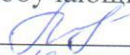




СОГЛАСОВАНО
Председатель
Объединенного совета
обучающихся НВГУ
 О.В. Чернявская
«13» октября 2016 г.

СОГЛАСОВАНО
Председатель Первичной
профсоюзной организации
студентов НВГУ
 С.М. Созонова
«13» 10 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по
воспитательной работе
НВГУ
 И.М. Ибрагимов
«13» 10 2016 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия «Веселые старты» приуроченного к празднованию Дня рождения Нижевартовского государственного университета

1. Цели и задачи:

- популяризация и пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание чувства коллективизма.

2. Сроки и место проведения:

- 2.1. Физкультурно-оздоровительное мероприятие проводится **18 октября 2016 года в 15.30 ч.** в игровом зале (116 ауд.) физкультурно – оздоровительного комплекса НВГУ по адресу: ул. Ленина 2.
- 2.2. Сбор участников в 15.00 ч.

3. Участники мероприятия:

- 3.1. Участие в мероприятии принимают 3 команды:

- 2 сборные университета (студенты);
- 1 сборная университета (преподаватели);

Состав команды 8 человек.

- 3.2. При себе необходимо иметь спортивную форму, студенческий билет или любой документ удостоверяющий личность.

4. Руководство проведением мероприятия:

- 4.1. Общее руководство подготовкой и проведением физкультурно-оздоровительным мероприятием осуществляется факультетом физической культуры и спорта, а также студенческим спортивным клубом НВГУ;

- 4.2. Непосредственное проведение осуществляется группой организаторов из числа студентов факультета физической культуры и спорта.

5. Программа мероприятия:

1. «Жонглеры».

Организация: построение в колонну по одному. У первых участников в руках по 2 волейбольных мяча.

Проведение: по сигналу первый участник жонглирует 2 мячами добегают до конуса, оббегают его с правой стороны и держа мячи в руках бежит обратно.

Правила: 1. Эстафету передавать за стартовой линией.

2. «Братья».

Организация: участники строятся в колонны по два. Первая пара связана в ногах (по одной ноге).

Проведение: по сигналу первая пара участников бежит до конуса, оббегают его с правой стороны и возвращается обратно. Следующая пара так же связывает себя и бежит до конуса и т.д.

Правило: 1. Эстафета передается после пересечения стартовой линии.

3. «Бег с нудлами и мячом».

Организация: участники команды строятся в колонну по два. Первая пара держит два нудла.

Проведение: по сигналу первые участники поднимают нудлами мяч и, продвигаясь приставными шагами, оббегают конус с правой стороны, затем кладут мяч в обруч, и возвращаются обратно. Передают нудлы следующим участникам, те в свою очередь бегут до фишки, оббегают ее, поднимают нудлами мяч и приставными шагами передвигаются к финишу.

Правила: 1. Эстафету передавать за стартовой линией. 2. Запрещается поднимать мяч руками.

4. «Передал-сел, встал».

Организация: участники строятся в колонну по одному за линией старта. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны с волейбольным мячом.

Проведение: По сигналу капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан снова отдает передачу последнему игроку, тот в свою очередь отдав мяч – встает. Эстафета заканчивается как только все игроки приняли И.П., и мяч оказался у капитана.

Правила: 1. Если мяч упал необходимо его поднять, принять И.П. и продолжить эстафету. 2. Передавать мяч только за стартовой линией.

5. «Пингвин»

Организация: команда строится в колонну у первого игрока между ног кегля.

Проведение: по сигналу первый участник передвигается до конуса, обегает его с правой стороны, таким же способом передвигается обратно до линии старта и передает эстафету следующим участникам.

Правило: 1. Эстафетат передается за линией старта. 2. Нельзя придерживать кеглю руками.

6. «Классика».

Организация: участники стоят в колонне по одному. У первого участника 2 обруча.

Проведение: по сигналу первый участник кладёт первый обруч на пол, встает в него, затем кладет второй обруч и переходит в него. Таким образом добегают до конуса, кладет обручи на конус и бежит к стартовой линии. Следующий игрок бежит до конуса обегает его, поднимает обручи и таким же образом передвигается до линии старта.

Правила: 1. При выполнении передвигаться только в обруче.

7. «Тяжёлая картошка».

Организация: участники строятся шеренгу по одному. У первых участников в шеренге – по набивному мячу.

Проведение: по сигналу первые участники передают набивной мяч о цепочке к последнему игроку, последний игрок берет мяч и бежит в начало шеренги и так же по цепочке передает мяч. Таким образом вся команда должна перебраться до линии финиша.

Правило: 1. Набивной мяч нельзя бросать, только передавать. 2. Эстафета заканчивается как только вся команда пересекла линию финиша.

8. «Экстремальный забег»

Организация: команда стоит в колонне перед стартовой линией.

Проведение: по сигналу первый участник бежит с мячом в руках, преодолевая барьеры: 1 барьер – перепрыгнув, 2 барьер – пролезть под ним, и т.д. Обегая фишку с правой стороны, начинают ведение до стартовой линии и передают мяч следующему игроку.

Правила: 1. Нельзя ронять и касаться барьеры.

9. «Сломанный мозг».

Организация: участники каждой команды строятся в колонну по одному. У второго участника в колонне – теннисный мяч.

Проведение: по сигналу первый участник бежит к конусу, становится за ним, второй участник передает мяч первому и бежит до следующего конуса, становится за ним. Первый игрок так же дает ему передачу и бежит до следующего конуса и так до финишной линии. Как только оба участника пересекли линию финиша, передают мяч колоне.

Правила: 1. Эстафету передавать за линией старта.

10. «Змейка».

Организация: команда выстраивается в колонну по одному.

Проведение: по сигналу первый участник делает шаг вперед, встает правым боком к стартовой линии, левую руку в сторону. Второй обегает первого за спиной и встает рядом с ним (в шеренгу) взяв его за руку, левую в сторону. Третий змейкой обегает под руками первого и второго и встает рядом со вторым (в шеренгу) взяв его за руку, левую в сторону, четвертый то же самое и т.д. Как только последний участник выйдет за стартовую линию, первый отпускает руку второго и следует за последним, второй за третьим и т.д. Змейкой перемещаются до фишки, обегают ее с правой стороны и также возвращаются обратно, пока каждый участник не окажется за стартовой линией, пройдя змейкой.

Правила: 1. Стоя в шеренгу необходимо держаться за руки. 2. Эстафета заканчивается, когда последний стоящий возле стартовой линии (при движении в обратную сторону) выполняет шаг за нее.

6. Заявки и условия допуска участников

6.1. Для участия в спортивном мероприятии необходимо подать заявку установленного образца. Заявки принимаются до **14.00 17 октября 2016 г.** по электронной почте sportclub@nvsu.ru . Образец заявки прилагается.

6.2. Оригинал заявки (с допуском здрав.пункта университета) предоставляется в судейскую коллегию перед началом мероприятия. Для участия в спортивном состязании необходимо пройти осмотр врача, находящегося непосредственно в спортивном зале.

Участники и болельщики должны иметь при себе сменную обувь и документ удостоверяющий личность.

Заявочный лист

От факультета _____

на участие в физкультурно-оздоровительном мероприятии «Веселые старты»
приуроченных к дню рождения Нижневартковского государственного
университета

№ п/п	Ф.И.О. студента/преподавателя	дата рождения	Виза врача

« _____ » _____ 2016 г.