

Приказ № 671-00 от 13.09.2021

«Утверждаю»
Ректор МАГУ

«15»

сентября 2021 г.



«Утверждаю»
Руководитель ССК МАГУ «Олимпия»

«15» сентября 2021 г.

**Положение
о проведении спортивного праздника «День здоровья» среди студентов 1 курса
МАГУ в рамках декады спорта, посвященной Международному дню студенческого
спорта**

I. Цель – привлечение студентов МАГУ к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- пропаганда и формирование здорового образа жизни;
- приобретение у студентов навыков участия в спортивных мероприятиях;
- выявление сильнейших спортсменов с целью формирования спортивных команд МАГУ.

II. Сроки и место проведения:

День здоровья проводится 24 сентября 2021 года на «Центральном стадионе профсоюзов» с 10.00 до 13.00 часов по адресу ул. Челюскинцев, 1.

III. Руководство подготовкой и проведением «Дня здоровья»:

Общее руководство организацией и проведением спортивного праздника «День здоровья» среди студентов 1 курса МАГУ в рамках декады спорта, посвященной Международному дню студенческого спорта, осуществляется ректором МАГУ и руководителем ССК МАГУ «Олимпия».

Непосредственное проведение соревнований и конкурсов возлагается на судейскую коллегию.

Главный судья соревнований – старший преподаватель кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, руководитель ССК МАГУ «Олимпия» Чернова Ольга Александровна.

IV. Требования к участникам соревнований и условия их допуска:

В соревнованиях и конкурсах принимают участие студенты 1 курса МАГУ, колледжа МАГУ и филиалов МАГУ очной формы обучения, согласно поданным заявкам.

V. Программа соревнований и конкурсов:

- 9.30-9.50 – регистрация участников.
- 10.00 – парад, торжественное открытие.
- 10.05 – разминка участников.
- 10.10 – «Оздоровительный забег» 400 м.
- 10.15-11.00 – эстафета 8*50 среди академических групп 1-х курсов МАГУ, колледжа МАГУ и филиалов МАГУ.
- 11.00-12.30 – основная программа мероприятия: подъем гири, командный прыжок через длинную скакалку, перетягивание каната, веселые старты.
- 12.30 – награждение победителей и призеров, закрытие мероприятия.

VI. Награждение:

Команды-победители и призеры награждаются грамотами.

VII. Заявки на участие:

Заявки на участие в спортивном празднике «День здоровья» среди студентов I курса МАГУ в рамках декады спорта, посвященной Международному дню студенческого спорта оформляются по установленной форме и предоставляются преподавателям кафедры ФКСиБЖД до 22.09.2021 по адресу Егорова 16, ауд.225 (спорт. зал) или Коммуны 9, ауд.510.

Контактные телефоны: (815-2) 21-38-26 (кафедра физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности Мурманского арктического государственного университета).

Приложение 1

Заявка на участие в спортивном празднике «День здоровья» среди студентов I курса МАГУ в рамках декады спорта», посвященной Международному дню студенческого спорта

от команды _____

Эстафета 8*50

- 1 этап _____
2 этап _____
3 этап _____
4 этап _____
5 этап _____
6 этап _____
7 этап _____
8 этап _____
Запасные участники _____

Перетягивание каната

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
Запасной участник: _____

Подъем гири

1. _____
2. _____

Прыжки через длинную скакалку

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
Запасная участница: _____

Веселые старты

- 1 этап _____
1 этап _____
3 этап _____
4 этап _____
5 этап _____
Запасные участники: 1. _____
2. _____

Капитан команды: (ФИО, номер контактного телефона)

Основная программа мероприятия

Эстафета 8*50

Цель: пробежать максимально быстро дистанцию 400 метров.

Условия: в состязании принимают участие 8 человек от каждой команды (не более 2 юношей); каждый участник пробегает свой этап (50 метров) и передает эстафету следующему участнику своей команды с помощью эстафетной палочки; при выполнении задания запрещено перебегать на дорожки других команд.

Подъем гири

Цель: выполнить максимально возможное количество подъемов гири весом 16 кг (юноши) и 8 кг (девушки).

Условия: в состязании принимают участие 1 юноша и 1 девушка от команды, подъем гири выполняется толком 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; время выполнения упражнения для каждого участника – 1 минута; результат команды определяется как сумма результатов каждого участника.

Прыжки через длинную скакалку

Цель: выполнить максимально возможное количество прыжков через скакалку за 1 минуту.

Условия: в состязании принимают участие 5 человек от команды, 2 из которых вращают скакалку; участники по команде судьи выполняют прыжки через скакалку за одну минуту; результат команды определяется общим количеством прыжков.

Перетягивания каната

Цель: перетянуть команду соперника за ограничительную линию.

Условия: в перетягивании каната принимают участие 5 девушек; команда выстраивается с одной стороны от ограничительной линии и по команде судьи начинает тянуть канат; после каждой попытки команды меняются сторонами; выигрывает команда, одержавшая победу в 2 попытках из 3.

Веселые старты

Цель: пробежать максимально быстро дистанцию 100 м, правильно выполнив задание.

Условия: в состязании принимают участие 5 человек.