



«Утверждаю»
Ректор МАГУ,
физичес. наук, профессор
А.М. Сергеев
2017 г.



«Утверждаю»
Председатель ССК МАГУ «Олимпия»
А.В. Чуракова
2017 г.

Положение о проведении спортивного праздника «День здоровья»

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

Задачи:

- приобретение навыков участия в спортивных мероприятиях;
- выявление сильнейших спортсменов с целью формирования спортивных команд;
- профориентационная работа с обучающимися города Мурманска и Мурманской области.

II. Сроки и место проведения:

Спортивный праздник «День здоровья» проводится 22 сентября 2017 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 «День здоровья» 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, обучающиеся первых курсов образовательных учреждений среднего профессионального образования города Мурманска и Мурманской области, а также профессорско-преподавательский состав образовательных учреждений, согласно поданных заявок (Приложение 2).

V. Программа соревнований:

9.00-9.50 – регистрация участников.

10.00 – парад, торжественное открытие.

Основная программа спортивного праздника:

- фитнес-разминка;
- «Оздоровительный забег» 400 м;
- представление команд;
- легкоатлетическая эстафета 8*50;
- командный прыжок в длину с места;
- подъем гири;
- прыжки через короткую скакалку;

- «Веселые старты»;
- детская площадка (подвижные игры и эстафеты для детей различного возраста).
- мастер-класс по организации и проведению «Дня здоровья» с вручением сертификатов.

12.30 – 13.00 – награждение победителей и призеров, закрытие мероприятия.
Программа соревнований с условиями проведения прилагается (Приложение 1).

VI. Награждение:

Награждение победителей и призеров соревнований осуществляется в разных группах:

- 1 группа – обучающиеся первых курсов среднего профессионального образования;
 - 2 группа - студенты первых курсов высшего образования.
- Команды-победители и призеры определяются в каждом виде программы.

VII. Заявки на участие:

Заявки на участие в Спортивном празднике «День здоровья» оформляются по установленной форме и предоставляются до 15.09.2017 преподавателям кафедры ФКСиБЖД по адресу улица Капитана Егорова 16, ауд.225 (спорт. зал) или на кафедру ФКСиБЖД по адресу улица Коммуны 9, ауд.510 kaffk@msspu.edu.ru в печатном или электронном виде.

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 «День здоровья»

9.00-9.50 – регистрация участников.

10.00 – парад, торжественное открытие.

Основная программа спортивного праздника:

- фитнес-разминка;
- «Оздоровительный забег» 400 м;
- представление команд;
- легкоатлетическая эстафета 8*50;
- командный прыжок в длину с места;
- подъем гири;
- прыжки через короткую скакалку;
- «Веселые старты»;
- детская площадка (подвижные игры и эстафеты для детей различного возраста).
- мастер-класс по организации и проведению «Дня здоровья» с вручением сертификатов.

12.30 – 13.00 – награждение победителей и призеров, закрытие мероприятия.

Программа соревнований с условиями проведения прилагается.

Основная программа спортивного праздника

Сборная команда институтов/факультетов МАГУ состоит из числа студентов 1 курса высшего образования (бакалавров или магистров), представителей профессорско-преподавательского состава института/факультета.

Сборная команда образовательного учреждения среднего профессионального образования состоит из числа обучающихся 1 курса, представителей профессорско-преподавательского состава образовательного учреждения.

Представление сборных команд

Цель: представить свою команду.

Условия: в состязании принимают участие члены сборных команд, которым необходимо за 30 секунд представить команду, применяя речёвки или стихи спортивной направленности.

Легкоатлетическая эстафета 8*50

Цель: пробежать максимально быстро дистанцию 400 метров.

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

Командный прыжок в длину с места

Цель: выполнить наиболее дальний командный прыжок.

Условия для 1 группы (обучающиеся первых курсов среднего профессионального образования): команда состоит из 5 участников (не более 1 юноши), 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.

Условия 2 группы (студенты первых курсов высшего образования): команда состоит из 6 участников (не более 1 юноши), 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 за 1 мин.

Условия для 1 группы (обучающиеся первых курсов среднего профессионального образования): состязании принимают участие 2 юноши от команды, подъем гири 8 кг 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; результат команды определяется как сумма результатов каждого участника.

Условия 2 группы (студенты первых курсов высшего образования): в состязании принимают участие 2 юноши от команды, подъем гири 16 кг 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; результат команды определяется как сумма результатов каждого участника.

Прыжки через короткую скакалку

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

Условия для 1 группы (обучающиеся первых курсов среднего профессионального образования): 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.

Условия 2 группы (студенты первых курсов высшего образования): в состязании принимают участие 3 девушки от команды; участники по команде судьи выполняют прыжки через скакалку за 30 секунд; результат команды определяется как сумма результатов каждого участника.

Веселые старты

Цель: пробежать максимально быстро дистанцию 25 м, правильно выполнив задание.

Условия: в состязании принимают участие 6 человек из числа профессорско-преподавательского состава и магистров 1 курса института/факультета МАГУ. Первый участник по команде судьи преодолевает дистанцию 25 м с рюкзаком, добегают до конуса, укладывает в рюкзак один из предложенных предметов, возвращается к команде, передает рюкзак следующему участнику команды. Каждый участник может положить в рюкзак только один предмет. Побеждает команда, участники которой раньше выполнят задание.

Заявка на участие в спортивном празднике «День здоровья»

от _____

Легкоатлетическая эстафета 8*50

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

Командный прыжок в длину с места

1. _____ (девушка)
2. _____ (девушка)
3. _____ (девушка)
4. _____ (девушка)
5. _____ (девушка)
6. _____ (юноша)
Запасной участник _____

Подъем гири

1. _____ (Фамилия И.О., группа)
2. _____ (Фамилия И.О., группа)

Прыжки через короткую скакалку

1. _____ (Фамилия И.О., группа)
2. _____ (Фамилия И.О., группа)
3. _____ (Фамилия И.О., группа)
Запасная участница _____

Веселые старты

- 1 этап _____ (должность, Фамилия. Имя, Отчество полностью)
2 этап _____ (должность, Фамилия. Имя, Отчество полностью)
3 этап _____ (должность, Фамилия. Имя, Отчество полностью)
4 этап _____ (должность, Фамилия. Имя, Отчество полностью)
5 этап _____ (должность, Фамилия. Имя, Отчество полностью)
6 этап _____ (должность, Фамилия. Имя, Отчество полностью)
Запасные участники _____

Капитан команды _____ (студент ФИО, номер контактного телефона)

Представитель команды _____ (ФИО, номер контактного телефона)