

«Утверждаю»
Декан факультета ФКиС

 Н.В. Ерохова
«10»__сентября__2025 г.

Положение о проведении спортивного праздника «День здоровья»

I. Цель – привлечение студентов МАУ 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 МАУ.

II. Сроки и место проведения:

День здоровья проводится 19 сентября 2025 года на «Центральном стадионе профсоюзов» с 10.00 до 12.00 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 МАУ осуществляется деканом факультета физической культуры и спорта Ероховой Н.В.

Непосредственное проведение соревнований и конкурсов возлагается на судейскую коллегию.

Главный судья соревнований – старший преподаватель кафедры здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, руководитель ССК МАУ «Олимпия» Кузьмина Лилия Геннадьевна.

IV. Требования к участникам соревнований и условия их допуска:

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

V. Программа соревнований:

9.30-9.50 – регистрация участников.

10.00 – парад, торжественное открытие.

10.10 – разминка участников.

10.15 – оздоровительный забег 400 м.

10.25-10.40 – легкоатлетическая эстафета 8*50.

10.45-11.30 – основная программа мероприятия среди сборных команд факультетов/институтов и колледжей МАУ и личные соревнования: перетягивание каната (девушки, юноши), прыжки через длинную скакалку, командный прыжок с места, подъем гири, прыжки через короткую скакалку.

11.30-11.45 – веселые старты.

11.45-12.00 – награждение победителей и призеров, закрытие мероприятия.

Программа соревнований с условиями проведения прилагается.

VI. Награждение:

Команды-победители и призеры, а также индивидуальные победители и призеры награждаются грамотами.

VII. Заявки на участие:

Заявки на участие в спортивном празднике «День здоровья» оформляются преподавателями кафедр ФВиС и ЗиАФК до 18.09 до 12.00.

Основная программа мероприятия

10.25-10.40 – легкоатлетическая эстафета 8*50

Цель: пробежать максимально быстро дистанцию 400 метров.

Условия: в состязании принимают участие 8 человек от факультета/института/колледжа (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.

10.45-11.30 – основная программа мероприятия

(каждый студент может принимать участие только в одном виде данных соревнований)

Перетягивания каната (девушки/юноши)

Цель: перетянуть команду соперника за ограничительную линию.

Условия: в перетягивании каната принимают участие 4 девушки или 4 юноши обучающихся на 1 курсе очной формы обучения на одном факультете/институте/колледже; 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 (возможно использование перчаток).

Командные прыжки через длинную скакалку

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

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

Командный прыжок с места

Цель: выполнить прыжок командой на максимально возможное расстояние.

Условия: в состязании принимают участие 5 человек от факультета/института/колледжа, (не более 2 юношей); участник по команде судьи выполняет прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, прыжок измеряется до ближайшего к стартовой линии приземления любой частью тела участника; линия приземления участника – это место старта следующего участника; результат команды определяется общим расстоянием после прыжков всех участников; Запрещено касание линий отталкивания, прыжок после предварительного подскока. В случае равного результата победитель определяется по расстоянию последнего прыжка.

Подъем гири

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

Условия: индивидуальное состязание, в котором могут принимать участие юноши и девушки, 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; гирию на землю ставить запрещается; время выполнения упражнения для каждого участника – 1 минута; победителем испытания считается участник, выполнивший упражнение наибольшее количество раз.

Прыжки через короткую скакалку

Цель: выполнить максимально возможное количество прыжков на двух ногах через короткую скакалку за 1 минуту.

Условия: индивидуальное состязание, в котором могут принимать участие юноши и девушки; участники по команде судьи выполняют прыжки на двух ногах через короткую скакалку с вращением ее вперед, время выполнения упражнения для участника – 1 минута; победителем испытания считается участник, выполнивший упражнение наибольшее количество раз.

11.30-11.45 - веселые старты

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

Условия: в состязании принимают участие 5 человек.