



«Утверждаю»  
Врио ректора МАГУ,  
И.М. Шадрина  
2019 г.

«Утверждаю»  
Председатель ССК МАГУ «Олимпия»  
А.В. Чуракова  
« 9 » сентября 2019 г.

**Положение  
о проведении спортивного праздника  
«День здоровья» среди студентов 1 курса МАГУ,  
посвященного 80-летию университета**

**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 27 сентября 2019 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, посвященного 80-летию университета осуществляется врио ректора 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 и конкурсах принимают участие студенты 1 курса МАГУ, колледжа МАГУ и филиалов МАГУ очной формы обучения, деканы факультетов и директора институтов, заместители директоров институтов, колледжа МАГУ и филиалов МАГУ, ответственные за СВР и УиНР факультетов, кураторы академических групп 1 курса, согласно поданных заявок.

**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 среди сборных команд факультетов и институтов МАГУ: командный прыжок в длину с места, подъем гири, прыжки через короткую скакалку, перетягивание каната, веселые старты.
- 12.30 – награждение победителей и призеров, закрытие мероприятия.

Программа соревнований и конкурсов с условиями проведения прилагается.  
Последовательность прохождения соревнований каждой командой определяется маршрутным листом.

**VI. Награждение:**

Команды-победители и призеры награждаются грамотами ССК МАГУ.

**VII. Заявки на участие:**

Заявки на участие в спортивном празднике «День здоровья» среди студентов I курса МАГУ, посвященного 80-летию университета оформляются по установленной форме и предоставляются преподавателям кафедры ФКСиБЖД до **23.09.2019** 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).

Формы заявок

**Заявка на участие в спортивном празднике «День здоровья» среди студентов I курса МАГУ, посвященного 80-летию университета**

**Группа:** \_\_\_\_\_ **Факультет:** \_\_\_\_\_

Эстафета 8\*50 среди академических групп 1-х курсов МАГУ

- 1 этап \_\_\_\_\_
- 2 этап \_\_\_\_\_
- 3 этап \_\_\_\_\_
- 4 этап \_\_\_\_\_
- 5 этап \_\_\_\_\_
- 6 этап \_\_\_\_\_
- 7 этап \_\_\_\_\_
- 8 этап \_\_\_\_\_

Запасные участники \_\_\_\_\_

Представитель команды: (ФИО, номер контактного телефона)

Куратор академической группы: (ФИО, подпись)

**Заявка на участие в спортивном празднике «День здоровья» среди студентов I курса МАГУ, посвященного 80-летию университета от института/факультета \_\_\_\_\_**

Командный прыжок в длину с места (Фамилия И.О., группа)

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_
- 7. \_\_\_\_\_
- 8. \_\_\_\_\_

Запасной участник: \_\_\_\_\_

Перетягивание каната (Фамилия И.О., группа)

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_

Запасной участник: \_\_\_\_\_

Подъем гири (Фамилия И.О., группа)

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_

Прыжки через короткую скакалку (Фамилия И.О., группа)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Запасная участница: \_\_\_\_\_

Веселые старты

Студенты (Фамилия И.О., группа)

1 этап \_\_\_\_\_

1 этап \_\_\_\_\_

3 этап \_\_\_\_\_

4 этап \_\_\_\_\_

5 этап \_\_\_\_\_

6 этап \_\_\_\_\_

Представители института/факультета (Ф.И.О. полностью, должность)

7 этап \_\_\_\_\_

8 этап \_\_\_\_\_

Запасные участники: 1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Капитан команды: (Ф.И.О, номер контактного телефона)

### Условия заданий

#### Эстафета 8\*50 среди академических групп 1 курсов МАГУ

**Цель:** пробежать максимально быстро дистанцию 400 метров.

**Условия:** в состязании принимают участие 8 человек от каждой группы 1 курса МАГУ (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 перебежать на дорожки других команд.

#### Основная программа мероприятия среди сборных команд факультетов и институтов

Сборная команда факультетов (институтов) состоит из 25 человек: 2 участника представители института/факультета, 4 юноши и 19 девушек из числа студентов 1 курса. Каждый участник команды может принять участие только в одном конкурсе.

#### Командный прыжок в длину с места

**Цель:** выполнить наиболее дальний командный прыжок.

**Условия:** команда состоит из 8 участников (1 юноша + 7 девушек), каждый из которых выполняет по одному прыжку в длину с места; первый участник выполняет прыжок от контрольной линии, все остальные с точки приземления предыдущего участника; за точку приземления считается крайняя задняя точка касания частью тела покрытия; каждому участнику разрешается одна попытка.

#### Подъем гири

**Цель:** выполнить максимально возможное количество подъемов гири весом 16 кг.

**Условия:** в состязании принимают участие 2 юноши от команды, 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; время выполнения упражнения для каждого участника – 1 минута; результат команды определяется как сумма результатов каждого участника.

#### Прыжки через короткую скакалку

**Цель:** выполнить максимально возможное количество прыжков через скакалку за 30 секунд.

**Условия:** в состязании принимают участие 2 девушки от команды; участники по команде судьи выполняют прыжки через скакалку за 30 секунд; результат команды определяется как сумма результатов каждого участника.

#### 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 30 м, правильно выполнив задание.

**Условия:** в состязании принимают участие 8 человек: 2 участника профессорско-преподавательского состава факультета (института), не более 1 юноши и 5 девушек из числа студентов 1 курса факультета (института).

#### Для студентов

- 1 этап – гладкий бег;
- 2 этап – расстановка кегель по ориентирам;
- 3 этап – собиание кегель;
- 4 этап – перемещение из обруча в обруч;
- 5 этап – переноска мячей;
- 6 этап – бег с прыжками через скакалку;

#### Для профессорско-преподавательского состава факультета (института)

- 7 этап – бег с удержанием волана на бадминтонной ракетке в одной руке;
- 8 этап – бег с ведением мяча клюшкой.