Положение
О проведении спортивного праздника
«А, ну-ка девушки!!»

Цели:
Спортивный праздник «А, ну-ка, девушки!!» Проводится с целью привлечения девушек к занятию спортом.

Задачи:
Реализация в ходе соревнований физических, нравственных качеств студенток.
Сплочение коллектива в командной борьбе.
Совершенствование знаний, умений и навыков полученных на уроках физкультуры.

Время и место:
Спортивный праздник «А, ну-ка, девушки!» проводится 3 марта в 14.00 в конференц-зале техникума.

Участники праздника:
К участию в соревновании допускаются студентки техникума 1-4 курсов отнесенные по состоянию здоровья к основной группе. Организованные в 3 сборные команды: « Банковское дело и Бухгалтеров « «Дизайнеров»,»Туристов и Гостиничного сервиса». Количественный состав команды – 10 человек.

Жюри:
Семенов Н.И.
Гусарь Н.В.
Котова А.С.

Судьи на этапах:
Кужев Ратмир-ПКС-2.2
Халяпин Сергей_ПКС-2.2
Прозоровский Денис ПКС-2.2

Техническая бригада:
Елесеев Алексей - ПКС 2 .2
Деревянченко Даниил ПКС 2. 2
Зуев Даниил ПКС 2. 2

Победители:

Победитель определяется путем сложения очков полученных за каждый конкурс. Положение команд определяется путем сложения полученных баллов, команда получившая наименьшее количество баллов становится победителем.

Награждение:

Победители соревнований награждаются грамотами**.**

Условия проведения конкурсов

1. мяч в колонне:

Участвует 10 человек от команды. Участники строятся в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. У впереди стоящего в колоне мяч. По сигналу впереди стоящие игроки передают мяч стоящим сзади них. Каждый раз последний в колоне, получив мяч бежит слева своей колоны и становится первым. Так продолжается до тех пор, пока игрок начавший эстафету прибежит с последнего места вперед, поднимет мяч вверх что будет финалом окончания эстафеты.

Штрафные очки:

-перешагивание через палку

-за пробежку с палкой на дольнее расстояние

2. Грация» - от каждой команды в эстафете принимают участие 6 человек

По сигналу участница, вращая обруч, должна дойти до поворотной стойки, обойти вокруг нее и также вернуться обратно. Передать обруч следующей участницы и встать в конец колонны. Побеждает команда, которая первая закончит упражнение

3 **.»лыжные гонки»**

В эстафете участвуют 6 человек. У стартовой линии в колонну по 1 строится команда из 6 человек на ногах у первого участника «лыжи». По команде первый участник «скользит « до поворотной стойки ,вокруг нее и возвращаются обратно.

4– **«Лучшая осанка» -** от каждой команды в эстафете принимают участие 5 человек. По сигналу участница должна дойти до поворотной стойки, обойти ее и вернуться обратно, держа на голове предмет. Если предмет упадет, его необходимо поднять, и продолжить движение с места падения . Побеждает команда, которая первая закончит упражнение**.**

5 **конкурс**. ***прыжки через большую скакалку:***

Участвуют 7 человек от команды.

По команде в крутящуюся скакалку по одному вбегает вся команда. Необходимо всей команде напрыгать максимальное количество прыжков

6. **<u>В тройках с гимнастической палкой.</u>**

В эстафете участвуют 9 человек от команды, которые в свою очередь делятся на три тройки. Два участника держат палку за концы, а третий перепрыгивает через нее толчком двух ног, меняя одного из товарищей, который также перепрыгивает, через палку. Итак, меняя друг друга по очереди, необходимо дойти до поворотной стойки, обойти вокруг нее, взяться всем троим за палку и бегом вернуться обратно, передать палку следующей тройке и встать в конец колонны. Выигрывает команда, которая первой закончит упражнение

7 – ***«самая сильная»***

армрестлинг(одна представительница от команды)

8.- **конкурс «Умелые руки» -**

от каждой команды участвуют1 человек .

По сигналу участница должна разобрать мясорубку, а затем собрать. Скорость выполнения упражнения определяется при помощи секундомера. Команда, выполнившая упражнение за меньшее время является победителем. Если запчасти мясорубки собраны неверно, нужно разобрать и собрать правильно. Если это не будет выполнено, команда получает штрафные очки (доп. секунды)

9**. Перетягивание каната.**

Участвуют по 10 человек от команды