

**ПОЛОЖЕННЯ**  
**про проведення Всеукраїнської спортивної**  
**гри «Козацька наснага»**  
**в ДПТНЗ «Томаківський професійний аграрний ліцей»**

**1. Загальні положення**

1. Основними завданнями Спортивної гри є: виховання в учнів поваги до народних звичаїв, традицій, національних цінностей Українського народу; створення умов для належного рівня підготовки учнів до військової служби, виховання патріотичних почуттів серед учнівської молоді, громадянської відповідальності; підтримання оптимального рівня фізичного розвитку та збільшення рухової активності учнів; формування стійких мотивацій до самостійних занять фізичною культурою і спортом.

**2. Учасники Спортивних ігор**

1. У Спортивних іграх беруть участь збірні команди груп ліцею, до складу яких входять: учні (юнаки) віком до 19 років, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи, - 8 осіб (відповідно до [Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури](#), затвердженої наказом Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України від 20 липня 2009 № 518/674, зареєстрованої в Міністерстві юстиції України 17 серпня 2009 року за № 773/16789 (далі - Інструкція)); керівник фізичного виховання - 1 особа;

**3. Програма Спортивних ігор**

1. Характер змагань особисто-командний.

2. До програми Всеукраїнських спортивних ігор «Козацька наснага» серед учнів ліцею, входять такі змагання та конкурси:

- втеча полоненого з неволі - 8 учасників;
- сильніша рука (армспорт) - 3 учасники;
- підтягування у висі - 3 учасники;
- змагання з гирями (поштовх) - 2 учасники;
- перетягування каната - 8 учасників;
- піднімання козака - 5 учасників;
- метання довбні - 8 учасників;
- естафета «Герць козацьких джур» - передача козацького пакета - 8 учасників;
- конкурс «Козацькому роду нема переводу» - 8 учасників.

**1. Втеча полоненого з неволі**

Обладнання:

секундоміри, що фіксують десяті частки секунди;

бігова доріжка завдовжки 82,02 фути.

Зміст змагання:

склад команди - 8 учасників. Рух починається за сигналом судді. Стрибки поштовхом двох ніг. Представники кожної команди по одному із зв'язаними ногами стрибками долають дистанцію. Перемагає команда, яка показала найменший час.

## **2. Сильніша рука (армспорт)**

Обладнання:

стіл для армспорту.

Зміст змагання:

склад команди - 3 учасники. Змагання проводяться за спеціальним столом для армспорту відповідно до правил змагань з армспорту.

## **3. Підтягування у висі**

Обладнання:

стандартна перекладина діаметром 3,2 см; мат.

Зміст змагання:

склад команди - 3 учасники. Змагання проводиться з вихідного положення вису хватом зверху, руки на ширині плечей. Учаснику дозволяється лише один підхід до перекладины. Не дозволяється розгойдуватись під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами, забороняється подальший рух на руках по перекладині. Змагання припиняється, якщо учасник робить зупинку на 5 і більше секунд або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж двічі поспіль.

## **4. Змагання з гирями (поштовх)**

Обладнання:

Гирі 24 кг - 2 шт. (поштовх двох гир).

Зміст змагання:

склад команди - 2 учасники. Змагання проводяться відповідно до [Правил змагань з гирьового спорту](#), затверджених наказом Міністерства молоді та спорту України від 08 липня 2013 року № 27, зареєстрованих у Міністерстві юстиції України 25 липня 2013 року за № 1253/23785.

## **5. Перетягування каната**

Обладнання:

Неслизька поверхня майданчика з трьома лініями;

канат з трьома мітками.

Зміст змагання:

Дві команди по 8 учасників. Судя утримує канат так, щоб мітка посередині каната знаходилась над лінією розподілу майданчика. За сигналом судя відпускає канат і відходить вбік. Перемагає команда, яка перетягнула канат на свій бік (3 м).

Змагання проводяться за олімпійською системою з розподілом усіх місць відповідно до правил змагань з перетягування каната (1 спроба - 3 хв.).

## **6. Піднімання козака**

Місце проведення: спортивний майданчик або інша рівна поверхня, розмір якої дає змогу провести змагання.

Обладнання:

5 списів (метрових).

Зміст змагання: учасники двох команд (по 5 осіб) одночасно сідають на землю один проти одного, впираючись підшвами прямих ніг, тримаючи спис в прямих руках перед собою. За сигналом учасники тягнуть спис на себе, намагаючись підняти свого суперника. Дозволяється тягти спис тільки на себе і не робити ривків вбік або вгору. Той, хто підняв свого суперника, одержує очко.

Команда, яка набрала більше очок, вважається переможцем.

Змагання проводяться за олімпійською системою.

## **7. Метання довбні**

Обладнання:

Спортивний майданчик;  
гиря або довбня 24 кг.

Зміст змагання:

склад команди - 8 учасників. На спортивному майданчику креслять лінію, від якої учасники виконують метання довбні, розмахуючи між ногами. Довбню метають з місця. Кожному учаснику змагання надається 1 спроба. Якщо учасник заступив за лінію, спроба не зараховується. Сума результатів усіх 8 учасників.

## **8. Естафета «Герць козацьких джур» - передача козацького пакета**

Етапи естафети:

1 етап - 25м - біг;

2 етап – 25 м - перестрибування через паркан;

3 етап - 25 м - пересування вперед в упорі присівши руки позаду;

4 етап - 25 м – подолання перешкод;

5 етап - 25 м – перенесення товариша за спиною;

6 етап - 25 м - стрибки у мішках;

7 етап - 25 м - перенесення ваги (біг з вагою - медицинболи по 5 кг);

8 етап - 25 м - доставка пакета.

## **9. Конкурс «Козацькому роду нема переводу»**

Обладнання:

казан, харчі для приготування кулішу або іншої козацької страви.

Зміст конкурсу:

кожна команда повинна розпалити вогнище, зварити куліш, підготуватись до конкурсу (символіка, пісня).

Конкурс проводиться без оцінювання.

## **СКЛАД ЖУРІ:**

Голова – директор Філь В.А.

Члени:

Орлов В.О. – керівник фізичного виховання

Кривалапова С.М – заступник директора з НВР .

Русанова С.Г. - методист

Панченко В.П. – старший майстер

Поляков В.П. - вихователь