

УТВЕРЖДЕНО  
педагогическим советом  
от «31» августа 2017 г.  
протокол №1



**ПОЛОЖЕНИЕ  
О ВЕРЕВОЧНОМ КУРСЕ  
ЧУ ПОО «Армавирский колледж управления и социально-  
информационных технологий»**

**I. Цели и задачи Веревочного курса**

Веревочный курс проводится в целях адаптации студентов 1-го курса в соответствии с Уставом колледжа и психологическими рекомендациями, а также в соответствии с рекомендациями Министерства образования Краснодарского края в целях укрепления здоровья обучающихся государственных образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования Краснодарского края, пропаганды здорового образа жизни и активного привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

- улучшение микроклимата групп студентов 1-го курса;
- проведение работы с первокурсниками в адаптационный период;
- популяризация спорта и усиление физкультурно-оздоровительной и спортивной работы;
- укрепление здоровья обучающихся на основе увеличения двигательной активности;
- формирование рационального ритма жизни и высокой социальной активности обучающихся;
- популяризация легкой атлетики, как средства оздоровления и физической подготовки;
- повышение спортивного мастерства и выявление сильнейших спортсменов среди обучающихся для участия в областной спартакиаде.

## II. Руководство проведения Веревочного курса

Общее руководство проведением Веревочного курса осуществляется преподавателями физической культуры и спорта ЧУ ПОО «АКУСИТ».

Непосредственное проведение соревнований в рамках Веревочного курса возлагается на судей соревнований по видам спорта (преподавателей физической культуры и студентов 3-4 курсов физкультурного отделения).

Ответственными за студентов группы являются кураторы.

## III. Участники Веревочного курса

В Веревочном курсе принимают участие обучающиеся первых курсов всех специальностей.

## IV. Регламент проведения Веревочного курса

День здоровья проводится **29 сентября 2017** года на территории водоохранной зоны г.Армавира

<b>Время</b>	<b>Основные мероприятия</b>
09.30	Сбор участников на территории водоохранной зоны г.Армавира
9.45	<b>Деление команд, определение названий и девизов</b>
10.00 – 10.10	<b>Распределение студентов по основным этапам</b>
	<i>Соревнования по спортивным дисциплинам:</i>
10.10 – 12.30	1. Встречная эстафета с обручем; 2. Встречная эстафета со скакалкой; 3. Прыжки через скакалку; 4. Поднимание ног на шведской стенке; 5. Кросс; 6. Перетягивание каната; 7. Волейбол; 8. Футбол; 9. Поднятие гири (16 кг).
12.35 – 12.50	Построение команд. Церемония награждения. Закрытие мероприятия.

## **V. Виды спортивных дисциплин Веревочного курса**

Соревнования проводятся по 9 спортивным дисциплинам у юношей и девушек:

1. Встречная эстафета с обручем;
2. Встречная эстафета со скакалкой;
3. Прыжки через скакалку за 1 минуту (на кол-во раз);
4. Поднимание ног на шведской стенке;
5. Кросс;
6. Перетягивание каната;
7. Волейбол;
8. Футбол;
9. Поднятие гири (16 кг).

## **VI. Система оценки результатов**

- 6.1. Победители и призеры командных соревнований определяются по каждой спортивной дисциплине;
- 6.2. Победители и призеры личного первенства определяются по 3-м лучшим результатам.

## **VII. Медико-санитарное обеспечение и требования безопасности**

Участие обучающихся в соревнованиях осуществляется только при 1 и 2 основных групп здоровья.

Во время проведения соревнований присутствие квалифицированного медицинского персонала и ответственного за безопасность от корпусов обязательно.

## **VIII. Порядок награждения победителей и призеров соревнований**

10.1. Команды и участники, занявшие 1-е, 2-е и 3-и места награждаются дипломами и почетными грамотами.