**Проект**

**«Быть здоровым, жить активно – это сильно, позитивно**

Программа соревнований была довольно насыщенной. Командам были предложены занимательные, иногда очень непростые конкурсы, где нужно было проявить сообразительность, ловкость, выносливость, слаженную работу в команде,  а также  умение мыслить логически. Все этапы этих увлекательных  соревнований  проходили в напряженной борьбе. Болельщики следили за ходом событий и очень переживали. Спортивный задор и желание добиться победы для своей команды  всецело охватили соревнующихся, и  они старались изо всех сил прийти к финишу первыми.

Благодаря  отличной  спортивной подготовке, эрудиции, ловкости и смелости, одержала  победу команда технического факультета. Всего участвовало 4 команды СмолАПО: команда гуманитарного факультета, команда экономического факультета, команда факультета информационных технологий и команда гуманитарного факультета. По итогам соревнований   команды были награждены  дипломами, а  заряд бодрости и  море положительных эмоций  разделили  между собой  все участники  и гости праздника.

1. ***Интеллектуальная эстафета «Человек и космос»***

Команды стоят в колонну по одному. На расстоянии 15 метров на другой стороне площадке, находятся контрольные задания. По сигналу первый участник бежит до контрольной станции, выполнив задания, возвращается к своей команде и передает эстафету, становится в конец колонны, следующие участники выполняют то же задание. Побеждает команда первой закончившая эстафету

1. ***«Прыжки с набивным мячом»***

Первый участник удерживает мяч коленями и выполняет прыжки до контрольной отметки и обратно. Передает мяч руками следующему участнику, то же самое выполняют все участники команды, до тех пор пока первый не займет свое место и не поднимет мяч вверх.

1. ***«Отжимания от фитнес-мяча»***

По команде первый участник добегает до фитнес-мяча, принимает исходное положение: упор на ладонях, ноги на мяче. Выполняет десять отжиманий, возвращается к своей команде и то же самое выполняют все остальные участники.

1. ***«Перенос гири»***

Первый участник с гирей в руке(гиря 16 кг) добегает до ограничительной стойки и возвращается обратно, ставит гирю на линию старта и становится в конец колонны. Остальные участники команды выполняют то же самое и так до тех пор пока первый не встанет на свое место и не поднимет руку вверх.

1. ***«Каракатица»***

И.П.- упор сзади на руках, ногами и лицом вперед. Участник передвигается вперед до стойки, а обратно И.П. -то же, но передвижение спиной вперед.

1. ***«Живая цепочка»***

Команда стоит в шеренге взявшись за руки в положении приседа ( руки выпрямлены и находятся на уровне плеч). Последний участник выполняет прыжки через руки партнеров, пока не станет направляющим, второй участник начинает выполнять задания после того когда первый принял исходное положение и так до тех пор пока вся команда не пересечет линию финиша.

1. ***«Прыжки с фитнес-мячом в парах»***

Два участника стоят лицом друг к другу и удерживают фитнес-мяч на уровне груди, взявшись за руки. По команде выполняют перемещение вперед приставными шагами до контрольной отметки. На контрольной отметке участники становятся спиной друг к другу и удерживая мяч возвращаются назад тем же способом до линии старта и передают мяч следующей паре участников. В случае потери мяча участники должны начать движение с того места где произошла ошибка

1. ***« Тачки»***

Две команды по 10 человек в каждой. Первые номера каждой команды принимают положение упора лежа, ноги врозь. Вторые номера поднимают их за ноги до уровня пояса. Первые номера, передвигаясь на руках, и вторые, держащие партнеров за ноги, представляют «тачку». По сигналу пары стартуют одновременно достигают противоположной черты, находящейся в 10м от стартовой линии и возвращаются обратно. Как только игроки пересекают стартовую линию «ведущий» принимает положение упора лежа, а его функции выполняет третий номер и тд. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

1. ***«Ловкие носильщики»***

На одном конце площадки ставятся два степа в 5м один от другого. На одном из степов находятся три набивных мяча ( 1кг; 2 кг; 4 кг) Первый участник команды бежит до степа с мячами и переносит по одному мячу на свободный степ, возвращается к своей команде. Следующий выполняет тоже задание и тд.

1. ***« Космическая полоса препятствий»***

Этапы:

1. «Темповые прыжки через степы толчком двух ног» (3 степа) и

«Проползание под скамейкой». Участник выполняет проползание под препятствием, далее прыжок толчком двух ног через степ и т.д.

1. «Перемещение на руках по шведской стенке ( ноги пола не касаются)
2. «Обводка обруча баскетбольным мячом» (3 обруча: правой, левой, правой)
3. «Перемещение по шведской стенке, при помощи рук и ног, приставными шагами».
4. «Скольжение по скамейке на груди, подтягиваясь руками»
5. «Сбор отряда» (Построится в одну шеренгу по росту).