

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении ежегодного Дня здоровья среди студентов I-III курсов
КГУ им. К.Э. Циолковского
«День здоровья 2025»

Цели и задачи:

1. Выявление уровня физической подготовки студентов I-III курсов.
2. Популяризация здорового образа жизни среди студентов, спорта.
3. Приобщение к систематическим занятиям спортом.
4. Развитие личностных качеств, физических качеств, воспитание культуры эмоционального поведения в спортивной деятельности.

Дата и место проведения

День здоровья проводится **20 мая 2025 г.** на базе МБУ ДО «СШ «Торпедо» г. Калуги, расположенном в г. Калуге в **сквере имени космонавта Волкова.**

Время проведения

10:00 – 15:00

Программа фестиваля:

<i>время</i>	<i>вид программы</i>	<i>место проведения</i>	<i>Ответственный</i>
10:00	Церемония открытия	стадион	Наумова С.Н.
10:15	Общая зарядка	стадион	Сильченко Ю.А.
с 10:20	Регистрация на спортивные дисциплины	стадион	Судьи на станциях
10:40	Соревнования по легкой атлетике -личный зачет 100м (м/ж)	Легкоатлетические дорожки	Белевский В.Н. Астахов А.В.
10:40	Футбол (муж) Футбол (жен) – по завершению игр между юношами.	Футбольное поле	Котуранова И.Д. Наумова С.Н.
10:40	Волейбол (жен/муж)	Волейбольная площадка	Илюхина А.С. Рожнов А.А.
10:40	Стритбол 3x3 (жен/муж)	Баскетбольные площадки - набережная	Корнев М.К.
10:40	Гонка ГТО (муж/жен)	стадион	Гришина Г.В. Бажина И.А.
10:40	Роуп скиппинг (прыжки на скакалке) (муж/жен)	стадион	Коровенкова С.В.
10:40	Армрестлинг (муж/жен)	стадион	Бондаренко В.А.
10:40	Гребля-индор	стадион	Рыжикова Н.В.
10:40	Толчок двух гирь двумя руками по длинному циклу	стадион	Дорофеев В.В.
11:00	Фитнес-трофи	стадион	Лысенко Т.И.
11:30	Перетягивание каната	стадион	Дорофеев В.В. Рожнов А.А. Белевский В.Н.

10:30-13:00	Настольные игры (активный отдых) ФРИРОУП	сквер у стадиона	Наумова С.Н. Минаев В.
11:00-11:30 12:00-12:30	Мастер-класс по Йоге	открытая площадка за стадионом	Широкова Е.А. Щеголева М.А.
11:30	«Интерактив первой помощи»	открытая площадка	Наумова С.Н. Рубайло Е.
12:45	Беспроигрышная лотерея	стадион	Наумова С.Н. Егорова И.
13:00-14:00	Церемония награждения Церемония закрытия	стадион	Наумова С.Н. Преподаватели кафедры МФВиОТ

Программа

1. Легкая атлетика – личный зачет - соревнование проводится отдельно среди девушек и юношей.

- юноши - 100 м.
- девушки - 100 м.

2. Гонка ГТО: – соревнование проводится отдельно среди девушек и юношей (личный зачет). Полоса препятствия может включать в себя: прыжки в длину с места, отжимания, упражнение на пресс, упражнение с гирей, приседания, челночный бег.

3. «Толчок двух гирь двумя руками по длинному циклу» – соревнование проводится отдельно среди девушек и юношей (личный зачет).

Упражнение «Толчок двух гирь по длинному циклу» выполняется следующим образом:

1. Стойка ноги врозь, гири на грудь (гири лежат на предплечьях, руки прижаты к туловищу).
2. Вытолкнуть гири вверх и зафиксировать их на прямых руках не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счёта).
3. Опустить гири на грудь, не останавливаясь.
4. Опустить гири вниз, затем снова поднять гири на грудь.

Вес гири: для женщин — 16 кг (2x8 кг), для мужчин — 32 кг (2x16 кг).

4. Прыжки на скакалке – личный зачет - соревнование проводится отдельно среди девушек и юношей. Задача выполнить максимальное количество прыжков на 2 ногах через скакалку за 1 минуту.

5. Волейбол 6х6 – командный зачет среди женских и мужских команд.

Состав команды – 8 человек (состав команды 6 + 2 запасных). На площадке во время игры находится 6 человек одновременно.

6. Баскетбол 3х3 – командный зачет.

- юноши (состав команды 3+1 запасной)
- девушки (состав команды 3+1 запасной)

7. Перетягивание каната – командный зачет среди женских и мужских команд.

- юноши – состав команды 6 человек
- девушки – состав команды 6 человек

8. Футбол 6х6 – командный зачет.

- Состав команды не более 8 человек (юноши)
- Состав команды не более 8 человек (девушки)

9. «Фитнес-трофи» -проводится среди участников мужского и женского пола. Результат соревнования засчитывается отдельно каждому участнику (личный зачет). При регистрации участнику присваивается и выдаётся индивидуальный номер, который крепится на футболку и виден судьям.

Участники повторяют программу соревнований (комбинацию), которую им демонстрирует Судья-презентор. Задача участников наиболее точно и технично выполнять движения. Комбинация включает в себя три блока: аэробика, танцевальный и силовой.

10. Армрестлинг – вид борьбы на руках между двумя участниками. Личный зачет в абсолютной весовой категории среди девушек и юношей.

11. Гребля-индор - это гребля на специальных тренажерах. Личный зачет отдельно среди девушек и юношей. Командный зачет (состав 2 человека) среди жен/муж команд.

- 100 м. - личный зачет
- 2х250 м. - командный зачет

12. Фрироуп - вид спорта, основанный на преодолении участниками специальных дистанций, состоящих из веревочных элементов, без касаний контрольных поверхностей. Личный зачет среди девушек и юношей.

Участники.

Участвуют все студенты 1-3 курсов (4-5 курсов по желанию) всех институтов университета, имеющие основную медицинскую группу. Разрешается участие студентам заочного отделения и магистрантам.

Награждение.

1. По каждому виду программы определяется личный или командный зачет (1-3 место)
2. Победители и призеры по видам программы награждаются дипломами и медалями спортклуба КГУ им. К.Э. Циолковского «Космический».

Ответственные за проведение и судейство.

Соревнования проводятся судейской коллегией спортклуба университета.
Главный судья соревнований – руководитель ССК «Космический» - Наумова С.Н.