**Спортивное мероприятие посвящённое «23 февраля и 8 марта»**

Участники девушки и юноши первых курсов СПО.

**Цели и задачи.**

Основной целью является укрепление здоровья, приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом путём решения следующих задач:

- использование многообразие форм и методов организации и проведения мероприятий спортивно-оздоровительной направленности;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый образ жизни;

- формирование необходимых физических, моральных, психологических качеств;

- воспитывать дух патриотизма среди молодежи.

 **Оборудование**: гимнастические маты, клюшки, мячи теннисные и баскетбольные, 2 ватмана, стойки, туннели, скакалки, длинная верёвка, большие мячи, кегли, канат, 2 стула.

Зал украшен шариками и флагами, на стене цветы и 2 открытки.

**Место проведения**: спортивный зал УХТК.

**Ход мероприятия**.

Под музыкальное сопровождение в зал приглашаются команды на построение.

**Ведущий: Здравствуйте, дорогие юноши, девушки и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортивном зале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «Спортивные состязания»! Наш спортивный зал – это большой стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!**

**Сегодня не совсем обычный спортивный праздник, т.к. посвящён он юношам и девушкам нашего колледжа. А свою смекалку покажут юноши и девушки 1-х курсов.**

**Ведущий**: представляет жюри и команды.

**Слово старшему преподавателю**.

**Этапы соревнований**: **1.Инвентарь**: 2  эстафетные палочки, стулья.
**Исходное положение команды**:  «в колонну по одному».

Разминка. Передача эстафетной палочки. Оббегаем стул и возвращаемся обратно, передаём эстафетную палочку.

**2. Инвентарь**: шарики, нитки, скотч, ножницы стулья.

**Исходное положение команды:**  «в колонну по два».

А) Юноши надувают шарики, девушки завязывают.

Б) По команде бегут девушка и юноша, держа шарик ладонями, крепят с помощью скотча шарики на стене. Возвращаются и передают эстафету.

**3. Инвентарь**: мяч баскетбольный, 2 кегли, пакет с заданием, ручка, стулья.
**Исходное положение команды:**  «в колонну по одному».

Первый выполняет ведение мяча до середины, между кеглей, отправляет мяч назад в колону, катнув его по площадке. Сам бежит до стула. Ждёт всю команду. На стуле берут пакет и отвечают на вопросы.
**4. Инвентарь**: На стене 2 плаката для каждой команды, маркер, вырезанные цветы.
**Исходное положение команды:**  «в колонну по одному, с чередованием девушка, юноша».

Украшение открытки - ***девушки***

 До бежать до плаката и обвести шаблон цветка.

***Юноши*** обводят ногами мяч между кеглями, обводят стул и возвращаются обратно.

**5. Инвентарь**: 4- шт. Форма, стулья.
**Исходное положение команды:**  «в колонну по одному».

На полу лежит форма.

*Конкурс капитанов*. Одеть военную форму на время юноше и девушке. Они становятся последними в строю. Остальные участники переносят на стул по одной вещи от комплекта (рубашку, брюки, кепку, ремень). Капитаны бегут и начинают одеваться кто быстрее.
**6. Инвентарь**: 2 мяча, клюшки, кегли, стулья.
**Исходное положение команды:**  «в колонну по одному».

Двигаясь по прямой в парах, передавать клюшкой мяч между кеглями до линии, забить юноше мяч между ножек стульев. Вернуться обратно, принеся клюшку и мячик.
**7. Инвентарь**: 2 больших мяча.
**Исходное положение команды**:  «в колонну по одному».

Передача на вытянутых руках мяч назад. Последний взяв мяч, бежит и становится вперёд. Пока впереди не окажется первый стоящий.
**8. Инвентарь**:  4 гимнастических мата, 2 манекена, 2 стойки-перекладины, 2 мяча баскетбольных, 2 медицинских сумочки с (лейкопластырем), 2 армейских фуражки, 2 обруча, стулья.

**Исходное положение команды**:  «в колонну по одному с чередованием».
Длинная эстафета. Одевают юноши фуражку, девушки медицинскую сумку. Прыжки на скакалке до матов, оставить скакалку:

 **юноши-** взять мяч, проползти под стойкой, бросить из и.п. стоя мяч в лежащий обруч. Взять мяч, отнести на начало матов, взять скакалку и передать эстафету.

**Девушки-** проползают под стойкой. Бегут к манекену и приклеивают лейкопластырь на рану руки. Бегут обратно, захватив скакалку.

**9. Инвентарь:**  канат, 2 длинных верёвки для девушек.
**Исходное положение команды**:  юноши напротив друг друга на середине площадки.

А) Перетягивание каната между командами.

Б) Девушки 2 крутят верёвку, а три прыгают одновременно. Какая команда дольше по времени.

**Ведущий:**

В борьбе закаляется крепкая воля,

И наши сердца горячи,

Кто смотрит на вещи уныло и хмуро,

Пусть примет наш добрый совет:

Лучше, надёжней дружить с физкультурой,

В ней юности вечный секрет!

**Ведущий**: вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Пожелаем вам активно заниматься спортом, укреплять своё здоровье, развивать силу и выносливость! До новых встреч!

**Подведение итогов соревнований**, слово жюри. Награждение 1- место дипломами, 2-место грамотами.

**Викторина**

**1.Что общего между деревьями и винтовкой?**

**2. Рядовой в шахматах.**

**3.Чьи слова: « Тяжело в ученье – легко в бою»**

**4.Подросток на корабле?**

**5.Боевое оружие названное женским именем?**

**6.Кто изобрёл акваланг?**

**7. Торжественное прохождение войск.**