

"Молодь обирає здоров'я" "Молодь обирає здоров'я"



Положення

про проведення щорічного конкурсу-змагання «Ми – кращі!»

серед студентів за напрямом підготовки : 6.010201 – “Фізична виховання”



Мета конкурсу – популяризація і пропаганда здорового способу життя, запобігання негативним проявам серед молоді, виявлення та підтримка талановитої молоді.

Завдання конкурсу:

- *Активізація студентської молоді до отримання професійних знань та вмінь.*
- *Удосконалення спортивної майстерності.*
- *Сприяння розширенню та зміцненню дружніх зв'язків між студентами.*
- *Формування стійких мотивацій до здорового способу життя.*
- *Активізація молодіжного руху за здоровий спосіб життя.*

Організатори конкурсу:

Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності.

Судді конкурсу:

- головний суддя змагань - доцент, майстер спорту міжнародного класу М.С Косік;

- суддя змагань - старший викладач Н.Л.Косік;

- суддя змагань з гімнастики – доцент, кандидат педагогічних наук майстер спорту Т.В. Нестерова;

- суддя змагань з плавання – доцент, кандидат наук фізичного виховання та спорту У.В. Корнійко;

- суддя змагань з плавання - старший викладач, майстер спорту А.Г.Гулігас ;

- секретарі змагань - методисти навчального відділу.

Учасники конкурсу:

Команди від груп I-IV курсів по напрямку підготовки: 6.010201 – “ Фізичне виховання”: ФВб-1-13-4.0д; ФВб-2-13-4.0д; ФВб-3-13-4.0д; ФВб-1-12-4.0д; ФВб-2-12-4.0д; ФВб-1-11-4.0д; ФВб-1-10-4.0д; ФВб-2-10-4.0д; ФВб-3-12-4.0д .

Етапи підготовки та проведення конкурсу:

перший: вересень - грудень;

другий: лютий-квітень ;

третій (підведення підсумків конкурсу та нагородження переможців) – вересень нового учбового року.

Програмою проведення конкурсу передбачено:

1.Проведення змагань зі спортивних дисциплін:

Легка атлетика, гімнастика, баскетбол, плавання, волейбол ,футзал, настільний теніс.

- **Легка атлетика:**

- стрибок у довжину з місця: команда-переможець визначається за сумою результатів її учасників;

- човниковий біг (9м x 4): команда-переможець визначається за сумою результатів її учасників.

Плавання: естафета вільним стилем.

Дистанція -3x25м з врахуванням часу: команда-переможець визначається за сумою результатів її учасників.

- **Гімнастика - силові вправи:**

- **згинання-розгинання рук в упорі лежачи (дівчата).**

Учасниця змагань приймає положення упору лежачи на підлозі, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою "Руш" учасниця починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань. Не дозволяється торкатись опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

- **підтягування на перекладині(юнаки).**

Учасник змагань, згинаючи руки, підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки у учасника вистачить сил. Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами для допомоги собі. Виконання вправи припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

Переможці визначаються по найбільшій кількості правильних виконань.

- **Спортивні ігри (баскетбол,волейбол,настільний теніс,футзал).**

Змагання проводяться за змішаною системою (жеребкуванням команди розподіляються на дві групи, в яких змагання проводяться по» коловій» системі;команди,які зайняли I-II місця у підгрупах виходять до півфіналу) та згідно діючих правил.

Правила нарахування балів: за перемогу у грі команда отримує 2 бали, за поразку -1бал,за неявку на гру - 0 балів.

2. Врахування підсумків зимової та літньої сесії (середній бал академічної групи).

Склади команд:

Легка атлетика - 2 юнака,1дівчина (кількість запасних не обмежена);

Гімнастика - 2 юнака,1дівчина (кількість запасних не обмежена);

Баскетбол - 4 гравця (кількість запасних не обмежена);

Плавання - 2 юнака,1дівчина (кількість запасних не обмежена);

Волейбол - 6 гравців (юнаки, дівчата)

Настільний теніс - 3 гравця (кількість запасних не обмежена);

Футзал - 3 гравця + воротар (кількість запасних не обмежена);

Умови проведення змагань:

1. *Наявність заявки від академічної групи;*
2. *До участі у змаганнях допускаються студенти, що мають дозвіл лікаря;*
3. *Присутність лікаря при проведенні змагань .*
4. *До участі у змаганнях в спортивному залі допускаються команди ,які мають спортивну форму одного кольору (футболки).*
5. *До участі у змаганнях допускаються студенти, які були ознайомлені з технікою безпеки при участі у змаганнях.*
6. **Місце змагань** :спортивний зал, басейн.

Визначення переможців конкурсу:

Переможцем конкурсу стає група, яка отримала найменшу кількість місць за результатами змагань та найбільший середній бал групи за підсумками зимової та літньої заліково-екзаменаційних сесій.

Група , команда якої не брала участь у будь-якому виді змагань, отримує останнє місце (9 балів) та 2 штрафних бали додатково.

Нагородження:

- *Переможці – перехідним кубком, дипломами;*
- *Призери :2-е та 3-е місце - дипломами;*



2013-2014 н.р.

Список фізоргів груп за напрямом підготовки:

6.010201 –“Фізичне виховання”

- 1. Цапок Олександр - студент групи ФВб-1-13-4од;**
- 2. Клименко Микола - студент групи ФВб-2-13-4од;**
- 3. Мельник Артем - студент групи ФВб-3-13-4од;**
- 4. Квач Ольга - студент групи ФВб-1-12-4од;**
- 5.Таланов Андрій - студент групи ФВб-2-12-4од;**
- 6.Запотіцький Назар - студент групи ФВб-1-11-4од;**
- 7.Радченко Євген - студент групи ФВб-1-10-4од;**
- 8.Палуб Роман - студент групи ФВб-2-10-4 од;**
- 9.Дакус Сергій - студент групи ФВб-3-12-4од.**