

Декада физической культуры и спорта 2018-2019 у.г.

Цели:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- повышение интереса обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- формирование творческой активности обучающихся;
- организация активного досуга обучающихся;
- определение сильнейших команд, а в личном первенстве – сильнейших участников;
- обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии.

Декада физической культуры и спорта

прошла в период с 11 по 22 февраля 2019г. В ней приняли участие обучающиеся 1-3курсов и спецгруппа, более 180 человек, а остальные обучающиеся присутствовали в качестве организаторов и болельщиков.

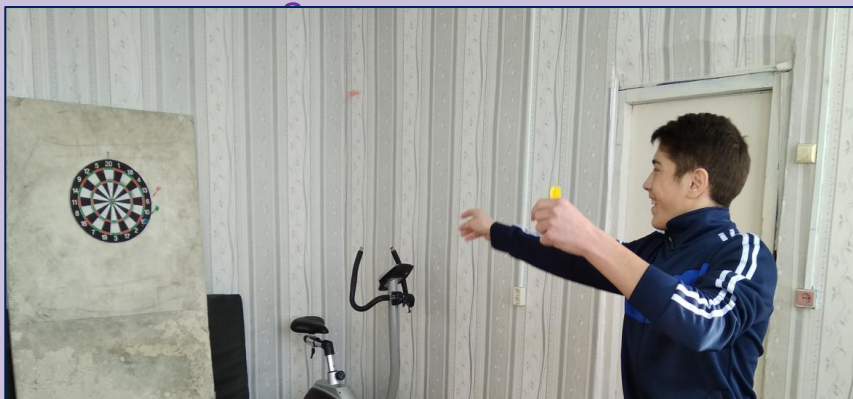
Декаду провёл преподаватель физической культуры Закиров Р.А.

Были проведены следующие мероприятия:

Первенство по дартсу

К соревнованиям допускаются все желающие. Соревнования личные и командные. Участники выполняют упражнение «Набор очков».

Победитель турнира в личном первенстве определяется по наибольшему количеству очков. В командном первенстве победитель определяется по наибольшему количеству очков, набранных участниками команды. Количество игроков от



Турнир по шашкам и шахматам

К участию в соревнованиях допускаются все желающие. Соревнования личные.



Силовой конкурс (жим штанги от груди, лёжа на спине)

Соревнования личные. Все участники выполняют по одному зачетному подходу на максимально возможное количество повторений к фиксированному весу штанги 30 кг



Первенство по сгибанию и разгибанию рук в упоре, лёжа на полу

Соревнования личные. Упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» выполняется из исходного положения (и. п.): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45° , плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.



Первенство по подтягиванию из виса на высокой перекладине

Соревнования личные. В соревновании фиксируется количество подтягиваний при условии правильного выполнения упражнения.



Первенство по подниманию туловища из положения лёжа на спине

Соревнования
личные. Исходное
положение: лёжа на
спине, руки за
головой, пальцы в
замок, ноги согнуты в
коленях, ступни
закреплены.
Фиксируется
количество
выполненных
упражнений до
касания локтями
верхнего края
голеней в одной
попытке за 30 сек. При
возвращении в
положение лёжа на
спине касание мата
лопатками
обязательно. Таз от



Первенство по прыжкам через скакалку

Соревнования личные. Руки во время прыжков через скакалку должны быть прижаты к корпусу, причем двигаться должны только кисти, остальные части должны оставаться неподвижными. Отрываться от пола во время прыжка необходимо совсем чуть-чуть и при приземлении пятки не должны касаться пола.



Первенство по челночному бегу

Соревнования личные. Перед стартом участниками занимается положение старта, при этом носок ноги должен находиться возле линии, без заступа на дистанцию. После команды «Марш» проводится разгон, пробег дистанции, торможение, касание линии или заступ и разворот с последующим стартом выполнения очередного этапа. После проведения последнего разворота, прохождение финишного отрезка осуществляется в максимальном темпе. Окончание выполнения упражнения считается пересечение линии финиша любой частью тела



Спортивное мероприятие «А ну-ка, парни!»







Классные часы на тему «Здоровье – главное богатство»



Товарищеские встречи по мини-футболу на снегу между группами



Итоги декады, награждение

Декада прошла в атмосфере доброжелательности, участия спортивного духа и показала хорошую результативность обучающихся. Все победители и призёры были награждены грамотами.



**Поддерживайте
здоровый образ
жизни!**

**Занимайтесь
спортом и будьте
здоровы!**