**СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**

Председатель МК по направлению Заместитель директора

«Общеобразовательная подготовка» по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н. Шишленок\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Ю. Халезева

****

**ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении предметной недели физической культуры**

**«Спорт учебе не помеха, а залог ее успеха» среди студентов**

**ГПОУ ЯО Ярославского колледжа индустрии питания**

**Ярославль, 2023**

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Положение о проведении недели «Спорт учебе не помеха, а залог ее успеха» по предмету физическая культура (далее - Неделя) определяет порядок и условия проведения мероприятий среди студентов ГПОУ ЯО Ярославского колледжа индустрии питания (далее – Колледж).

1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ НЕДЕЛИ**

 **Цель Недели -** создание условий для развития всесторонне развитых членов общества.

**Задачи Недели:**

* подготовка студентов к труду, защите Родины, к активной общест­венной деятельности,
* привлечение студентов к здоровому образу жизни, занятиям военно- прикладными видами спорта, к совершенствованию физической подготовки в соответствии с нормами ГТО,
* популяризация спортивно-массовой работы в Колледже.

**ОРГАНИЗАЦИЯ НЕДЕЛИ**

1. Организатором Недели является Колледж.
2. Разработчики Недели – преподаватели физической культуры (Кукса О.П., Иванов С.М.)
3. К участию в Неделе приглашаются студенты всех курсов Колледжа.

4. Неделя проводится с 27 февраля по 3 марта 2023 года по адресу: г. Ярославль, ул. Советская, д. 77, ответственный преподаватель – О.П. Кукса.

5. Заявки на участие в мероприятиях недели принимаются до 27 февраля 2023 года.

6. Жюри действует в составе председателя и членов жюри.

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

 Члены жюри:

1. Трошин М.Н., заведующий учебной частью,
2. Миколаенко Ж.В., заместитель директора по ВР,
3. Казнин Д.В., преподаватель – организатор ОБЖ,
4. **ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ НЕДЕЛИ**

 Информация о проведении Недели размещается на сайте Колледжа.

В Неделе принимают участие студенты Колледжа. Участники могут принимать участие в одном или нескольких мероприятиях, количество участников формируется в зависимости от формата мероприятия.

**Мероприятия недели**

1. **Онлайн - тест по физической культуре.**

Онлайн - тест по физической культуре проводится в индивидуальной форме, в дистанционном формате (система дистанционного обучения Moodle).

Онлайн - тест предполагает проверку теоретических знаний по учебному предмету «Физическая культура».

Дата проведения онлайн - теста: 27 февраля 2023 года с 15:30 до 21:00.

 Ответственный преподаватель – руководитель физического воспитания О.П. Кукса.

1. **Нормативы по общей физической подготовке.**

Период проведения мероприятия: с 27 февраля - 3 марта 2023 года.

 Адрес проведения мероприятия: г. Ярославль, ул. Советская, д.77, спортивный зал; ул. Угличская, д. 24, спортивный зал, в течение дня.

 Ответственные преподаватели – преподаватели физической культуры: О.П. Кукса, С.М. Иванов.

1. **Соревнования по гиревому спорту.**

 Участники соревнований должны иметь основную группу здоровья.

 Каждый участник должен пройти инструктаж по технике безопасности.

 Дата проведения соревнований – 28 февраля 2023 года.

 Адрес проведения мероприятия г. Ярославль, ул. Советская, д. 77, спортивный зал, с 14:00 до 15:30.

 Ответственный преподаватель – преподаватель физической культуры С.М. Иванов.

1. **Соревнования по перетягиванию каната.**

Участники соревнований должны иметь основную группу здоровья.

 Каждый участник должен пройти инструктаж по технике безопасности.

 Команда формируется классным руководителем. Состав команды - 5 человек (к соревнованиям допускаются и юноши, и девушки).

 Дата проведения соревнований - 1 марта 2023 года.

 Адрес проведения мероприятия: г. Ярославль, ул. Советская, д.77, спортивный зал, с 14:00 до 15:30.

 Ответственный преподаватель – преподаватель физической культуры С.М. Иванов.

1. **Конкурс «А ну-ка парни!».**

Участники конкурса должны иметь основную группу здоровья.

 Каждый участник должен пройти инструктаж по технике безопасности.

 Команда формируется классным руководителем. Состав команды - 5 человек (юноши).

При прохождении этапов все участники должны быть в спортивной форме и сменной обуви.

Команда, не участвующая в каком-либо этапе конкурса, занимает в данном конкурсе последнее место.

Каждой команде после представления выдается боевой листок, куда судьи заносят результаты прохождения этапов конкурса.

**Этапы конкурса.**

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

а) подтягивание на высокой перекладине (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.

***Меткий стрелок.*** Каждый член команды бросает баскетбольный мяч в корзину. Каждый член команды выполняет по одному броску. Бросок производится с определенного расстояния по очереди. Лучший балл зарабатывает команда, набравшая больше очков.

***Войсковые звания и роды войск.*** Командам раздаются чистые листы и ручки. Команда должна за определённое время вспомнить и записать войсковые звания от «рядового» до «генерала армии» и рода войск за 1 минуту. Лучший балл - за правильность последовательности званий и большее количество званий, большее количество родов войск.

***Шифровка.*** Команда должна расшифровать шифровку по номеру буквы алфавита (1-А, 2-Б, …, 33-Я) за определенное время. За каждую неправильно отгаданную букву – штраф + 5 секунд. Лучший балл - за меньшее время с учетом штрафного времени.

***Музыкальный этап.*** Команда исполняет как можно больше куплетов (припевов) про войну, про защитников Родины и т.д. На выполнение этого этапа дается определенное время. Лучший балл – за большее количество исполненных куплетов.

***Блиц – викторина***. За 30 секунд команда должна ответить на большее количество вопросов. За каждый правильный ответ – 1 балл.

 Дата проведения конкурса – 2 марта 2023 года.

 Адрес проведения мероприятия: г. Ярославль, ул. Советская, д. 77, спортивный зал, в течение дня.

 Ответственный преподаватель – преподаватель физической культуры О.П. Кукса.

**5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ НЕДЕЛИ**

Подведение итогов проходит по каждому мероприятию. Жюри определяет места по наибольшему количеству баллов за мероприятие, при равном количестве баллов - по количеству первых мест.

Победители награждаются грамотами.  По итогам недели жюри определяет I, II и III место.

Сообщение о результатах Недели публикуется на сайте Колледжа и социальной сети ВКонтакте.