

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАКЕЕВСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**ПОЛОЖЕНИЕ**

про проведение спортивного праздника «Веселые старты»

**Цель праздника:**

«Веселые старты» проводится с целью формирования здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепления здоровья молодёжи, выработать умение работать в паре и в команде, воспитания чувства коллектизма, в рамках профориентационной работы.

**Время и место проведения:**

«Веселые старты» проводится в спортивном зале колледжа, 5 декабря 2017 года в 13:10.

**Участники праздника:**

В спортивном празднике принимают участие студенты групп 1-го курса, абитуриенты, спортивный клуб «Олимп» и заведующие отделений. Форма одежды – спортивная.

**Соревнования и конкурсы:**

**1 эстафета** Ритмическая эстафета с палками

Игроки выстраиваются в колонны перед линией старта. У первых игроков команд в руках гимнастические палки. По сигналу руководителя игроки бегут с ними к стойке, находящейся в 15 м от линии старта, обегают ее и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами играющих, которые, не сходя с места, перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, игрок передает палку партнёру, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока палка не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с палкой вперед, повторяя задание. Игра заканчивается, когда дистанцию пробегут все игроки.

**2 эстафета** Спортивная ходьба

В нашей эстафете процесс ходьбы будет таким: участники, делая шаг, пятку одной ноги должны вплотную приставить к носку другой. То есть с каждым шагом участники будут передвигаться вперед только на длину подошвы их обуви. Дошли до обруча, который лежит на дистанции 8 метров, взяли мяч, который лежит в кругу, и таким же шагом назад. Передали мяч следующему участнику, который должен положить мяч в круг, и стали в конец колонны. Так до последнего человека. Кто нарушает правила, начинает дистанцию с самого начала. На старт, внимание, марш!

**3 эстафета** Прыгунки

Команды и строятся в колонну по одному. За сигналом ведущего участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй стает на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все игроки прыгнут, ведущий измеряет всю длину прыжков первой и второй команды. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше.  
Подведение итогов.

**4 эстафета** Художник

Задача групп - быстрее соперника нарисовать животное ( )за определенный отрезок времени. Правило игры - каждый человек имеет право нарисовать лишь одну линию, на скорость

**5 эстафета Хоккеист**

Команды и строятся в колонну по одному. У первого в руках гимнастическая палка и теннисный мячик на полу. Участник ведет теннисный мяч гимнастической палкой до флагшка, берет мячик в руку и бежит, обратно передавая эстафету следующему участнику.

**6 эстафета перетягивание каната**

**Определение победителей:**

Победителями «Веселых старт» становится команда, которая успешно выступила во всех конкурсах и соревнованиях, и набрала наибольшее количество баллов. Команда - победитель награждается сладкими призами.

**Утверждено приказом № 390 от 28.11.2017**

Разработчик: руководитель ФВ Ботвина Д.Н.