

государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Волгоградский экономико-технический колледж»

Рассмотрено и одобрено предметной
(цикловой) комиссией учетных и
финансовых дисциплин
от «__» _____ 2014г № 7
Председатель ПЦК физической
культуры и БЖ
_____ Е.Б. Павлова

Рассмотрено и рекомендовано к
использованию в учебном процессе
Методическим советом
ГБОУ СПО «ВЭТК»
от «08» сентября 2014 г №1
Зам. директора по НМР
_____ С.А. Костина

Методическая разработка

ТРОЕБОРЬЕ



Разработчик:
Мельникова Е.В.

Волгоград 2014

План мероприятия «Троеборье»

Дата и место проведения: 24 октября 2014 г. Главный корпус спортивный зал

Цель проведения:

- популяризация видов спорта;
- привитие студентам потребности в систематических занятиях физической культуры;
- развитие навыков соревновательной деятельности.

Материал подготовила:

- преподаватели физической культуры Мельникова Е.В.

В мероприятии принимали участие студенты первого курса нового набора группы:

101-Ю, 102-Ю, 101-Э, 101-Бд, 101-Тм, 101-Пб, 102-Пб, 103-Пб, 101-ПкКс, 101-Пк, 101-Кс



Организаторы соревнований преподаватели физической культуры:

- Павлова Е.Б. главный судья соревнований;
- Бобкова О.В. судья на виде (челночный бег);
- Козина О.В. судья на виде (прыжок в длину с места);
- Мельникова Е.В. судья на виде (подтягивание).



Организационная часть

Главный судья соревнований: Добрый день, дорогие участники соревнований!

Преподаватели физической культуры рады приветствовать Вас на первых Ваших соревнованиях в нашем учебном заведении!

Вы не так давно только стали студентами, у Вас изменился статус, теперь Вы - студенты, а совсем недавно были школьниками! Это первые соревнования в зачет спартакиады среди учебных факультетов. В конце учебного года будут подведены итоги, самого спортивного факультета. Каждый месяц мы ждём участников на соревнования по различным видам спорта. Каждый себя может проявить и найти тот вид



Команды готовы к соревнованиям!!!!



Ход соревнований:

Соревнования проводятся по трём испытаниям, включающие в себя челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание (для юношей) и отжимания (для девушек). Таблица оценки результатов приведена в приложении.

Команды переходят от вида к виду по порядку. Команда может переходить на следующий вид испытаний, когда все участники команды выполнили предыдущее испытание.

Первое испытание: челночный бег.



Челночный бег - это специальное упражнение, в котором студенту нужно пробежать дистанцию от линии к линии (4*8 м). Бег начинают от первой линии, затем добегают до второй, возвращаются обратно к первой, дальше бегут ко второй, и возвращаются к линии старта. Дистанция для челночного бега составляет 32 метра. Главным в данном испытании (челночный бег) является быстрый старт. Стартуют с низкого старта. Важно подобрать удобную обувь, ведь нужно будет резко остановиться, развернуться и побежать обратно.

Если в спортзале ваша обувь начнет скользить, то можно разорвать или потянуть мышцы. Техника челночного бега на финише примерно та же, что и в стометровке. За последним поворотом следует набрать максимальную для вас скорость и, совершенно не замедляясь, финишировать. Задача в испытании пробежать за минимально возможное время.

Второе испытание: прыжок в длину с места.



При подготовке к отталкиванию студент становится перед линией отталкивания, при этом ноги расставляются на ширину плеч. Затем руки поднимаются вверх, ноги - на носки, а корпус прогибается в пояснице. Вслед за этим быстро опускаются и отводятся назад руки, пятки - на поверхность пола, сгибаются в коленях ноги, верхняя часть туловища наклоняется вперед. После такой группировки происходит процесс отталкивания. Толчок необходимо производить в тот момент, когда туловище по инерции движется вниз, происходит разгибание в тазобедренных суставах, а руки выносятся по направлению движения. Затем разгибаются колени, а голеностопные суставы сгибаются.

Процесс отталкивания завершается отрывом стоп от поверхности пола. После совершения отталкивания необходимо выпрямить тело и держать его в ровном состоянии до момента приземления. Перед опусканием на плоскость необходимо согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, а руки и стопы отвести вперед. За несколько сантиметров до земли ноги резким движением выпрямляются вперед. Это действие увеличивает длину прыжка. В момент приземления сгибание коленей ног должно быть с сопротивлением. После завершения прыжка студент выпрямляется и уходит с места приземления. Замер прыжка происходит по крайней точки. После приземления следует выходить вперед, нельзя заступать за линию отталкивания, это считается «заступом» и попытка не засчитывается. У каждого студента есть три попытки для выполнения испытания. Лучший результат идет в зачет. Задача студента прыгнуть максимально возможно.

Третье испытание: подтягивания (отжимания).

Отжимания (для девушек).

Для выполнения упражнения необходимо принять положение упора лёжа на полу. После этого согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение. Всё это считается одним отжиманием. Изменение положения тела при отжиманиях не допускается, студент должен согнуть руки в локтевых суставах не менее 90 °, иначе отжимание не будет засчитано. Задача студента сделать максимальное количество раз.

Подтягивания (для юношей) - прямой хват на ширине плеч. Выполняя подтягивание на турнике, студент должен плавно подтягиваться и столь же плавно опускаться вниз. Следить за тем, чтобы в верхней точке касались перекладины верхней частью груди, а в нижней полностью распрямляли руки. Не допускается раскачивания тела и рывков, движения ног тоже запрещено, иначе подтягивание не будет засчитываться. Помнить о дыхании — на вдохе вы должны опускаться, на выдохе — подтягиваться. Задача студента сделать максимальное количество раз.



Подсчёт результатов.

Подсчёт результатов происходит согласно таблице оценки результатов. Каждый вид испытаний оцениваются максимум из 10 баллов. Победитель в личном первенстве определяется наибольшей суммой баллов по итогам трёх испытаний, путём сложения баллов.



Командное первенство определяется путём сложения суммы очков каждого участника команды по итогам трёх испытаний.



Итоговый протокол открытого первенства по троеборью

№	группа	количество очков	место
1	101 Ю	44	5
2	102 Ю	58	1
3	101 Э	51	3
4	101 Бд	42	6
5	101Тм	38	8

6	101 Пб	47	4
7	102 Пб	52	2
8	103 Пб	33	10
9	101 ПкКс	36	9
10	101 Пк	24	11
11	101 Кс	40	7

Результаты открытого первенства по троеборью, проходившего 24 октября 2014 года в спортивном зале главного корпуса состоялись соревнования по троеборью, среди групп нового набора.

В командном первенстве одержала победу команда группы 102 Ю, второе место заняла команда группы 102 Пб, третье - 101 Э.

В личном первенстве среди девушек:

1 место - Чередникова Мария группа 101 Э;

2 место - Ефремова Ксения группа 102 Ю;

3 место - Радченко Лилия 101 Ю.

В личном первенстве среди юношей:

1 место - Асатов Павел 103 Пб;

2 место - Митин Константин группа 101 Ю;

2 место - Сулейманов Арсен группа 101 Тм;

3 место - Омаров Шахин группа 102 Ю.

Поздравляем победителей и призёров соревнований! Желаем дальнейших спортивных успехов!

Приложение 1

Таблица оценки результатов

Вид испытания	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	пол										
Челночный бег	юноши	10,8	10,5	10,2	10,0	9,8	9,5	9,2	9,0	8,8	8,5
	девушки	12,5	12,0	11,8	11,5	11,2	11,0	10,8	10,5	10,2	10,0
Прыжок в длину с места	юноши	2,0	2,05	2,1	2,15	2,2	2,25	2,3	2,35	2,4	2,5
	девушки	1,6	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95	2,0	2,1
Подтягивание	юноши	5	6	7	8	9	10	12	15	18	20
	девушки	6	7	8	9	10	15	18	20	23	25