**Утверждаю**

**Заместитель директора по воспитательной работе**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_\_» сентября 2022 г**

**План**

**проведения спортивного праздника**

**Цель:**

1. Вовлечение студентов в спортивную составляющую колледжа;
2. Выявление сильнейших спортсменов, определение мест в группах младших и старших курсов;
3. Воспитание патриотических качеств и гордости за колледж.

**Время:** 4 часа.

**Место:** площадка 1 корпуса.

**Метод:** практическое выполнение.

**Учебно-материальная база:** флаги – 8 шт, штанги – 3 шт, блины на штангу – 6 шт (вес 40кг), фишки распределительные – 16 шт, свисток, планшетки – 6 шт, секундомер – 2 шт, колонка звукового сопровождения, манишки – 6 шт, стойки под штангу – 2 шт, гиря – 1 шт (16 кг), канат.

|  |
| --- |
| Выполнение рывка гирей16 кг  Руковод\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |
| --- |
| Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа  Руковод \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |
| --- |
| Выполнение жима лежа от груди 40 кг  Руковод \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |
| --- |
| Выполнение приседа со штангой 40 кг  Руковод \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |
| --- |
| Выполнение становой тяги 40 кг  Руковод \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |
| --- |
| Выполнение толчка двух гирь 16 кг  Руковод \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |
| --- |
| Перетягивание каната – 6 человек с группы |

**Ход праздника:**

**1 день (29.09):**

12.00 – общее построение инструктаж (площадка внутреннего дворика первого корпуса);

12.10 – начало силовой эстафеты. Время на выполнения упражнений 1 минута. Количество участников с каждой группы – 6 человек.

12.10-12.15 – 1 группа (№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_);

12.15 – 12.20 – 2 группа (№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_);

12.20 – 12.25 – 3 группа (№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_);

12.25 – 12.30 – 4 группа (№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_);

12.30 – 12.35 – 5 группа (№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_);

12.35 – 12.40 – 6 группа (№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_);

12.40 – 12.45 – 7 группа (№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_);

12.45. – 12.50 – 8 группа (№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_);

12.50 – 12.55 – 9 группа (№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_);

12.55 – 13.00 – 10 группа (№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_);

13.00 – 13.05 – 11 группа (№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_);

13.05 – 13.10 – 12 группа (№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_);

13.10 – 13.15 – 13 группа (№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_);

13.15 – 13.20 – 14 группа (№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_);

13.20 – 13.25 – 15 группа (№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_);

13.25 – 13.30 – 16 группа (№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_);

13.30 – 13.35 – 17 группа (№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_);

13.35 – 13.40 – 18 группа (№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_);

13.40 – 13.45 – 19 группа (№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_);

13.45 – перетягивание каната:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Четные группы | | Нечетные группы | |  |
| 2 | 4 | 1 | 3 |  |
| 6 | 8 | 5 | 7 |  |
| 10 | 12 | 9 | 11 |  |
| 14 | 16 | 13 | 15 |  |
| 18 |  | 17 | 19 |  |
| Победили в первом круге | | | | |
| 18 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Победили во втором круге | | | | |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Борьба за тройку между четными и нечетными | | | | |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Руководитель физического воспитания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_