



«Утверждаю»

Ректор МАГУ,  
д-р филос. наук, профессор  
А.М. Сергеев  
2018 г.



«Утверждаю»  
Председатель ССК МАГУ «Олимпия»  
А.В. Чуракова  
2018 г.

## **Положение о проведении спортивного праздника «От студзачета к знаку отличия ГТО»**

**I. Цель** – повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа и стиля жизни.

### **Задачи:**

- увеличение численности студентов, выполнивших комплекс нормативов испытаний (тестов) ГТО;
- приобретение навыков участия в спортивных мероприятиях;
- выявление сильнейших спортсменов с целью формирования спортивных команд.

### **II. Сроки и место проведения:**

Спортивный праздник «От студзачета к знаку отличия ГТО» проводится 21 сентября 2018 года на «Центральном стадионе профсоюзов» по адресу г. Мурманск, ул. Челюскинцев, 1. с 09.00 до 13.00 часов.

### **III. Руководство подготовкой и проведением:**

Общее руководство организацией и проведением Спортивного праздника «От студзачета к знаку отличия ГТО» осуществляется ректором МАГУ и председателем ССК МАГУ «Олимпия».

Непосредственное проведение соревнований и конкурсов возлагается на судейскую коллегию.

Главный судья соревнований – старший преподаватель кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, председатель ССК МАГУ «Олимпия» Чуракова Анна Владимировна.

### **IV. Требования к участникам соревнований и условия их допуска:**

В соревнованиях принимают участие студенты первых курсов МАГУ высшего образования и среднего профессионального образования очной формы обучения согласно регистрационному листу участников внутривузовского этапа проекта «От студзачета к знаку отличия ГТО».

### **V. Программа соревнований:**

9.00-9.50 – регистрация участников.

10.00 – парад, торжественное открытие.

Основная программа Спортивного праздника «От студзачета к знаку отличия ГТО»:

- разминка участников Спортивного праздника «От студзачета к знаку отличия ГТО»;
- оздоровительный забег участников Спортивного праздника «От студзачета к знаку отличия ГТО» 400 м
- бег на 100 м
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- рывок гири 16 кг/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- поднимание туловища из положения лежа на спине
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке

12.30 – 13.00 – награждение участников спортивного праздника «От студзачета к знаку отличия ГТО», закрытие мероприятия.

Программа спортивного праздника «От студзачета к знаку отличия ГТО» с условиями проведения прилагается (Приложение 1).

#### **VI. Награждение**

Каждый участник Спортивного праздника «От студзачета к знаку отличия ГТО», выполнивший нормативы «Студзачёта» АССК России получает флаер проекта внутривузовского этапа «От студзачета к знаку отличия ГТО».

#### **VII. Заявки на участие:**

Регистрационные листы на участие в Спортивном празднике «От студзачета к знаку отличия ГТО» оформляется по установленной форме преподавателем кафедры ФКСиБЖД согласно расписания дисциплины «Физическая культура и спорт» до 17.09.2018 по адресу улица Капитана Егорова 16, ауд.225 (спорт. зал)

Контактные телефоны: (815-2) 21-38-26 (кафедра физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности Мурманского арктического государственного университета). Главный судья соревнований: Чуракова Анна Владимировна – 89021331561.

## Программа Спортивного праздника «От студзачета к знаку отличия ГТО»

9.00-9.50 – регистрация участников.

10.00 – парад, торжественное открытие.

Основная программа Спортивного праздника «От студзачета к знаку отличия ГТО»:

- разминка участников Спортивного праздника «От студзачета к знаку отличия ГТО»;
- оздоровительный забег участников Спортивного праздника «От студзачета к знаку отличия ГТО» 400 м
- бег на 100 м
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- рывок гири 16 кг/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- поднимание туловища из положения лежа на спине
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке

12.30 – 13.00 – награждение участников спортивного праздника «От студзачета к знаку отличия ГТО», закрытие мероприятия.

### Основная программа Спортивного праздника

Команда группы состоит из 5 студентов 1 курса высшего образования (бакалавров) и обучающихся 1 курса среднего профессионального образовательного учреждения.

#### Бег 100 м

**Цель:** пробежать максимально быстро дистанцию 100 метров.

**Условия:** в состязании принимают участие 5 человек от каждой команды. Бег проводится по дорожкам стадиона, каждый участник пробегает 100 метров по своей дорожке; при выполнении задания запрещено перебегать на другие дорожки.

#### Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

**Цель:** выполнить наиболее дальний прыжок.

**Условия:** в состязании принимают участие 5 человек от каждой команды. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Каждому участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

#### Рывок гири

**Цель:** выполнить максимально возможное количество подъемов гири за 4 мин.

**Условия:** в состязании принимают участие юноши. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах. Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой, подъем гири выполняется толчком от плеча; за попытку считается подъем гири на полностью выпрямленную в локтевом суставе руку; разрешается одна смена рук при выполнении задания; гирю на землю ставить запрещается.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

**Цель:** выполнить максимально возможное количество сгибание и разгибание рук в упоре лежа

**Условия:** сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

### **Поднимание туловища из положения лежа на спине**

**Цель:** выполнить максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту.

**Условия:** поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом коврике, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Необходимо выполнить максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

### **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке**

**Цель:** выполнить максимальный наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

**Условия:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».