****

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении конкурса «А ну - ка, парни!», посвящённого Дню защитника Отечества, среди студентов ГПОУ ЯО «Ярославский колледж индустрии питания» в рамках предметной недели физической культуры**

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО** Председатель методической комиссии по направлению «Общеобразовательная подготовка» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н. Шишленок

|  |
| --- |
| **Разработчик(и):** физической культуры Низамаева Елена Борисовна – руководитель физического воспитания  Иванов Сергей Михайлович - преподаватель |

 **СОДЕРЖАНИЕ** |
| 1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ………………………………………………..**
 | **3** |
| 1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КОНКУРСА……………………………………..**
 | **3** |
| 1. **ОРГАНИЗАЦИЯ КОНКУРСА………………………………………**
 | **3** |
| 1. **ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСА….……………………….**
 | **4** |
| 1. **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ КОНКУРСА………………...**
2. **ПРИЛОЖЕНИЯ ………………………………………………………**
 | **6****7** |
|  |  |

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Положение о проведении конкурса «А ну-ка, парни!» определяет порядок и условия проведения конкурса «А ну-ка, парни!» (далее - Конкурс), посвященного Дню защитника Отечества, в рамках недели физической культуры среди студентов ГПОУ ЯО Ярославского колледжа индустрии питания. (далее колледж)

**2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КОНКУРСА**

2.1 **Цель.**

Целью конкурса «А ну-ка, парни!» является гражданское и патриотическое воспитание молодежи и подготовка ее к защите Отечества.

2.2 **Задачи:**

- формирование навыков начальной военной подготовки,

- воспитание чувства патриотизма, товарищества, ответственности,

- привлечение обучающихся к здоровому образу жизни, занятиям военно- прикладными видами спорта, совершенствуя физическую подготовку в соответствии с нормами ГТО,

- подготовка студентов к службе в ВС РФ,

**-** совершенствование работы по патриотическому воспитанию, гражданскому становлению молодежи, формированию гармонично развитой личности.

1. **ОРГАНИЗАЦИЯ КОНКУРСА**
	1. Организатором Конкурса является колледж.
	2. Разработчик Конкурса - руководитель физического воспитания Е.Б. Низамаева.
	3. К участию в Конкурсе приглашаются студенты  колледжа всех курсов.
	4. Конкурс: «А ну-ка, парни!» будет проходить 15.03.2022 года по адресу:  г. Ярославль, ул. Угличская, д. 24,  спортивный зал, ответственный преподаватель – преподаватель физической культуры С.М. Иванов.
	5. Заявки на участие подаются организаторам до 14.03.2022 г.
	6. Жюри действует в составе Председателя и членов жюри.

 Председатель жюри – Латыпов Рудольф Федорович, майор ВДВ, ветеран боевых действий в Афганистане.

 Члены жюри конкурса:

 - Леонидов А.А., заместитель директора по ОВ и безопасности;

 - Дмитриева А.А., педагог – психолог;

 - Миколаенко Ж.В., заместитель директора по ВР;

 - Овакмян А.В., социальный педагог.

1. **ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСА**
	1. Информация о проведении Конкурса размещается на сайте колледжа.
	2. В Конкурсе принимают участие студенты колледжа.
	3. Участники должны иметь основную медицинскую группу здоровья.
	4. Каждый участник должен пройти инструктаж по технике безопасности.
	5. Команды участвуют в конкурсах согласно расписанию, составленному организаторами мероприятия.
	6. Команда группы формируется классным руководителем данной группы. Состав команды - 5 человек (юноши).
	7. При прохождении этапов все участники должны быть в спортивной форме и сменной обуви.
	8. Команда, не участвующая в каком-либо этапе Конкурса, занимает в данном конкурсе последнее место.
	9. Этапы Конкурса.

**Первый этап.** **Физическая подготовка.**

* ***Силовая дорожка***. Проводится в спортивном зале. Команда из пяти человек приходят в спортивный зал. Участники расписываются за пройденный инструктаж по ТБ и приступают к выполнению упражнения:

а) подтягивание на высокой перекладине у юношей (3 очка),

б) подъем туловища из положения «лежа на спине» (1 очко),

в) выпрыгивания с хлопком из положения «сидя» (2 очка).

 Результат суммируется и заносится в протокол. Команды приходят в спортивный зал по расписанию, составленному организаторами мероприятия.

* ***Отжимание от пола*** (200 раз). Команда из пяти человек должна отжаться от пола на время. Одновременно может отжиматься только один член команды. Если все 5 членов команды не смогли за один подход выполнить 200 повторений, команда продолжает отжиматься в той же очередности до полного выполнения упражнения. Во время выполнения упражнения руки должны быть на ширине плеч, корпус прямой, в нижнем положении руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, в верхнем положении руки прямые (фиксация). Время выполнения упражнения заносится в протокол.

 **Второй этап.Огневая подготовка**.

 Стрельба из пистолета на электронном тренажере «Боец» в положении «стоя». Дистанция - 5 метров. Проводится в спортивном зале.

 Участвуют 5 человек. После прохождения инструктажа по ТБ участники выдвигаются на огневой рубеж. Производится 5 выстрелов пристрелочных, 5 - зачетных. Результат зачетных выстрелов суммируется и заносится в протокол.

 Команды приходят в спортивный зал по расписанию, составленному организаторами мероприятия.

 ***Теоретическая подготовка***: тестирование.

Участвуют 5 человек. Результат суммируется и заносится в протокол.

**5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ КОНКУРСА**

 5.1. Подведение итогов. Жюри суммирует места, занятые каждой командой во время прохождения конкурсов. Победитель определяется по наименьшей сумме баллов, набранной командой, при равном количестве баллов - по количеству первых мест.

* 1. Победители награждаются грамотами.  По итогам конкурсов  жюри определяет I, II и III место.
	2. Сообщение о результатах Конкурса публикуется на сайте колледжа.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1.

**Итоговый протокол конкурса**

**«А ну-ка, парни!»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | № группы  | Силовая дорожка  | Отжимание  | Огневая подготовка  | Теоретическая подготовка  | Общее количество баллов  | Место  | Примечание.  |
| *1*  | *2*  | *3*  | *4*  | *5*  | *6*  | *8*  | *9*  | ***10***  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |

Председатель жюри: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_       \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Члены жюри конкурса: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_       \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

                                         \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_       \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_