УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ ТО «БМТ»
_____ Косинова Е.А.
«27» 02 2020 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении спортивной эстафеты «Сила, красота, грация», Международному женскому дню 8 марта

1. Цели и задачи

- Популяризации занятий физическими упражнениями и спортом, пропаганда здорового образа жизни молодежи;
- Повышения уровня мастерства;
- Выявления сильнейших спортсменов и команд техникума;
- Организации активного досуга и укрепления здоровья подрастающего поколения.

2. Время и место проведения

Эстафета проводится в спортивном зале корпуса № 2 ГПОУ ТО «БМТ».

Время проведения – 03 марта 2020 года в 13-45.

3. Руководство и проведение

Общее руководство осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной работе Провоторова О.С. Явку обучающихся на соревнования обеспечивают классные руководители и мастера производственного обучения.

Непосредственную подготовку и проведение соревнований осуществляет руководитель физвоспитания Солопов В.В.

4. Участники и программа соревнований

В соревнованиях принимают участие 2 команды, обучающиеся отделения г.Болохово:

- команда обучающихся группы 0918;
- команда обучающихся группы М-10.

Состав команды: 6 человек.

Программа спортивной эстафеты состоит из 10 конкурсов:

1. Конкурс «Бег по магазинам»

Со старта участник команды берет корзину, перепрыгивая через барьеры, пробегает дистанцию, берет любой «продукт», кладет его в корзину, оббегает поворотную стойку, и возвращается по прямой к своей команде, передав корзину следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

2. Конкурс «Стирка»

Участники по очереди, взяв таз с бельем и прищепками, с завязанными глазами должны дойти до веревки, повесить тряпочку на прищепку, сняв

повязку, вернуться по прямой обратно и передать эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

3. Конкурс «Уборка мусора»

Участники по очереди «выметают» веником мячи, обходя кегли, и заметают их в обруч, возвращаются по прямой обратно, передают веник следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

4. Конкурс «Грация»

Участники по очереди, вращая обруч, проходят дистанцию. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

5. Конкурс «Официантка»

Участники по очереди надевают фартук, берут книгу и пытаются без помощи рук перенести книгу на голове вокруг поворотной стойки, возвращаются обратно, передают книгу и фартук следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

6. Конкурс «Не оступись»

Участники по очереди, взяв 2 листа картона, должны дойти до поворотной стойки, вернуться по прямой обратно и передать листы другому участнику. Каждый шаг нужно делать на «подставку» (картонный лист). Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

7. Конкурс «Красавицы»

Участники по очереди, взяв ленточку, начинают бег, наступая в каждый обруч, добежав до палки завязывают свою ленточку и бегом через каждый обруч возвращаются обратно, передавая эстафету касанием ладони следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием и дополнительный балл за красивое оформление.

8. Конкурс «Умницы»

Участники по очереди, принимают исходное положение сед согнув ноги упор сзади и бегут «каракатицей» до обруча, берут лист с буквой и бегом возвращаются обратно, передавая эстафету касанием ладони следующему участнику. Как только последний участник прибежал задача выстроиться в шеренгу лицом к судьям держа в руках букву, так, чтобы получилось слово. Побеждает та команда, которая первая справилась с заданием.

9. Конкурс капитанов «Караоке»

Капитану с помощью свистка нужно исполнить предложенную песню так, чтобы её угадала команда. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

10. Конкурс «Скакалка»

2 участника команды, берутся за концы скакалки и крутят ее. Остальные участники команды выполняют прыжки. Побеждает та команда, которая больше выполнит прыжков.

5. Определение победителей

Распределение мест на каждом этапе производится с учетом времени, затраченной командой:

1 место – 3 очка

2 место – 1 очко

Команда, участник которой допустил ошибку при выполнении задания на одном из этапов, штрафуется 5 секундами дополнительного времени.

Команда-победительница в общекомандном зачете определяется судейской коллегией по наибольшему количеству баллов.

6. Награждение

Команда-победительница награждается почётной грамотой.

Разработчик: руководитель физвоспитания Солопов В.В.