Приложение №1

К приказу от 03.09.2024г № 545

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Милиев

**Положение о проведении «Дня здоровья»**

1. **Цели и задачи**

Соревнования проводятся с целью пропаганды физической культуры и спорта среди обучающихся, укрепления здоровья, популяризации здорового образа жизни, создания и укрепления коллективов среди обучающихся.

1. **Сроки и место проведения**

Соревнования проводятся 07.09.2024г. на спортивных площадках колледжа (ул. Инженерная, д. 2а, спортивные залы в корпусе «F» и «D») с 10.15. Сбор участников в 10.00.

В случае дождя соревнования проводятся в спортивном зале корпуса «D» и «F», ул. Инженерная, 2а.

1. **Руководство проведением соревнований**

Общее руководство подготовкой, проведением соревнований осуществляет руководитель физического воспитания Янченков Д.А. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию.

1. **Состав судейской коллегии**

* Янченков Д.А. - гл. судья;
* Лазарев А.В. - перетягивание каната, встречная эстафета;
* Лисов П.В. – гиревой спорт, прыжки через скакалку, встречная эстафета;
* Янченков Д.А. – прыжок в длину с места, попади в кольцо, встречная эстафета;
* Шойтов А.А. – перетягивание каната, стрельба, встречная эстафета;

**V. Участники соревнований**

К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся групп I курса, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**VI. Программа соревнований**

* **Перетягивание каната.** В команде 5 человек, соревнования проводятся по кубковой системе. В каждом из поединков победу одержит та команда, которая перетянет своих соперников на 4 метра вперёд. В случае если команда не может выставить 5 юношей, выставляют 2 девушек вместо 1-го юноши. (Место проведения – спортивный зал в корпусе «D»).
* **Встречная эстафета.** В каждой команде по 4 человека. Если команда выставляет девушку, то дистанция уменьшается на 1,5 м. (Место проведения – асфальтированная дорога вокруг корпуса «F» (в случае плохой погоды -спортивный зал в корпусе «D»)).
* **Толчок гири 16 кг.** Итоги подводятся по сумме результатов 2-х участников команды. (Место проведения – спортивный зал в корпусе «F»).
* **Прыжки через скакалку (за 30 сек.)**. В команде 2 человека. Итог подводится по сумме результатов 2-х участников команды. (Место проведения – спортивный зал в корпусе «F»).
* **Прыжок в длину с места.** В команде 2 человека. Каждый выполняет по три попытки, лучшая попытка идет в зачет. Итог подводится по сумме результатов 2-х участников команды. (Место проведения – спортивный зал в корпусе «D»).
* **Подтягивания на высокой перекладине.** В команде 2 человека. Итог подводится по сумме результатов 2-х участников команды. (Место проведения – турники у входа в спортивный зал в корпусе «D»).
* **Попади в кольцо.** В команде 2 человека. Каждый выполняет по 5 бросков со штрафной линии. Итоги подводятся по сумме попаданий 2-х участников команды. (Место проведения – спортивный зал в корпусе «D»).
* **Стрельба из пневматической винтовки.** В команде 2 человека. Каждый участник выполняет по 3 выстрела. Итоги подводятся по сумме результатов 2-х участников команды. (Место проведения – тир в мастерских, ул. Инженерная, д. 2а).

**VII. Подведение итогов**

Общекомандный зачет проводится по сумме результатам восьми видов программы.

**VIII. Награждение**

Команды-призёры награждаются кубками, грамотами и пирогами.