу чертится стартовая линия. Первые участники команд становятся на линию старта и выполняют прыжок в длину с места двумя ногами. Вторые игроки начинают свой прыжок с того места, где приземлились первые и т.д. Побеждает команда, последний участник которой будет находиться дальше от стартовой линии. (Жюри подводит итоги конкурса).

Конкурс «Переправа с мячом»

Команды выстраиваются в две колонны за линией старта. В 3–5 м от них чертится линия, к которой выходят по одному участнику от каждой команды с волейбольными мячами в руках. По сигналу ведущего каждый из них бросает мяч первому в колонне, тот ловит его, а затем быстро с мячом бежит к участнику, бросавшему мяч, встает впереди него, после чего бросает мяч следующему и т.д. Побеждает команда, которая быстрее всех справится с заданием. (Жюри подводит итоги конкурса.)

Конкурс «Эстафета»

Этапы:

- бег с ведением баскетбольного мяча;
- бег со скакалкой;
- «Рукоход» (один игрок держит другого за ноги, а тот передвигается на руках);
- переправа «по кочкам»;
- бег в паре со связанными ногами;
- «Карета» (двое игроков, скрестив руки, несут третьего).

(Жюри подводит итоги конкурса, общий итог соревнований. Награждение.)

ЭСТАФЕТЫ

1. *Шайбу!* Команда состоит из 10–12 человек. Команды становятся в колонны по одному. В руках у направляющих хоккейные клюшки и на полу по шайбе. Перед каждой командой стоит

по 1–2 стойке, а на другой стороне площадки расположены ворота. По сигналу первые игроки бегут с шайбой, оббегают стойку и возвращаются в конец колонны.

2. *Передача мяча в шеренге.* Студенты делятся на 2 команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. У первых игроков мяч в руках. По сигналу студенты быстро передают мяч из рук в руки, в шеренге, в одном направлении. Последний поднимает мяч вверх и данная команда получает 1 балл. Выигрывает команда, набравшая большее количество баллов.

3. *Пятнашки мячом.* Студенты делятся на две команды. Игра начинается с середины поля. Команда, захватившая мяч, начинает бросать его в противника. Засчитываются только прямые попадания мяча. Члены команды пасуют мяч друг другу. Команда, которая произведет большее количество бросков по противнику в обусловленное время, считается победителем. При выполнении упражнения следить глазами за мячом.

4. *Возьми последний.* Играющие двух команд строятся в колонну по одному за общей линией старта. Впереди колонн, на расстоянии 20 метров, расставлены в ряд городки, булавы, кубики, мячи и т.д. предметов на 1 меньше общего числа участников обеих команд. По сигналу направляющие в колоннах бегут к предметам и берут по одному с краю (один берет справа, другой – слева), возвращаются назад, оббегают свои колонны сзади и дотрагиваются рукой до очередного игрока своей колонны. Тогда тот стартует и выполняет то же самое. Выигрывает команда, игрок которой первым возьмет последний предмет.

5. *Снайперы.* Студенты встают в две колонны. На расстоянии 3 м перед каждой колонной положить по обручу. Участники по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если участник попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, то команда и выиграла.

6. *Воробьиный марш.* Участвуют 2 команды, которые строятся за линией старта в колонны по одному. Каждому участнику связывают ноги (можно скакалкой) ниже колен. По сигналу, первые номера продвигаются вперед прыжками. Достигают поворотного пункта, возвращаются обратно и касанием руки посылают в путь следующего участника. Побеждает команда, выполнившая задание быстрее других.

7. *Стакан воды.* Игроки располагаются на две команды и строятся в колонны один за другим. У первых игроков из каждой команды по стакану воды. На расстоянии 6 м напротив каждой команды стоит по флажку. За сигналом ведущего первые игроки двух команд должны быстро добежать до флажка и вернуться назад, не разлив при

этом воду. Потом передать стакан следующему игроку. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первой.

8. *Бег в мешках.* Игроки строятся в две колонны, расстояние между колоннами – 3 шага. Перед колоннами чертится линия старта. Игроки, которые стоят первыми, залазят в мешки. За сигналом ведущего, придерживая мешки руками возле пояса, они прыгают до обозначенного места (флажка, палочки или другого предмета). Обежав его, студенты возвращаются к своим колоннам, вылазят из мешков, передают их следующим. Так продолжается до тех пор, пока участники не пробегут в мешках. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

9. *Пролезь через обручи.* Все игроки делятся на две команды и строятся в колонны по одному. На расстоянии 3 и 5 м напротив каждой колонны лежат один за другим два обруча, а на расстоянии 7 м – мяч. За сигналом ведущего первые игроки каждой из команд бегут до первого обруча, останавливаются перед ним, берут его двумя руками, поднимают над головой, одевают обруч на себя, приседают, кладут обруч на пол, бегут ко второму обручу, встают в центр него, берут руками, поднимают над головой и опускают на пол. После этого игроки оббегают мяч и возвращаются на свое место. Игру продолжает следующий участник. Выигрывает та команда, которая справилась с заданием первой.

10. *Быстрый поезд.* Студенты разбиваются на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Перед каждой командой на расстоянии 6–7 м поставлен флаг. Первый игрок в команде бежит к флажку, оббегает его и возвращается на место, где за него хватается следующий участник, и студенты бегут к флагу вдвоем. Затем возвращаются и берут третьего и т.д., пока вся команда не оббежит вокруг флажка. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

11. *Переправа.* Студенты делятся на две команды, которые «отдыхают на речке». У каждой команды по обручу – это «лодка». Команды должны переплыть в «лодке» с одного берега на другой. Определяются линии старта и финиша. За сигналом ведущего первые игроки садятся в «лодку», берут с собой одного игрока и помогают ему переплыть на другой берег. Затем возвращаются за следующим. Можно брать с собой только одного пассажира. Команда, которая быстрее оказалась на другом берегу, выигрывает.

12. *Переноска мячей.* Участники делятся на две команды. Каждой команде выделяются различные предметы в ящиках. По сигналу преподавателя каждая команда должна захватить как можно больше предметов из ящика противника и перенести их в свой ящик. За одну пробежку разрешается брать только один предмет. Все команды в на-

чале игры имеют одинаковое количество предметов. Побеждает та команда, которая быстрее перенесет предметы в свой ящик.

13. *Бег по кочкам.* Играющие делятся на команды, игроки которых строятся в колонны по одному. Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1–1,5 м друг от друга чертят кружки диаметром 30–40 см по прямой или извилистой линии.

По сигналу преподавателя первые номера с эстафетной палочкой перепрыгивают из кружка в кружок, после чего кратчайшим путем возвращаются обратно и передают эстафетную палочку очередному игроку, который выполняет то же самое задание. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

14. *Встречная эстафета.* Играющие делятся на две команды. Каждая в свою очередь делится пополам. Играющие выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу). По команде «Марш!» они начинают бег. Бегуны, подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Принявший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив и т.д. Эстафета заканчивается, когда команды меняются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончит пробежки раньше.

15. *Простая круговая эстафета.* Играющие делятся на три–пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым или левым боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч-шеренга является командой. Игроки, крайние от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, мяч). По сигналу ведущего эти игроки бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных спиц к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру команды). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету игрок также обегает круг и передает ее третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с краю и ему передадут эстафету, он поднимает палочку вверх, возвещая об окончании игры его командой. По поднятой руке видно, кто закончил эстафету раньше. Правила запрещают во время обегания касаться стоящих игроков, а тем – мешать игрокам, совершавшим пробежки.

16. *Большая эстафета.* На четырех углах площадки ставят флажки, а в центре – большой флаг. Игроки делятся на три команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от линии старта. От каждой команды вызываются к линии старта по одному бегуну. По сигналу они обегают четыре флажка и обежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым но-

мерам, занявшим исходное положение на старте. Выигрывает команда, замыкающий игрок которой раньше закончит бег вокруг флажков. Он должен первым подбежать к центральному флагу и постучать по древку эстафетной палочкой. Малые флажки оббегают с наружной стороны. Последний в команде игрок, прежде чем бежать к центральному флагу, должен оббежать четвертый угловой флажок.

17. *Эстафета-чехарда*. Играющие делятся на две команды, которые становятся в колонны по одному параллельно одна другой. Расстояние между командами 3–4 м. Впереди каждой колонны на расстоянии 8–12 м от начальной линии проводится круг (диаметром 1,5 м) или чертится прямоугольник. В него встают первые номера команд. Каждый опирается руками на одну ногу и, наклонившись вперед, прячет голову. По сигналу ведущего игроки, стоящие впереди в колоннах, бегут вперед и совершают опорный прыжок, отталкиваясь двумя ногами и опираясь руками о спину товарища (прыжок чехардой), и встают затем на его место. Игроки, через которых прыгали, бегут обратно к своим колоннам, касаются ладонью следующих игроков, после чего встают сзади своих команд. Принявшие эстафету бегут вперед, совершают опорный прыжок и остаются в кружках и т.д. Игра кончается, когда все игроки закончат прыжки, то есть игрок, через которого совершили первый прыжок, перепрыгнув через товарища по команде, останется стоять в кружке, а тот, через которого прыгнули, пересечет линию старта, откуда игроки начинали бег.

18. *Эстафета с мячом*. Игроки в командах построены в колонны по одному, дистанция между игроками 1–2 шага (в зависимости от способа передачи мяча). Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки обусловленным способом и так же возвращается назад. Эстафета выполняется несколько раз подряд. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.

19. *Эстафета-поезд*. Перед командами, стоящими в колоннах, проводится линия, а в 10–12 м от каждой из них ставятся стойки (набивные мячи). По сигналу первые номера команд оббегают стойки (против часовой стрелки) и направляются к стартовой линии. Они пробегают мимо своей колонны, огибают ее сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются вторые номера, и теперь уже игроки вдвоем оббегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются третьи номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, изображающая вагончики поезда (не расцепляя рук), финиширует, то есть последний игрок пересечет линию старта. В игре большую нагрузку получают первые номера, поэтому при повторении участники в колоннах располагаются в обратном порядке.

20. *Конкурс-загадка.* На снегу начертить два круга диаметром 80 см. Расстояние между кругами 80–100 см. В центре каждого круга лежит шайба (кубик или др.). Два соперника с клюшкой в руках стараются выбить шайбу из круга противника и защитить свою шайбу. При этом не заходить ни в тот, ни в другой круг. На поединок дается 2–3 мин. Если игроки не добились успеха, им предоставляется дополнительно 1 минута.

21. *Санные перетягушки.* Санки ставят носами в противоположные стороны, сидящие на них игроки держат в руках канат. Каждый участник старается перетянуть соперника и уехать дальше вперед.

22. *«Обменяйся флажками».* Для игры нужны 2 цветов палочки, кубики по количеству участников и площадка квадратной формы. Каждый игрок одной команды получает 2 флажка разного цвета. Разделившись на 2 группы, игроки этой команды располагаются у противоположных сторон площадки. Игроки другой команды, также разделившись на 2 группы, занимают другие стороны квадрата. По сигналу обе команды устремляются вперед. Задача первой команды – обменяться флажками таким расчетом, чтобы у каждого игрока оказалось два флажка одного цвета. Задача второй команды, которая без флажков, помешать этому. Если игроку второй команды удалось осалить игрока первой команды, последний выходит из игры. Первая команда считается победительницей в том случае, если больше половины игроков успели обменяться флажками. В противном случае – побеждает вторая команда. При повторении игры участники меняются местами.

23. *Игра «Синие и желтые палочки».* На снежном холмике лежат синие и желтые палочки по числу игроков. По команде «Марш!» все выбегают из-за общей черты. Каждый старается взять палочку цвета своей команды и вернуться обратно. Побеждает та команда, игроки которой прибегают с палочками за черту дальше.

24. *Игра «На помеле».* Задача: пробежать верхом на помеле и не сбить булавы (флажки, кубики, колышки и др.). Команды выстраиваются во встречные колонны на расстоянии 20 м, половина команды с одной стороны, вторая половина команды – напротив. После выполнения задания остаться в противоположной команде.

25. *Хоккейный городок «Котел» или «Мяч из круга».* На утрамбованной площадке чертится большой круг диаметром 5–10 м, в центре круга – еще один диаметром 1 м. Этот маленький круг называется «Котел». Чертят 2–3 круга по количеству команд. В центре круга – игрок противоположной команды. За кругом игроки одной команды. Все с клюшками. Задача: команда забивает мяч в «котел». Водящий старается не пропустить мяч в «котел». Игра идет на время. Выигрывает та команда, которая забьет больше голов.

26. *Игра «Мячом по булаве»*. Команды выстраиваются в колонну и поочередно бросают мяч клюшкой, стараясь сбить булаву, расположенную на расстоянии 8–10 м от линии. Для игры иметь несколько комплектов мячей и булав, быстро передавать мяч следующему игроку. При наличии инвентаря задание могут выполнять все игроки сразу, постепенно меняясь с теми, кто подает инвентарь.

27. *Эстафета с санками*. Команды строятся колоннами лицом к финишу, находящемуся на расстоянии 40–50 м. По сигналу 3 игрока от каждой команды: один в санках, другой – в упряжке, третий – подталкивает сани сзади, бегут до финиша и обратно. Затем тот, кто вез сани, становится в конец колонны. Его сменяет тот, кто подталкивал сани, кто сидел в санях – подталкивает сани сзади. В сани садится следующий игрок из команды. Вариант: можно занять сани двум игрокам: один везет, другой в санях. На повороте участники меняются местами.

28. *Игра «Сани-тачки»*. Один игрок лежит на санках на животе, свесив ноги. Другой, взявшись за его ноги, толкает санки вперед. На повороте участники меняются местами.

29. *Лыжный городок*. 1. «На одной лыже». Команды выстраиваются во встречные шеренги. По сигналу игроки движутся вперед на одной лыже, отталкиваясь ногой. Выигрывает команда, которая быстрее поменялась местами. 2. «Лыжная упряжка». Построение команд во встречные колонны по три. Один участник едет на лыжах, два других тянут его в упряжке за веревку до флажка и обратно.

СЦЕНАРИЙ ПРАЗДНИКА «ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ»

1. *«Петушиные бои»*. Двое участников из разных команд, держа согнутую ногу двумя руками за спиной и прыгая на другой ноге, пытаются вывести из равновесия друг друга. Оценивается по количеству сбитых противников. Участвовать могут как все участники команды по очереди, так и один участник во всех боях.

2. *«Гонки на оленях»*. Двое участников из разных команд садятся в разные сани. Остальные шесть участников на скорость тащат эти сани по круговой дистанции 100 метров. Оценивается по наименьшему времени.

3. *«Царь горы»*. Двое участников из разных команд мягкими мешками выводят друг друга из равновесия, стоя на снежной горке. Оценивается по количеству сбитых противников. Участвовать могут как все участники команды по очереди, так и один участник во всех боях.

4. *«Гонки на лыжах»*. Двое участников из разных команд встают на лыжи и держат в руках конец веревки, не наматывая ее на

руку. Остальные шесть участников держат в руках другой конец веревки, стоя от первых участников на расстоянии 20 м. Задача команды: не сходя с места, подтащить за веревку своего участника к себе.

5. *«Ходули»*. Участники команд преодолевают дистанцию на ходулях по очереди. В том месте, где участник команды упал, его место занимает следующий. Оценивается расстояние, пройденное всей командой. Каждый участник имеет право участвовать только один раз.

6. *«Репка»* – перетягивание каната. Конкурс разделяется на 8 туров. 1 тур перетягивают канат двое участников из разных команд, 2 тур – четверо участников из разных команд, 8 тур – 16 участников из разных команд. Оценивается по количеству побед в турах.

7. *«Прыжок с тарзанки на дальность»*. Участники команд по очереди раскачиваются на свободно висящем конце веревки и прыгают, стараясь улететь как можно дальше. Оценивается дальность прыжка.

8. *«Боулинг»*. Участники команд на разных краях «малого» катка в шеренги лицом друг к другу. На катке расставлены кегли. У каждого участника в руках клюшка. Задача участников: шайбой сбить как можно больше кегль. Оценивается по количеству сбитых кегль и скорость их сбивания. Порядок прохождения этапов каждой команды будет указан в маршрутном листе.

9. *Прыжки в длину*. В целях безопасности сугроб «прыжковая яма» должна быть высотой не более 40 см от поверхности разбега и должен регулярно подновляться после каждой команды.

10. *Паровозик на лыжах*. На четыре длинные лыжи монтируется максимальное количество мягких креплений. Две команды по 5–10 человек становятся на эти лыжи и пытаются наперегонки преодолеть дистанцию 20–30 м. Участники команды, кому не хватило места на лыжах, идут колонной впереди «лыжников» для равновесия. Для лучшего выполнения задания участникам нужно идти в ногу под счет и держаться за впереди идущего.

11. *Сугроб*. Команды за установленное время должны при помощи лопат нагрести сугроб выше, чем у соперников.

12. *«На помеле»*. Метла в каждой команде – словно эстафета – они передают ее друг другу. Пробежать верхом на помеле и не сбить кегли (кубики, мячи и др.). Если сбивает, ему нужно вернуться и поставить на место предмет, после этого продолжать задание.

13. *«Воротца»*. Команды выстраиваются в колонну, лицом к финишу. На дистанции 20–30 м установлены «воротца» (лыжные палки, связанные сверху). По сигналу первый участник должен пробе-

жать в «воротца», добежать до конечной остановки и вернуться обратно в команду.

14. Хоккейный городок *«Гонка с шайбой»*. Участники игры стоят в таком порядке: юноши напротив девушек. Каждая команда получает шайбу и клюшку. По сигналу 1-й участник – юноша – обходит поставленные предметы, стараясь не сбить, доводит шайбу до девушек, передает ей шайбу и клюшку; остается в этой команде, а девушка бежит с шайбой и клюшкой до команды юношей, передает шайбу и клюшку юношам, а сама уходит в конец колонны. Игра продолжается.

15. *Санный городок 1*. 1) в команде участники делятся на две группы и строятся друг напротив друга (юноши – девушки). Санки у юношей – поставить правое колено на санки и, отталкиваясь левой ногой, доехать до девушек, передать им санки. Задание повторяется. Прибывший игрок уходит в конец колонны. 2) команды строятся колоннами лицом к финишу на расстоянии 15–20 м от него. В центре проводится линия. Напротив каждой команды находится по 2 кубика. Первый участник садится на санки, а второй участник везет его. Доехав до кубиков, участник на санках берет их в обе руки, едут до конечной остановки, где участники меняются. Когда участники возвращаются, кладут кубики обратно и т.д.

16. *Санный городок 2*. *«Эстафета на санках»*. Команды строятся лицом к финишу на расстоянии 15–20 м от него. Участник каждой команды имеет свой цветок флажок. Один участник садится в санки на колени, держа флажок в руке, а второй участник везет его до конечной остановки, где они меняются местами.

17. *«Черепашки»*. Участники игры строятся попарно. По команде участники садятся на сани спиной друг к другу. Передвигаясь ногами, надо докатиться до конечной остановки (18–20 м), а обратно вернуться бегом, катя санки.

18. *Игровой городок 2 «Два Мороза»*. Игра проходит на двух площадках. На противоположных сторонах площадки отмечены «школа» и «дом». Выбираются два Мороза – водящие, а остальные ребята располагаются за линией дома в одну шеренгу. Посередине площадки – на улице – стоят два Мороза.

Морозы обращаются к детям:

- Мы два брата молодые,
- Два Мороза удалые.
- Я Мороз – Красный нос,
- Я Мороз – Синий нос.
- Кто из вас решится
- В путь-дороженьку пуститься?

Дети (хором). Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!!!
После этих слов ребята бегут из дома в школу. Морозы осали-
вают-замораживают ребят.

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «ОТ ИГРЫ К СПОРТУ» (ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА)

Программа:

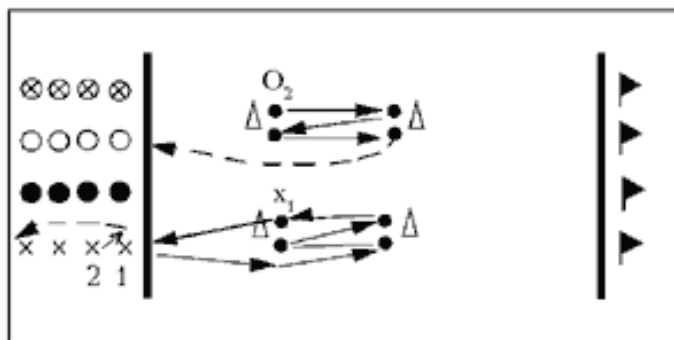
1. Игры-эстафеты на внимание, силу, ловкость, быстроту, меткость, находчивость.
2. Игры-эстафеты, аттракционы для зрителей-болельщиков, викторина.
3. Подведение итогов. Награждение.

Организация.

- Команды строятся в колонны по одному.
- В играх-эстафетах участвует равное количество юношей и девушек.
- Начинают игры-эстафеты юноши. Игрок, закончивший свой этап эстафеты, встает в конец колонны команды.
- За каждой командой закреплен судья, который следит за правильным выполнением всех конкурсов-этапов.
- За каждой командой закреплены судьи-помощники, которые помогают ведущему в проведении праздника (расставляют спортивный инвентарь и оборудование, убирают его и т.д.).
- Под звуки марша команды входят в спортивный зал и занимают отведенные места.

Конкурс 1. «Челнок»

У указателей-ориентиров напротив команд лежат по два набивных мяча. По сигналу первые номера команд бегут к указателю-ориентире, берут один мяч и переносят его к другому указателю (расстояние между указателями – четыре метра). Затем быстро возвращаются за вторым мячом и переносят его к указателю. Оставив второй мяч у указателя-ориентира, возвращаются к команде и передают эстафету (рукой) второму участнику. Второй игрок переносит мячи по одному в обратном направлении и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

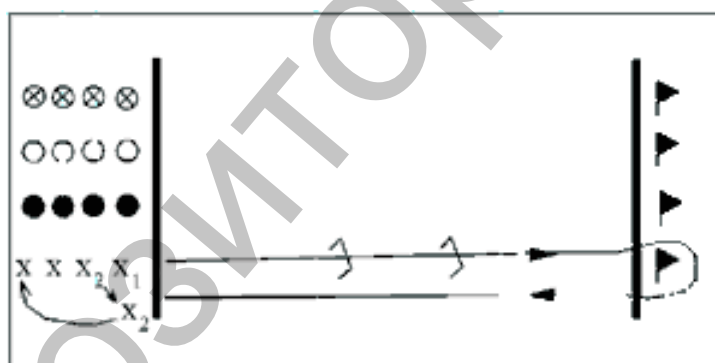


Конкурс 2. «Барьеристы»

По сигналу первые номера команд преодолевают поочередно два барьера, оббегают указатель-ориентир и возвращаются к своей команде, бегут рядом с барьерами. Передача эстафеты рукой. Побеждает команда, закончившая игру-эстафету первой.

Примечания.

1. Высота барьера зависит от возраста участников.
2. Если барьер сбит участником игры (упал), то его ставит на свое место судья-помощник.
3. Легкоатлетические барьеры можно сделать из половины гимнастического обруча и доски с двумя просверленными отверстиями.

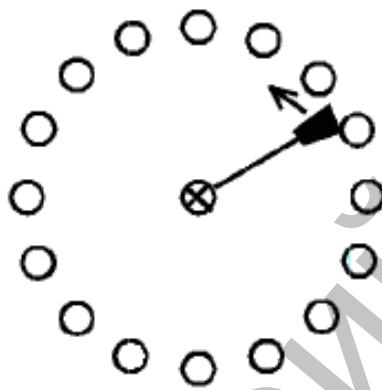


а – половина гимнастического обруча; б – доска с двумя просверленными отверстиями

Игры-эстафеты для зрителей-болельщиков
«Удочка прыжковая»

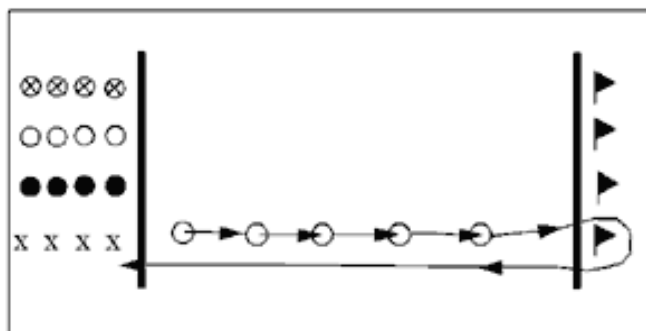
Инвентарь: скакалка.

«Рыбак» с «удочкой» выходит на середину площадки. Остальные участники игры (до 10–12 человек) встают по кругу. «Рыбак», присев, вращает «удочку» вокруг себя (с перехватом), а остальные участники игры перепрыгивают «удочку» каждый раз, когда она проходит у них под ногами. Участник, осаленный скакалкой по ступне, выходит из игры. Игра продолжается в течение двух минут. В конце игры отмечают (награждают) самых выносливых и внимательных игроков.



Конкурс 3. «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 игры. 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).

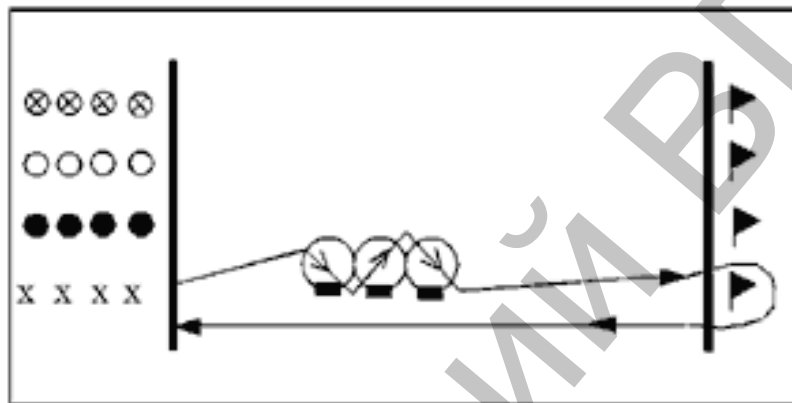


Примечания.

1. В руках у направляющих может быть от 4 до 6 обручей.

Конкурс 4. «Туннель с зигзагами»

Напротив каждой команды стоят на подножках по три обруча. Первые номера по сигналу бегут и зигзагообразно пролезают через все обручи, обегают указатель-ориентир и быстро возвращаются (бегут рядом с обручами) к своей команде. Прикосновение рукой является сигналом для старта следующего участника, который выполняет то же задание, и т.д. Выигрывает команда, окончившая этот конкурс первой.



Ведущий:

Конкурс 5. «Комбинированная эстафета»

Юноши

По сигналу первые номера, стоящие в начале каждой колонны, встают на ходули и идут, сохраняя равновесие, до указателя-ориентира, где спрыгивают на пол и бегут, держа ходули в руках, к своей команде. Второй участник, получив ходули, встает на них и выполняет то же задание, что и предыдущий игрок эстафеты, и т.д.

Примечание. Если потерял равновесие (оказался ногами на полу), нужно снова встать на ходули и продолжить игру-эстафету.

Девушки

Получив эстафету от последнего участника (юноши), девушка бежит к указателю-ориентира, берет скакалку и делает пять прыжков через скакалку. Оставляет скакалку у ориентира, быстро возвращается к своей команде и передает эстафету (рукой) другой участнице. Вторая девушка выполняет то же задание.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Примечания.

1. Если у студентки, к примеру, на четвертом прыжке запуталась скакалка, ей засчитываются первые три прыжка, а когда участница игры возобновляет попытку, счет идет с четвертого прыжка.

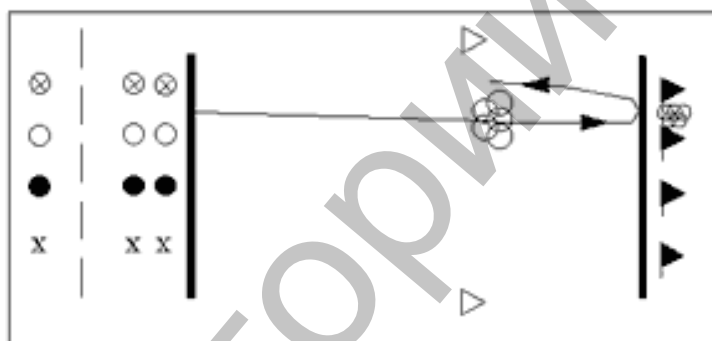
2. Количество прыжков через скакалку, расстояние, преодолеваемое на ходулях, и высота уступов на ходулях (треугольники для ног) от пола зависят от возраста студентов.

3. Чтобы ходули не скользили по полу, делается углубление в шесте-палке (от пола) и кладется резиновая прокладка. С помощью болтов с шайбой можно перемещать уступ-треугольник для ног, т.е. устанавливать на требуемой высоте.

Конкурс 6. «Знатоки»

Организация. От каждой команды играют два знатока (юноша и девушка).

Проведение. Напротив каждой команды у указателя-ориентира лежат по пять колец (желтое, черное, зеленое, красное и голубое). По сигналу знатоки бегут к кольцам и правильно раскладывают олимпийский символ за одну минуту.



Примечания.

1. Если знатоки не справляются с заданием, можно попросить помощь: сначала у команды, если ответа нет – у болельщиков команды. Все это нужно сделать в течение одной минуты.

2. Если знатоки справляются с заданием самостоятельно, получают дополнительное очко. (Три кольца в верхнем ряду – голубое, черное, красное; два в нижнем ряду – желтое, зеленое).

Ведущий: А теперь я приглашаю вас, наши дорогие гости, студенты, принять участие в викторине.

Вопросы:

1. Что символизирует пять переплетенных колец? (Объединение в олимпийское движение пяти континентов.)

2. Какие звания присваивают спортсмену пожизненно: чемпиона Европы, чемпиона мира, олимпийского чемпиона, чемпиона России? (Олимпийского чемпиона.)

3. Олимпийский девиз? (Быстрее, выше, сильнее.)

4. Основатель современного олимпийского движения? (Пьер де Кубертен.)

(Награждение за каждый ответ.)

Ведущий:

Судьи были к вам справедливы и строги,

Но в конце концов, поверьте,

Скажут нам, что вы – молодцы!

(Жюри объявляет итоги праздника, подчеркивая старания студентов и болельщиков.)

Примечание. После каждого конкурса объявляется счет (занятое место командой).

Ведущий: Вот и закончился наш праздник. И пусть мир движений подарит вам бодрость, здоровье, счастье повседневного общения с физической культурой и спортом. До новых стартов, друзья!

СЦЕНАРИЙ ПРАЗДНИКА «А НУ-КА, ПАРНИ!» КОНКУРСНАЯ ПРОГРАММА

Соревнуются ребята одного возраста из параллельных классов. В команду входят по усмотрению руководителя 5–7 человек. Место проведения состязаний – спортивный зал. Соревнования проходят в 2 этапа – предварительные и финал.

Предварительные состязания проходят внутри каждой команды. Участники соревнуются, стремясь занять в команде лучшее место, что дает право выступить в финале. Проводятся 5 конкурсов. По сумме мест, занятых каждым участником в этих конкурсах, определяется общее место (при оценке по баллам – по 5-балльной системе). Если в соревновании участвуют 4 команды, то от каждой в финал выходят 1–2 человека. Финалисты соревнуются по сценарию предварительных состязаний. После выступления каждой команды жюри подводит итоги, объявляет участников, вышедших в финал.

К соревнованиям приглашается **1-я команда**.

1-й конкурс. *Теоретический*

За полный правильный ответ участник получает 5 баллов. Место определяется соответственно набранным баллам.

Вопросы и ответы

1. Почему День защитника Отечества отмечается 23 февраля?

Ответ. В начале 1918 г., воспользовавшись сложным положением, в котором находилась наша страна, германские войска начали наступление на Советскую Россию. Возникла реальная угроза российской столице Петрограду. Была создана новая армия – Красная Армия. Она дала отпор агрессору. Началом широкого формирования отрядов и частей Красной Армии явилось 23 февраля 1918 г. Этот день объявили праздником – Днем Красной Армии. В 1946 г., поскольку Красную Армию переименовали в Советскую, праздник соответственно

получил название День Советской Армии. Сейчас этот праздник именуется Днем защитника Отечества.

2. Какие средства пожаротушения считаются первичными?

Ответ. Лопата, ведро, лом, топор, песок, вода.

3. Когда и кому первому было присвоено звание Героя Советского Союза?

Ответ. В 1934 г. на ледокольном пароходе «Челюскин» была предпринята попытка пройти северным морским путем из Мурманска во Владивосток за одну навигацию. В Баренцевом море «Челюскин» был затерт льдами, а затем раздавлен ими. Люди, находившиеся на корабле, – экипаж, пассажиры, научная экспедиция, всего 101 человек (в том числе две девочки, одна из которых родилась при переходе «Челюскина» через Карское море, в честь чего получила имя Карина) – перешли на лед. При высадке погиб один человек – заведующий хозяйством Борис Могилевич. Советское правительство постановило принять все меры для спасения челюскинцев. Страна с напряженным вниманием следила за тем, что делается для переброски их на материк. Сделали это 7 летчиков. В сложнейших условиях они сумели найти лагерь и в несколько приемов переправили челюскинцев на берег. Эти летчики – М.В. Водопьянов, И.В. Доронин, Н.П. Каманин, С.А. Леваневский, А.В. Ляпидевский, В.С. Молоков, М.Т. Слепнев – и стали первыми Героями Советского Союза. Раньше всех на льдину, где находился лагерь челюскинцев, прилетел А.В. Ляпидевский. Его и называют первым Героем Советского Союза.

4. Кто водрузил Знамя Победы над рейхстагом?

Ответ. М.А. Егоров, М.В. Кантария.

2-й конкурс. *«Не промахнись»*

В центре обозначенного на полу круга стоит ведро, куда надо попасть теннисным шариком. Сколько шариков окажется в ведре, столько баллов получает участник. Каждый участник бросает 5 шариков.

3-й конкурс. *«Кто быстрее и красивее пришьет пуговицу»*

4-й конкурс. *«Разборка и сборка автомата Калашникова»*

Учитывается последовательность разборки и сборки автомата, а также время.

5-й конкурс. *«Пользование противогазом»*

Побеждает тот, кто быстрее и правильно наденет противогаз. После команды «Газы!» участник правой рукой открывает клапан сумки, затаив дыхание и закрыв глаза, надевает противогаз и делает выдох.

К соревнованиям приглашается **2-я команда.**

1-й конкурс. *Теоретический*

1. Когда и где в Великую Отечественную войну 1941–1945 гг. произошло крупнейшее в истории танковое сражение?

Ответ. 12 июля 1943 г. в районе поселка Прохоровка Белгородской области. В сражении с обеих сторон участвовало более 700 танков. Особые надежды гитлеровцы возлагали на новое (секретное, как они полагали) оружие – сверхтяжелые танки «тигры» и «пантеры». Сражение продолжалось целый день и закончилось жесточайшим поражением фашистов.

2. Как называются огнетушители?

Ответ. ОХП-10 – огнетушитель химический пенный; ОУ-5 – огнетушитель углекислотный, служит для тушения любых видов пожаров.

3. В каком году была проведена впервые игра «Зарница»?

Ответ. В 1964/65 учебном году, зимой.

4. Что надо делать при пожаре?

Ответ. Позвонить по телефону «01» и, действуя по обстановке, приступить к тушению пожара.

2-й конкурс. «Кто быстрее и лучше почистит картофелину»

Учитывается качество и время.

3-й конкурс. «Собери грибы»

В круге рассыпаны шашки. Участникам завязывают глаза. Сколько участник за определенное время соберет «грибов», столько получит баллов.

4-й конкурс. «Разборка и сборка автомата»

Учитывается последовательность разборки и сборки автомата, а также время.

5-й конкурс. «Пользование противогазом»

К соревнованиям приглашается **3-я команда.**

1-й конкурс. *Теоретический*

1. Как сбить пламя с горящей одежды на человеке?

Ответ. Накрыть огонь мешковиной, фуфайкой, одеялом. Огонь с себя можно сбить, катаясь по земле.

2. Что входит в программу соревнований по пожарно-прикладному спорту?

Ответ. Полоса препятствий. Участник со стволом пожарного шланга бежит, преодолевает забор, берет 2 рукава, соединяет все между собой, пробегает по буму, присоединяет рукава к разветвлению, взбирается на дом по складной лестнице, тушит огонь.

3. Отчего происходят пожары?

Ответ. Из-за несоблюдения правил пожарной безопасности.

2-й конкурс. «Бой петухов»

Двое участников, стоя на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга. Соревнование идет по круговой системе. Оценка – по количеству побед.

3-й конкурс. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 секунд»

Оценка – по количеству движений.

4-й конкурс. «Разборка и сборка автомата»

5-й конкурс. «Пользование противогазом»

К соревнованиям приглашается **4-я команда.**

1-й конкурс. *Теоретический*

1. Как потушить горящую электропроводку?

Ответ. Отключить источник питания. Отрезать горящий участок от электрической цепи во избежание распространения пожара. Сбить пламя, по необходимости применяя огнетушитель.

2. Где и в каком состоянии должны находиться противопожарные средства в школе?

Ответ. В специальном месте на пожарном щите, в исправном состоянии.

3. Как потушить горящую керосинку?

Ответ. Накинуть на горящую керосинку коврик, мешковину, одеяло, фуфайку.

4. Каков порядок действий при загорании?

Ответ. Позвонить по телефону «01» и, действуя по обстановке, приступить к тушению пожара.

2-й конкурс. «Лазание по канату»

Кто быстрее поднимется вверх до определенной отметки. Стоя на полу, взяться руками за канат. По команде «Марш!» участник с помощью рук и ног взбирается по канату. Зачет – по времени.

3-й конкурс. «Бег с пожарными рукавами»

Быстро и правильно присоединить рукава к разветвлению и стволу. Зачет – по времени.

4-й конкурс. «Разборка и сборка автомата»

5-й конкурс. «Пользование противогазом»

Объявляется **финальная часть соревнования.**

1-й конкурс. *Теоретический*

1. Что нужно сделать в загазованном помещении?

Ответ. Зная о том, что угарный газ тяжелее воздуха, надо подняться как можно выше, затаить дыхание, закрыть рот полотенцем или платочком и пробираться к выходу.

2. Можно ли оставлять без присмотра топящуюся печь?

Ответ. Нельзя. Из печи может выпасть уголек на пол, палас, и возникнет пожар.

3. Можно ли оставлять детей в закрытом помещении?

Ответ. Нет. Может произойти непредвиденное и непоправимое.

4. Сколько битв проиграл А.В. Суворов?

Ответ. Ни одной.

5. Как называется наступательное действие войск?

Ответ. Атака.

2-й конкурс. *«Боевая тревога и отбой»*

На двух стульях сложены противопожарные костюмы. Все вещи по одной надо перенести на другие стулья, одеться, добежать до первых двух стульев, раздеться и сложить костюмы. Зачет по времени.

3-й конкурс. *«Лучший водитель танка»*

Участники садятся на стулья. На полу у них между ног лежит шнур, к которому привязан игрушечный танк. По сигналу играющие сматывают шнур на палочку, стараясь как можно быстрее приблизить пожарную машину к себе. Зачет – по времени.

4-й конкурс. *«Сборка и разборка автомата»*

5-й конкурс. *«Пользование противогазом»*

Жюри подводит итоги. Участники, занявшие призовые места, получают призы. Все участники финала награждаются ценными подарками.

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

Организация.

- Построение, открытие праздника, объявление условий соревнований.

- Проведение эстафет.

- В играх-эстафетах участвует равное количество парней и девушек.

- Игрок, закончивший свой этап эстафеты, встает в конец колонны команды.

- За каждой командой закреплен помощник ведущего, который следит за правильным выполнением всех этапов конкурсов.

- За каждый конкурс отвечают судьи – помощники, которые помогают ведущему в проведении праздника (оценивают участие команды, расставляют спортивный инвентарь и оборудование, убирают его и т.д.).

- Спортивный зал красочно оформлен. Во время игр-эстафет играет музыка.

- Под звуки марша команды входят в спортивный зал (ведущий представляет участников праздника, знакомит с судьями, жюри) и занимают отведенные места.

- Перед началом каждой эстафеты ведущий объявляет правила и ход эстафеты, если надо, показывает сам или его помощники.

- После каждой эстафеты жюри объявляет счет.

Эстафета 1. «Пока горит свеча»

Команды становятся на линии старта. Первому дается свеча. По сигналу ведущего первые участники бегут к финишу и обратно, следя

за тем, чтобы свеча не погасла, и передают свечу следующему игроку. И так вся команда. Побеждает команда, закончившая первой.

Эстафета 2. «Челнок»

У указателей-ориентиров напротив команд лежат по два набивных мяча. По сигналу первые номера бегут к указателю – ориентиру, берут один мяч и переносят его к другому указателю (расстояние между указателями четыре метра). Затем быстро возвращаются за вторым мячом и переносят его к указателю. Оставив второй мяч у указателя-ориентира, возвращаются к команде и передают эстафету (рукой) второму участнику. Второй игрок переносит мячи по одному в обратном направлении и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафета 3. «Знатоки»

От каждой команды играют два знатока (парень и девушка).

Напротив каждой команды у указателя-ориентира лежат по пять колец (желтое, зеленое, голубое, черное и красное). По сигналу знатоки бегут к кольцам и правильно раскладывают олимпийский символ за одну минуту.

Примечание.

Если знатоки не справляются с заданием, можно попросить помощи: сначала у команды, если ответа нет – у болельщиков команды. Все надо сделать в течение одной минуты (три кольца в верхнем ряду – голубое, черное, красное; два в нижнем ряду – желтое, зеленое).

Эстафета 4. «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 первой прошла «болото».

Эстафета 5. «Туннель»

Напротив каждой команды судьи-помощники держат матерчатый рукав с двух сторон. По сигналу первые номера, стоящие в начале каждой колонны, бегут до указателя-ориентира, оббегают его, подбегают к «туннелю» и проползают через него. Встают, бегут к своей команде и передают эстафету (рукой) следующему участнику. Побеждает команда, первой закончившая игру эстафету.

Эстафета 6. «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).

«Ловкий футболист».

Инвентарь: 4 маски, один футбольный мяч. Играют четыре человека.

Надеть маски, положить футбольный мяч на пол. Играющие по сигналу должны найти мяч и ударить его ногой. Кто первый это делает, тот выигрывает и награждается (повторить 2–3 раза).

Эстафета 7. «Биатлонисты»

Организация. На высоте 2,5 м висит сетка, на которой укреплены мишени (цветок ромашка, малый обруч и т.д.).

В четырех метрах от мишеней ставятся указатели-ориентиры и ящички, в которых находятся по два хоккейных мяча или пластмассовые мячи (из игры в кегли). А в двух метрах от первого ориентира ставятся специальный указатель-ориентир – штрафной круг.

Проведение. По сигналу направляющие бегут к первому указателю-ориентире и берут из ящичка мяч и «стреляют» в свою мишень. Если попали в мишень с первого «выстрела», то убегают к своей команде и передают эстафету (рукой) следующему участнику. Если же участнику игры не удалось сделать меткий «выстрел», он берет второй мяч и вновь «стреляет» в цель.

Если же опять не удалось поразить мишень, участник эстафеты бежит штрафной круг и убегает к своей команде для передачи эстафеты следующему участнику.

Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

СКАЗОЧНЫЕ ЭСТАФЕТЫ: СПОРТИВНО-ИГРОВАЯ ПРОГРАММА

Игровая программа может проходить в парке, на спортплощадке или в спортивном зале. Обозначить линии старта и финиша, поставить 2 стойки или 2 куба.

Реквизит:

2 кегли, 2 удочки с кольцами, 2 баскетбольных мяча, 2 обруча, 2 длинных пояса, 2 скакалки, 2 лошади, 2 стула, 2 палки по 1–1,5 м, 2 веревки по 5 м, 2 повязки на глаза, 2 пары больших тапочек, 10 монет из толстого картона, 2 корзины, 6 кубиков.

В игре принимают участие 2 команды из двух факультетов. Количество человек в команде 12. Команды сформированы заранее, выбран капитан и придумано название команды, связанное со сказками.

Ведущий:

Сказка тебя заждались! Торопись!
Одержишь победу – достанется приз!
Будь смелей, не трусь, не робей.
Выбери конкурс себе поскорей.
Смело иди к нам играть, победить,
Мудрость, ловкостью всех удиви.
Ждут тебя шутки, веселье и смех...
День эстафеты сегодня для всех!

Настало время посмотреть, команда какого факультета самая спортивная. А чтобы узнать эту тайну, я приглашаю всех на сказочные эстафеты. Назвали их так потому, что вы, дорогие ребята, будете изображать героев сказок.

(Ведущий проводит игры и эстафеты.)

«Богатыри»

Команды получают по лошади (деревянная палка с головой лошади из фанеры). Игроки сажают лошадей, скачут до финишного куба, оббегают его, и возвращаются обратно к старту. К первому игроку подсаживается еще один на лошадь, и скачут по двое. Затем лошадь передает дальше по команде, все повторяется сначала.

«Змей Горыныч»

Команды разбиваются по 3 человека, связываются поясом по линии талии. Надо допрыгать вместе до финиша и обратно.

«Конек-горбунок»

Положив на спину (на уровень поясницы) баскетбольный мяч и придерживая его руками, добежать до финишного куба, влезть на него, издать ржание коня и вернуться бегом к старту.

«Репка»

Первый участник – дед – бежит до финиша и обратно, второй – бабка – присоединяется к нему, держась за талию, и теперь они бегут вдвоем. Затем присоединяется третий – внучка, а далее все герои сказки.

«Ядро Мюнхгаузена»

Задача игроков: зажав между колен баскетбольный мяч, добежать до финиша, подбросить мяч вверх, поймать, крикнуть: «Я барон Мюнхгаузен!» – и, держа мяч в руке, вернуться к старту.

«Канатоходец Тибул»

От старта до финиша на асфальте протянута веревка (или бумажная лента). «Тибул» берет в руки палку и, держа ее перед собой, бежит по веревке до финиша, не отклоняясь в сторону.

«Лиса Алиса и кот Базилио»

Команды разбиваются по 2 человека. «Кот» надевает повязку на один глаз и большие тапочки на ноги. «Лиса» держится одной рукой за плечо «кота». Так они преодолевают дистанцию до финиша, где с финишного куба «лиса» берет 5 монет. Другая пара возвращает монеты на место.

«Теремок»

На финиш кладут по обручу – это теремок. Бежит первый участник – это «мышь». Спрашивает, кто в тереме живет, и залезает в обруч. Далее бежит второй участник – «лягушка». Вопрос: «Кто в тереме живет?». Ответ: «Я мышка-норушка. А ты кто?». «Я – лягушка-квакушка» и тоже залезает в обруч. И так далее: «петушок-золотой гребешок», «ежик» – ни головы, ни ножек. Затем подбегает «медведь», берет обруч и тянет к старту. Побеждает команда, которая выразительно сыграла роли и первой пришла к старту.

«Золушка»

Команды делятся по 2 человека. Первая – «мачеха». Она берет корзинку с кубиками, бежит к финишному кубу и разбрасывает на нем кубики. Потом возвращается и отдает корзину второму игроку – «Золушке». Она бежит, собирает кубики в корзину и несет следующей паре игроков.

«Леопольд на рыбалке»

Игрок бежит до финишного куба, на котором стоит кегля – «рыбка». Рядом лежит «удочка» (палка 1 м длиной, на конце привязано за веревку кольцо серсо). Надо набросить кольцо на кеглю. Даются 3 попытки. Команда, поймавшая больше «рыбок», побеждает.

«Волшебная палочка»

- Количество палок соответствует количеству игроков.
- Игроки держат палки вертикально, которые расположены по кругу.
- По свистку игроки меняются палками по часовой стрелке.
- Выигрывает та команда, которая сделает 8 замен, без падения палок.

«Пока горит свеча»

Команды становятся на линии старта. Первому дается свеча. По сигналу ведущего первые участники бегут к финишу и обратно, следя

за тем, чтобы свеча не погасла, и передают свечу следующему игроку. И так вся команда. Побеждает команда, закончившая первой...

«Знатоки»

От каждой команды играют два знатока (мальчик и девочка).

Напротив каждой команды у указателя-ориентира лежит по пять колец (желтое, зеленое, голубое, черное и красное). По сигналу знатоки бегут к кольцам и правильно раскладывают олимпийский символ за одну минуту.

«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» (расстояние 5–6 м).

«Рыбак»

Инвентарь: скакалка с мешком, набитым песком, на конце.

«Рыбак» с «удочкой» выходит на середину площадки. Остальные участники игры (до 10–12 чел.) встают по кругу. «Рыбак», присев, вращает «удочку» вокруг себя (с перехватом), а остальные участники игры перепрыгивают «удочку» каждый раз, когда она проходит у них под ногами. Участник, осаленный мешочком по ступне, выходит из игры. Игра продолжается в течение двух минут. В конце игры отмечают (награждают) самых выносливых и внимательных игроков.

«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, и вся команда быстро возвращается на место старта.

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

Примечания. Последним (замыкающим) в команде этой эстафеты можно поставить мальчика. В руках у направляющих может быть от 4 до 6 обручей (в зависимости от возраста играющих).

«Биатлонисты»

Организация. На высоте 2,5 м висит сетка, на которой укреплены мишени (цветок ромашка, малый обруч или изображение волка и т.д.).

В четырех метрах от мишеней ставятся указатели-ориентиры и ящики, в которых находятся по два хоккейных мяча или пластмассовые мячи (из игры в кегли). А в двух метрах от первого ориентира ставятся специальный указатель-ориентир – штрафной круг.

Проведение. По сигналу направляющие бегут к первому указателю-ориентире, берут из ящичка мяч и «стреляют» в свою мишень. Если попали в мишень с первого «выстрела», то убегают к своей команде и передают эстафету (рукой) следующему участнику. Если же участнику игры не удалось сделать меткий «выстрел», он берет второй мяч и вновь «стреляет» в цель.

Если же опять не удалось поразить мишень, участник эстафеты бежит штрафной круг и убегает к своей команде для передачи эстафеты следующему участнику.

Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

«Без рук»

«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.

«Бег на трех ногах»

«Бег на трех ногах» – бег со связанными ногами (по 1 ноге каждого из 2 участников связывают, обнимают друг друга за пояс одной рукой) до ориентира и обратно, передав эстафету следующей связанной паре.

«Тяни-толкай»

«Тяни-толкай» – игроки встают по парам спиной друг к другу, сцепив руки замком, бегут до ориентира и обратно, передав эстафету следующей паре.

«Кенгуру»

«Кенгуру» – зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперед до ориентира 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.

«Бодай-ка»

«Бодай-ка» – бег на четвереньках, ведя мяч головой – «бодаясь» до ориентира и обратно, передав эстафету следующему игроку.

«Отнеси-принеси»

«Отнеси-принеси» – на противоположном конце площадки чертят по 4 круга. Первым игрокам вручают по мешочку с предметами. По сигналу игроки бегут и раскладывают все предметы по 1 в кружок, а пустой мешок передают вторым номерам. Вторые номера бегут, со-

бирают предметы в мешок и передают мешок следующему игроку и т.д., пока не соберут все предметы.

«Переправа в обручах»

«Переправа в обручах» – капитан и первый участник влезают в обруч и движутся до ориентира, первый участник остается, а капитан с обручем возвращается за вторым участником. И так до тех пор, пока капитан не переведет всю команду.

«Самый меткий»

«Самый меткий» – капитаны команд стоят на расстоянии от своих команд, лицом к ним, в руках у каждого обруч. Игроки по очереди пытаются попасть в обруч мячом.

Заключение

Таким образом, массовый праздник является специфичной формой коллективного единения, где выражается общее настроение и сопереживание участников. Он обусловлен динамикой социального бытия, в котором отдельные периоды жизни осознаются и переживаются людьми особым эмоциональным образом, диктуют им иной, нежели в будничное время, способ проведения и деятельности, предполагая непосредственное участие в праздновании.

Классификация праздников весьма разнообразна. Критерием здесь может выступать возраст участников; масштаб охвата; тематика.

При организации праздника необходимо определить его цель и задачи, целевую аудиторию. Затем следует выбрать площадку проведения праздника, составить примерную смету расходов, выбрать спонсоров. Необходимо четко выяснить, кто именно отвечает за тот или иной этап организации праздника. При организации региональных праздников это особенно важно, т.к. они разворачиваются в масштабе целой области. Только при грамотной организации региональных праздников они пройдут успешно.

Взгляд на праздник как на деятельность открывает возможность по-новому взглянуть на праздник, если кратко сказать: праздник – коммуникация по поводу свободы. Праздник соединяет людей узами общности, порождает чувство свободы и коллективности. На празднике люди ощущают более чем когда-либо свое материальное единство и общность, открыто демонстрируют себя и в таком же качестве видят других.

В ходе теоретического исследования выявлено, что социально-историческими предпосылками возникновения фестивалей являются:

- ✓ необходимость самовыражения (фестиваль является одним из способов самовыражения);

- ✓ необходимость творческого развития (фестиваль является источником духовного развития);

✓ необходимость неформальной обстановки (отметим, что демократичность, праздничность и творческая свобода делают музыкальные фестивали более доступными для различных групп аудитории, чем традиционные концерты в учреждениях культуры).

Затронутые вопросы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в высшем учебном заведении свидетельствуют о многогранности форм и методов этой работы.

Безусловно, данная работа требует большого труда преподавательского состава вуза, особенно преподавателей кафедры физического воспитания и спорта.

Формирование осознанного отношения к собственному здоровью и потребности в физически активном образе жизни является важным условием всестороннего развития современного студента.

Привлечение студентов к участию в спортивных мероприятиях, проводимых в вузе, оказывает положительное влияние на повышение интереса к занятиям избранным видом спорта.

Поиск новых средств и методов организации учебно-тренировочного процесса должен учитывать потребности молодежи к активным формам деятельности и стимулировать развитие не только традиционных, но и новых видов спорта, таких, как различные виды единоборств и современные направления аэробики, по своему содержанию больше других отвечающих тем целям, которые студенты ставят, занимаясь разными видами спортивной деятельности.

Поэтому главным направлением в проведении любых спортивно-массовых и других мероприятий должно быть живое, заинтересованное участие, прежде всего самих студентов. Данная работа по организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий не должна быть стихийной, бесконтрольной. Ее следует систематически направлять администрацией, учителями физического воспитания, в данную работу должен включиться весь преподавательский состав вуза. Однако эта работа должна стать более плодотворной, если она будет тесно связана и подкреплена самостоятельными формами физического воспитания студентов.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ

Занятия туризмом вырабатывают у человека ряд очень ценных навыков, например, навык в правильной ходьбе. Большинство горожан, пользуясь для повседневного передвижения услугами транспорта, проводя отпуск на террасе дома отдыха или в гамаке на даче, буквально отучаются ходить. Пройти 15–20 километров – не по лесной чаще, нет, а по обычной проселочной дороге – для них непосильная задача.

Но туризм – это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в идейно-политическом и военно-патриотическом воспитании учащихся.

Туризм – средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни людей, средство познания красоты природы.

В туристическом походе вырабатывается умение преодолевать трудности.

Нельзя недооценивать и то, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет и такие, не всегда учитываемые взрослыми, потребности ребят.

Организация туристического похода

Каждый поход, будь то воскресный выход или многодневное путешествие, должен иметь цель. Причем не подразумеваемую, а словесно сформулированную и доведенную до сведения каждого участника похода.

Перед походом могут ставиться экскурсионные цели (посетить места, связанные с жизнью и деятельностью В.И. Ленина; осмотреть дом-музей П.И. Чайковского); агитационные и военно-патриотические (пройти по местам боев Великой Отечественной войны); цели, связанные с выполнением общественных заданий (собрать гербарий, провести простейшие гидрологические измерения) и т.д.

Многие люди находят, что занятия туризмом улучшают самочувствие, снимают напряжение после трудовой недели. Отправляясь в поход, эти люди ставят перед собой в первую очередь оздоровительные цели.

Можно устроить поход для того, чтобы научить ребят разводить костер, ставить палатку, ориентироваться на местности и т.д. Это будет поход с учебными целями. Иногда идут в поход, чтобы двигаться по компасу, преодолевать препятствия, взять верх над бурными порогами или снежными перевалами. Это поход со спортивными целями.

Итак, азбучные истины, касающиеся целей похода, сводятся к следующему:

1. Во всяком походе должна быть намечена цель, которую надо словесно сформулировать и довести до сведения всех участников похода.

2. Для похода нельзя намечать много различных целей. Лучший вариант – это одна цель. Если целей намечено больше одной, среди них должна быть совершенно четко определена главная.

3. Организация похода зависит от целей похода, при этом в первую очередь учитывается главная цель.

4. В походах новичков, как правило, не должно быть специальных заданий. Цель такого похода заключается в успешном прохождении маршрута и овладении элементарными туристскими навыками.

Комплектование группы

Комплектование группы очень тесно связано с целями похода и может осуществляться двумя способами. Первый из них – когда сначала намечают цель похода, а потом подбирают подходящих участников. При втором способе организации похода нужно сначала выявить желающих участвовать в походе и лишь после этого намечать дополнительные для них цели.

Организация группы

Организация похода обычно начинается с собрания всех желающих в нем участвовать. На собрании руководитель похода сообщает о цели похода, маршруте (если он уже разработан) и длительности похода, о сумме денег, которую надо будет внести каждому участнику, о том, что надо взять с собой, распределяет поручения, договаривается о следующей встрече.

Выбор и разработка маршрута

После того как установлена цель похода и определен состав группы, наступает очередной этап подготовки – выбор и разработка маршрута.

Проще всего обстоит дело с непродолжительными походами по родному краю. Для начала можно воспользоваться специальными путеводителями, в которых рекомендуются уже разработанные маршруты.



Снаряжение

Снаряжение принято делить на личное, групповое и специальное.

Личное снаряжение – это носильные вещи, спальные и умывальные принадлежности и некоторые другие предметы индивидуального пользования (кружка, миска, ложка, рюкзак и т.д.).

К групповому снаряжению относятся палатки, топоры, посуда для варки пищи, маршрутные материалы (карты, кроки, компасы) и другие предметы коллективного пользования.

К специальному снаряжению относятся предметы как группового, так и личного пользования, необходимость которых вызывается спецификой того или иного маршрута: спасательные жилеты, веревки, репшнуры, ледорубы, накомарники и т.п.

Необходимость в специальном снаряжении обычно появляется тогда, когда туристы отправляются в походы высоких категорий сложности, а в таких путешествиях юные туристы практически не участвуют; поэтому описание такого снаряжения в данном издании не приводится.

Правила ночлега в туристическом походе



Выбор места для бивака

Место для бивака должно удовлетворять нескольким требованиям. Первое из них – безопасность. Конечно, в полной мере это требование относится к дальним и сложным походам. В условиях средней полосы России вопросы безопасности не стоят с такой остротой, и о них чаще всего вообще забывают. Не рекомендуется, например, располагаться лагерем ниже по течению реки вблизи крупных деревень, скотных дворов, боен, поселков с промышленными предприятиями. Вода, взятая из реки в подобном месте, может оказаться испорченной. Не следует без крайней нужды разбивать лагерь возле водоемов со стоячей цветущей водой.

Но все же лучше пройти лишнюю пару километров и остановиться возле проточной воды. Не стоит располагать лагерь недалеко от деревень и проезжих дорог, особенно если поход совершается в праздничные дни.

Следующим требованием к месту бивака является наличие воды и дров. Трудно сказать, какое из этих требований является более важным. Все зависит от конкретных условий похода. Обычно в жаркое летнее время в средней полосе России важнее бывает найти воду. С дровами проще, но ранней весной, когда еще не сошла талая вода, эта проблема выдвигается на первый план.

Итак, безопасность, обеспеченность водой и дровами – вот основные требования к месту бивака. Все они принимаются во внимание в первую очередь, когда место бивака намечают по карте, а потом – когда выбирают его на местности.

Остальные требования к месту бивака следует рассматривать как желательные, но не обязательные. Эстетические требования к месту бивака и внешнему виду лагеря тоже относятся к числу дополнительных требований.

Работа с палаткой

Палатка издавна стала верным спутником путешественников. Однако, чтобы палатка служила надежно, с ней надо правильно обращаться. Прежде всего, надо выбрать место, где будет стоять палатка. Требования к нему невелики.

Во-первых, тут не должно быть кочек, бугров, выступающих корней деревьев, камней и т.д. Нежелательно устанавливать палатку на высокой траве.

Во-вторых, это место не должно быть сырым.

В-третьих, выбранное место не должно быть покатым. Устанавливают палатку несколько человек, чаще всего двое или четверо. Определенного порядка установки палатки не существует. Рассмотрим несколько вариантов.

Палатка имеет 14 растяжек – 2 идущие от конька, по 3 на боковых крыльях и 6 на полу. Теоретически считается, что для правильной установки такой палатки должны быть использованы все 14 растяжек. В этом случае для установки палатки потребуется 14 колышков длиной по 15–25 см и две опорные стойки; длина каждой стойки должна соответствовать высоте конька над полом: для «полудатки» – это 1,5 м, для «памирки» – 1,2 м и т.д. Сначала натягивается пол палатки, начиная с угловых растяжек. Можно начать с растяжек, расположенных по диагонали, можно с растяжек, находящихся с какой-то одной стороны. Не следует только начинать со средних растяжек – так труднее ровно натянуть пол.

Когда пол растянут, устанавливаются опорные стойки, которые поддерживают конек палатки. Конструкция палаток предусматривает, что стойки помещаются внутри палатки: одна – у задней стенки, другая – у входа. Для их установки в коньке сделаны два отверстия с люверсами: верхний конец стойки идет в люверс, нижний упирается в пол палатки. Однако практика показывает, что устанавливать стойки внутри палатки не стоит. При сильном натягивании люверсы рано или поздно начинают вырываться из ткани палатки.

Существуют и упрощенные способы установки палатки. Прежде всего, далеко не всегда надо натягивать пол палатки. Чаще всего без этого можно превосходно обойтись (не нужны шесть колышков). Далее, почти столь же часто можно обойтись без натягивания средних оттяжек на крыльях (минус еще два кола). Наконец, ночуя в лесу, почти всегда можно растянуть конек палатки между двумя деревьями и не пользоваться опорными стойками (не нужны опорные стойки и еще два маленьких кола). Итак, вместо 14 маленьких кольев и 2 больших стоек палатку можно установить всего на четырех колышках. Для установки палатки таким способом стоит нарастить веревки коньковых оттяжек или заменить их более длинными. Тогда можно натянуть палатку между довольно далеко растущими деревьями.

В дождь туристская палатка, как правило, промокает. Палатки из брезента, репса, плащ-палаточной ткани промокают даже когда они новые. Палатки из прорезиненного перкаля или водоотталкивающих тканей начинают промокать после одного–двух сезонов, а служат палатки обычно гораздо дольше.



Разведение костра

Принцип разведения костра сам по себе несложен. Сначала зажигается растопка – какой-то материал, способный на небольшое время дать достаточно крупное пламя, чтобы от него занялись совсем тонкие сухие ветки толщиной со спичку. Затем подкладывают сучья побольше, приближающиеся по толщине к карандашу. Когда разгорятся и эти, кладут следующие, толщиной в палец. Так, постепенно кладут в костер все более и более толстые дрова. Понятно, что все дрова должны быть обязательно сухими.

На растопку обычно идет бумага, режа – береста. Надо только помнить, что снимать для растопки бересту с берез, растущих возле бивака, недопустимо. Бересту обычно запасают впрок, когда во время перехода находят гнилое или упавшее дерево.

Растопку обычно укладывают прямо на землю, а сверху на нее кладут веточки или лучинки из первой партии топлива, но не всю заготовленную паутинку или лучину, а только часть их, так, чтобы растопка не оказалась заваленной ими. Некоторые туристы любят при этом укладывать на растопку только нижние концы лучины, а верхние – класть на какую-нибудь ветку потолще. Действительно, в такой укладке есть смысл: веточки или лучинки, лежащие в наклонном положении, легче разгораются. Когда бумага или береста прогорят, лучинки не оседают вниз и не сыпаются друг на друга, что иногда происходит, если их просто набросать поверх растопки (упавшие на землю неразгоревшиеся лучинки могут потухнуть).

Растопку следует поджигать снизу – тогда она прогорит вся, до конца. Если зажечь растопку сверху, то нередко прогорает только ее верхняя часть, а затем пламя гаснет: огонь вниз распространяется очень плохо.

Растопку в виде пучков паутинки или лучинок лучше поджигать держа на весу. Чем тоньше лучина или прутики, тем легче они заго-

раются, но тем быстрее они и прогорают. При этом нельзя валить его в огонь как попало. Если ветки или лучина лягут плотным слоем, они забьют огонь, и костер тут же погаснет.

Первая, сравнительно небольшая, кучка паутинки, которая поджигается от растопки, должна сыграть роль запала. Когда эта паутинка разгорелась, надо пустить в ход остальной запас паутинки. На разгоревшуюся паутинку кладут несколько сучьев из следующей партии топлива (скажем, толщиной с карандаш). Разгоревшись, они послужат запалом для всей партии дров. Так постепенно увеличивается толщина сучьев и поленьев, закладываемых в костер.

Разведение костра под дождем

Чтобы развести костер под дождем, надо иметь сухие спички. Если дождь идет длительное время (осенью случается, что с короткими перерывами он может продолжаться два–три дня подряд), в лесу все становится словно напитанным влагой – трава, хвоя, ветви деревьев. В такую погоду самые сухие ветки будут слегка влажными снаружи. Даже паутинка в этих условиях не загорается. За время горения растопки паутинка успевает лишь чуть-чуть подсохнуть снаружи. Чтобы не оказаться в подобном положении, следует взять с собой из дома искусственную растопку, не боящуюся влаги, – таблетки сухого спирта, куски целлулоида или плексигласа, огарок свечи.



Нормы питания для летнего пешеходного путешествия (вес суточной порции на человека). Хлеб – 500 г; может быть заменен сухарями (250 г) и блинной мукой. Крупы (пшеничная, овсяная, манная и др.) – всего 200–350 г. Вместо части крупы можно купить картофель (1 кг взамен 250 г). Макароны (лапша, рожки) – 50 г. Сало свиное – шпик – 30 г. Масло топленое – 20 г. Масло сливочное (для недлительных походов) – 20 г. Мясо (приобретается в пути или заменяется консервами) – 100 г. Колбаса (копченая) – 50 г. Яйца (приобретаются в пути) – 50 г –



или сухой омлет. Молоко (приобретается в пути) – 200 г – или вместо него порошковое, сухие сливки. Сахар – 150 г. Соль, перец, лавровый лист, чай и пр. – 30 г.

Продолжительности варки пищи на костре и потребность в воде можно определить по таблице:

Продукт	Количество кружек воды на 1 кружку крупы	Продолжительность варки
Геркулес	2–3	10–20 мин
Гречневая крупа	3–8	1 час
Манная крупа	5–10	5–10 мин
Овсянка	3–10	1 час
Пшеничная крупа	3–7	30 мин – 1 час
Рис	4–8	1 час
Фасоль, горох, бобы	3–4	2–3 часа
Мясо	–	2–3,5 часа
Рыба (в кусках)	–	15–20 мин
Макаронны, вермишель	–	30 мин
Картофель	–	30–40 мин

Упаковка и хранение продуктов

Следует иметь в виду, что магазинная упаковка продуктов совершенно не годится для походов. Она рассчитана только на то, чтобы покупатель мог их донести от магазина до дома. Основной тарой, в которую укладываются продукты для похода, являются матерчатые мешочки.

Продукты, которые особенно боятся влаги, например сахар, соль, сухое молоко, помимо этого, следует уложить в непромокаемые мешочки. Растительное масло заливают в обыкновенные алюминиевые фляги. Нужно только проверить, не будет ли крышка фляги пропускать масло наружу. Если такая опасность есть, нужно дополнительно проложить крышку резиной. Сливочное или топленое масло укладывают в обычный алюминиевый бидон и при этом под крышку подкладывают куски резины или полиэтилена для того, чтобы она была закрыта как можно плотнее. Хлеб также обязательно укладывают в матерчатые мешки. Сухари рекомендуется упаковывать в длинные узкие мешки, плотно прижимая один к другому, чтобы они не терлись и

не дробились друг о друга. Соль лучше всего хранить так же, как сахар, но с одним дополнением. Соль отсыревает очень быстро, даже не побывав в воде, а просто от влаги в воздухе. Консервные банки в специальной упаковке не нуждаются. В летнее время колбаса довольно быстро портится, поэтому рекомендуется обмазывать колбасу снаружи жиром или маслом, хранить ее в полиэтиленовом пакете и периодически осматривать.

Топография и ориентирование на местности

Для того чтобы увеличить точность движения по азимуту, руководства по топографии рекомендуют следующие приемы.

Первый из них – это использование промежуточных ориентиров. Определив по компасу направление на местности, которое соответствует нашему азимуту, надо наметить какой-нибудь предмет (дерево, куст и т.п.), находящийся строго на нужном направлении. Этот предмет и будет нашим первым промежуточным ориентиром. Нужно только чтобы ориентир был достаточно заметным и не терялся из виду при приближении к нему. Дойдя до первого промежуточного ориентира, таким же порядком определяют второй промежуточный ориентир и двигаются, пока не достигнут его. Достигнув второго промежуточного ориентира, находят себе третий ориентир и т.д.

Второй прием – провешивание пройденного пути с целью выдерживания направления по створу (створом называется вертикальная плоскость, проходящая на местности через каткие-то две точки). Начав движение по азимуту, оставляют на своем пути через известные промежутки какие-то вехи – забитый кол или еще что-то. Оглядываясь в ходе движения назад, следят, чтобы направление движения не отклонялось от линии, отмеченной оставленными вехами. Допущенное отклонение от требуемого направления здесь легко обнаружить. На выпавшем снегу вместо провешенной линии можно движение по створу осуществлять, наблюдая за оставшейся позади лыжней или цепочкой следов.

Третий прием – использование товарища для выдерживания нужного направления. Ведущий намечает нужное направление и показывает его одному из товарищей. Тот начинает движение в указанном ему направлении, а ведущий, находясь сзади, корректирует движение. Заметить отклонение от требуемого направления, допущенное идущим впереди человеком, значительно легче, чем свое собственное. Этот прием можно считать вариантом движения по створу. Понятно, что если выслать вперед не одного, а двух–трех человек или больше, то точность выдерживания направления возрастет. Наибольшей она окажется, если ведущий станет в конец группы и будет видеть перед собой всю цепочку туристов. В этом случае легко заметить сравнительно небольшое расхождение между требуемым азимутом и направлением, по которому движется группа. Но практика показывает, что если вперед вышло более двух человек, то ведущему становится

трудно управлять ими. Его часто недослышат, плохо реагируют на его команды, подчас возникает перебранка, группу приходится останавливать. Обычно в качестве «впереди идущего» используют одного, реже двух человек.

Четвертый прием направлен на погашение ошибки, возникающей при обходе мелких препятствий – плотно растущих групп деревьев, кустов, завалов и т.д. Чтобы такая ошибка не накапливалась, рекомендуется обходить их поочередно то справа, то слева.

Пятый рекомендуемый в руководствах прием заключается в счете шагов.

Шестой – рассчитан на тот случай, если на пути встречается непреодолимое препятствие, значительное по размеру.

В таком случае рекомендуется обходить его следующим образом. Пойти вдоль препятствия, заметив новый азимут и ведя счет пар шагов. Дойдя до края препятствия, повернуть и пойти по прежнему азимуту. Когда препятствие будет обойдено, взять азимут, обратный тому, по которому происходило движение вдоль препятствия (обратным считается азимут, отличающийся от данного на 180°). Пройдя по обратному азимуту точно такое же число пар шагов, затем снова повернуть на первоначальный азимут.

Следующий прием заключается в предварительной подготовке всех данных, необходимых для движения, и оформлении их в виде схемы движения по азимуту и в виде соответствующей таблицы. Заниматься этим на маршруте значительно сложнее. Тут может быть и дождь, и мороз, и ветер, и темнота, и подступающая усталость, способствующая появлению ошибок, и даже просто неудобная обстановка – негде ровно расстелить карту, приходится работать, держа ее на весу, и т.д. Поэтому вся эта работа продлевается заранее.

Обеспечение безопасности

Меры предосторожности в обращении с огнем:

- Костер хранит потенциальную опасность, которая может не напоминать о себе так долго, что о ней забывают.
- Покидая место бивака, следует обязательно залить костер.
- Никогда не следует разводить огонь непосредственно под деревьями. На деревьях, особенно хвойных, есть чему загореться.
- Нельзя разводить костры там, где имеется торф.
- Нельзя также разводить чрезмерно большие костры.
- Не следует оставлять костер (даже гаснувший) без присмотра.
- Особенно внимательно надо следить за костром, когда кругом много сухой травы и дует сильный ветер.
- Одним словом, разводя костер, нельзя пренебрегать мерами предосторожности. И пусть то, что здесь было названо мерами предосторожности, войдет в привычку юного туриста, станет способом

его общения с огнем. Тогда огонь навсегда станет надежным другом, который никогда не обманет и не подведет.

И не только огонь является единственной опасностью в походе. Также при приготовлении пищи, при прохождении маршрута, при установке лагеря нужно быть предельно внимательным.



Умение находить чистую питьевую воду – необходимый навык путешественника. Очень хороша вода из источника, бьющего на склоне берега реки или водоема. Интенсивное кипячение – наиболее радикальный способ очистки от бактерий прудовой и болотной воды. Если вскипятить воду нельзя (или нет времени), можно частично обеззаразить ее несколькими каплями йода или крупинками марганцовки (вода почти совсем не должна быть окрашена). Существуют также специальные таблетки для обеззараживания некипяченой болотной воды. Набирая воду из заболоченного пруда, не следует просто зачерпывать ее. Гораздо лучше вырыть рядом с прудом ямку и подождать несколько минут, пока она заполнится более чистой, фильтрованной через грунт, водой. В период половодья и таяния снегов вода из лесных озерков и ям не требует очистки.



Примерный состав аптечки на группу из 8 человек:

Йод* – 5 ампул для обработки ран.

Нашатырный спирт* – 3 ампулы, давать нюхать при обмороке.

Синтомициновая эмульсия – 10–30 г, для заживления ран.

Аспирин – 5 пачек, сульфадимезин – 8 пачек, жаропонижающее.

Пирамеин* – 8 пачек, от головной боли.

Фталазол, бесалол* – 8 пачек, при желудочных расстройствах.

Марганцовка* – 10–20 г, для обеззараживания воды, обработки обожженных мест, приема при отравлении.

Спирт – 100 г, бинты широкие и узкие – 10 шт., вата* – 200 г, жгут резиновый – 1 шт., термометр – 1 шт.

Лекарства, отмеченные звездочкой, в соответственно уменьшенной дозе, составят обязательную в походе личную аптечку, которую удобно носить в коробочке 100 х 40 х 70 мм в кармане. При необходимости в этот список включают валидол и индивидуальное лекарство.

Туризм – прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Туризм закаляет так, как ни один другой вид спорта. Более того, туризм с его большими, но равномерно распределенными во времени нагрузками способствует излечению некоторых заболеваний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ванькова, А. Актуальность процесса релаксации на занятиях по физическому воспитанию на современном этапе высшего образования / А. Ванькова, Л. Кожевникова // Физическое воспитание студентов: научный журнал. – 2010. – № 2. – С. 31–33.

2. Козина, Ж.Л. Гармоничное сочетание интеллектуального и физического развития как необходимое условие укрепления здоровья студентов и подготовки квалифицированных специалистов / Ж.Л. Козина, В.С. Ашанин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2007. – № 1. – С. 152–156.

3. Козлов, А.В. Некоторые аспекты формирования потребности в спортивно-ориентированной физкультурной деятельности / А.В. Козлов, А.В. Лотоненко, И.Б. Щербакова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. – № 2. – С. 54–58.

4. Коник, Г.А. Современные тенденции организации физического воспитания студентов / Г.А. Коник, В.А. Темченко, Т.Е. Усова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. – № 4. – С. 68–74.

5. Кудряшова, Т.И. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов / Т.И. Кудряшова, Л.А. Конова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 4. – С. 62–65.

6. Темченко, В.А. Секционная форма организации физического воспитания студентов / В.А. Темченко, Р.Р. Сиренко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 99–104.

7. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2007. – С. 231–232.

8. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 228 с.

9. Краткий справочник туриста / авт.-сост. Ю.А. Штюмер. – 3-е изд., с изм. и доп. – М.: Профиздат, 1985. – 272 с.

Учебное издание

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
В УНИВЕРСИТЕТЕ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ**

Методические рекомендации

Технический редактор	<i>Г.В. Разбоева</i>
Корректор	<i>А.Н. Фенченко</i>
Компьютерный дизайн	<i>Е.В. Малнач</i>

Подписано в печать . Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,79. Уч.-изд. л. 2,79. Тираж 50 экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет им. П.М. Машерова».

ЛИ № 02330/0494385 от 16.03.2009.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет им. П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.