## ГБПОУ РО “Донской педагогический колледж”

## **УТВЕРЖДЕНО**

Зам. директора по ВР и СЗ

М. А. Сычева

«15» сентября 2023г

**Положение о проведении весёлых стартов для 2 курса.**

1. **Цели, задачи и характер:**

Соревнования проводятся с целью повышения интереса студентов к ФК и С, увеличение активности студентов и преподавателей, развития студенческого спорта, выявления сильнейших спортсменов Донского педагогического колледжа. Задачи соревнований: формирование студенческой команды для участия в межколледжных соревнованиях; оценка физической подготовки студентов.

1. **Место и время проведения:**

Соревнования проводятся в г. Ростове-на-Дону **19 сентября 2023 года** в Донском педагогическом колледже, по адресу: пр. Ленина, 92**.** Начало соревнований 19 сентября в 14:30.

1. **Место и время работы комиссии по допуску участников, сроки и условия предоставления заявок:**

Приём заявок осуществляется не позднее, чем за 1 день до начала соревнований. Последний день приёма 18 сентября (включительно) до 14:00. Заявки подаются в электронном виде на **WhatsApp,** тел: **89081970275**

1. **Перечень документов участников соревнований:**
2. Студенческий билет
3. Именная заявка (приложение 1)
4. **Руководство соревнованиями:**

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется Студенческим Спортивным клубом Донского педагогического колледжа. Непосредственное проведение соревнований возлагается на Руководителя ССК ДПК и главную судейскую коллегию.

1. **Участники соревнований.**
   1. К участию в соревнованиях допускаются студенты Донского педагогического колледжа 2-ого курса УГС.
   2. Каждая группа может выставить не более одной команды, состоящей из 8 человек (не более двух юношей).
   3. Каждый участник должен иметь спортивную форму, обувь и студенческий билет.
2. **Программа соревнований:**

**14:30 - открытие соревнований**

**Конкурсы, входящие в веселые старты:**

1. **Прыжки на скакалке** (каждый участник друг за другом проходит дистанцию, передвигаясь по ней прыжками через скакалку. Допрыгав до фишки, участник берет скакалку в руки и быстрым бегом возвращается на исходную позицию, передавая “эстафету” следующему участнику ладошкой. Когда вся команда прошла испытание, и последний игрок передал “эстафету” первому, командир (направляющий) должен поднять руку вверх, дав понять судьям о завершении конкурса. Прыжки через скакалку могут осуществляться любым способом, главное условие - скакалка должна сделать оборот на 360 градусов). **Инвентарь**: фишки, показывающие финиш дистанции, скакалки.
2. **Самый длиннорукий.** (суть конкурса заключается в том, что каждый участник должен перенести 3 разноразмерных предмета в своих руках из одного обруча в другой. Когда вся команда прошла испытание, и последний игрок передал “эстафету” первому, командир (направляющий) должен поднять руку вверх, дав понять судьям о завершении конкурса). **Инвентарь:** фишки, показывающие финиш дистанции, обручи, 3 мяча разного размера.
3. **Челночный бег с предметом** (в данном конкурсе будут стоять 3 фишки, означающие место куда класть один из предметов. Каждая команда будет иметь 3 предмета. Первый игрок по команде “марш” должен будет взять 1 из предметов и отнести его к самой ближней(первой) фишке, вернуться на старт, взять другой предмет и отнести его ко второй фишке, вернуться на старт, взяв последний предмет и отнести его к самой дальней фишке, вернувшись на старт, участник передает “эстафету” следующему в колонне. Участник, который бежит 2, должен забрать и отнести на старт 3 предмета поочередно в такой же последовательности. Последующие игроки действуют по такому же алгоритму. Важно отметить, что переносить можно только по 1 предмету!). **Инвентарь:** 3 фишки на одной дистанции, показывающие куда класть предметы, 3 кубика или теннисного мячика для каждой команды.
4. **Прыжки через “препятствия” (**все участники команды, кроме последнего в колонне, располагаются по дистанции равномерно друг другу, дистанция примерно 1–1,5 метра, вставая в планку на локтях. Когда все участники станут в планку, а последние в колонне, стоящие на старте, будут готовы к началу эстафеты, дается команда “марш” и участник, стоящий на линии старта, начинается перепрыгивать своих членов команды, стоящих в планке. Перепрыгнув всех участников, данный спортсмен принимает положение “планка на локтях”, а участник, располагающийся ближе всех к линии старта, встает и начинается перепрыгивать свою команду и тд... Эстафета заканчивается, когда очередь доходит до участника, проходившего эстафету первым, и команда поднимается из положения “планка на локтях” и выстраивается в одну колонну перед стартовой линией, просигнализировав о своей готовности, подняв руку.) **Инвентарь:** фишки, показывающие финиш дистанции.

После прохождения конкурсов, представленных выше, проходит подсчет результатов для проведения финальных испытаний. В финал выходят 3 команды, набравшие наименьшее количество очков! (первое место - 1 балл, второе место - 2 балла, …, пятое место -5 баллов и тд...). В отборочном этапе команды будут проходить испытания в 3 забега по 3-4 команды (из каждого забега будет выбрана 1 лучшая команда).

**Программа финального этапа веселых стартов:**

1. **Прыжки в длину** (первый участник, начиная от стартовой линии, выполняет прыжок в длину с места, зафиксировав приземление, второй участник становится на место приземления первого и делает свой прыжок в длину в направлении к финишу и тд... Все прыжки суммируются. Чья команда окажется дальше всех, та и становится победителем данного конкурса. Важная пометка: каждый участник может сделать только 1 прыжок с первой попытки.) **Инвентарь:** фишка, которой можно будет пометить окончание прыжков команды.
2. **Передай мяч** (эстафета начинается с направляющего, который стоит в начале колонны и держит мяч в руках, по команде марш, направляющий зажимает мяч между ног и прыгает на 2-ух ногах до фишки, допрыгав до фишки, участник берет мяч и бежит с мячом в руках в конец колонны, становясь замыкающим, и передает мяч каждому участнику так, чтобы мяч оказался у “нового” направляющего колоны. “Новый” направляющий повторяется те же самые действия. Эстафета считается завершенной, когда направляющим колонны становится участник, который начинал эту эстафету. Примечание: мяч передается прямыми руками над головой так, чтобы у каждого участника мяч оказался в руках, через одного передавать нельзя!) **Инвентарь:** фишки, показывающие финиш дистанции, мячи.

После двух эстафет выходят в суперфинал 2 команды, где решится кто заберет 1 место! По итогам двух финальных испытаний третья команда выбывает, получив бронзу.

**Программа суперфинала:**

**В суперфинале будет представлен только 1 конкурс, который определит победителя веселых стартов”**

**И это будет конкурс под названием “Стульчики”!**

Для участия в данном испытании от команды приглашается 5 человек, которые будут участвовать в суперфинале.

По кругу устанавливаются 9 стульев, начинает играть музыка, участники передвигаются по часовой стрелке вокруг этих стульев, соблюдая одинаковую дистанцию, судья резко выключает музыку, это сигнальный знак, что участники должны занять 1 место на стуле. После того, как все места будут заняты, один участник, которому не хватило места, выбывает. После чего стульев становится 8, а участников 9. Завершение конкурса наступает, когда остается 1 игрок. Выигрывает команда, чей участник выйдет из игры последним!) **Инвентарь:** 9 стульев, колонка.

1. **Порядок награждения:**

Награждение победителей и призеров будет проводиться по итогам квартала (через 3 месяца). Будет организован общий сбор, где торжественно наградят всех победителей и призеров за квартал!

1. **Техника безопасности:**

Все участники обязаны перед соревнованиями пройти инструктаж по технике безопасности и соблюдать его в ходе соревнований. Ответственный за проведение инструктажа классный руководитель.

Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии студенческого билета, который представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника соревнований.

Соревнования проводится в спортивном сооружении, отвечающем требованиям соответствующих нормативных и правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение безопасности участников и зрителей.  
Организаторы соревнований и главная судейская коллегия отвечает за ушибы и принесенный ущерб здоровью студентов только в том случае, если ущерб нанесен из-за неисправности оборудования, инвентаря и помещения, в котором проводится соревнование. Если спортсмен получил травму во время разминки или выступления из-за неправильного выполнения упражнения, недостаточной физической подготовки и т. п., то организаторы соревнований и главная судейская коллегия не несет за это ответственность.

1. **Прочее:**

Данное положение является официальным вызовом (приглашением) на соревнования по весёлым стартам для 2 курса Донского Педагогического колледжа.

Приложение 1

**Именная заявка**

**На веселые старты для 2 курсов**

**От группы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ФИО** | **Курс** | **Состояние здоровья** | **Подпись** |
| **1** |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |

**Физорг группы, телефон: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата: Подпись:**