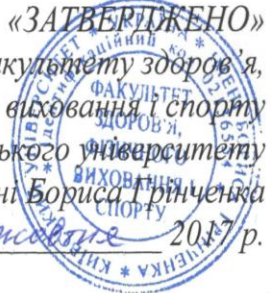


**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
Вчена Рада Факультету здоров'я,  
фізичного виховання і спорту  
Київського університету  
імені Бориса Грінченка  
«10» жовтня 2017 р.



**ПОЛОЖЕННЯ**

**Про проведення щорічного конкурсу-змагання «Ми – кращі!» серед студентів спеціальностей : 017 Фізична культура і спорт; 227 Фізична терапія, ерготерапія**

**I. Мета та завдання.**

Щорічний конкурс-змагання «Ми – кращі!» серед студентів спеціальностей: 017 Фізична культура і спорт; 227 Фізична терапія, ерготерапія проводиться з метою популяризація і пропаганди здорового способу життя, запобігання негативним проявам серед молоді, виявлення та підтримки талановитої молоді.

*Головними завданнями конкурсу є:*

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

**II. Місце та термін проведення.**

Конкурс-змагання проводиться навчальний та позанавчальний час на базі спортивних споруд університету протягом 2017-2018 навчального року. Термін визначається календарем змагань. Календар додається.

**III. Керівництво конкурсом**

Загальне керівництво з організації та проведення конкурсу покладається на кафедру фізичного виховання і педагогіки спорту

#### **IV. Суддівство.**

- головний суддя змагань – Косік М.С.;
- заступник головного судді – Косік Н.Л.;
- суддя змагань з гімнастики – Кожанова О.С.;
- суддя змагань з легкої атлетики – Гацко О.В.;
- суддя змагань з плавання – Корнійко У.В.;
- секретарі змагань – студенти V курсу спеціальності «Фізичне виховання».

#### **V. Учасники змагань.**

У змаганнях беруть участь студенти I-IV курсів спеціальностей : 017 Фізична культура і спорт; 227 Фізична терапія, ерготерапія

#### **VI. Програма змагань.**

##### **Етапи підготовки та проведення конкурсу:**

Перший етап: вересень - грудень;

Другий етап: березень-травень;

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

Програмою проведення конкурсу передбачено проведення змагань зі спортивних дисциплін:

- легка атлетика;
- ЗФП;
- плавання;
- волейбол;
- настільний теніс;
- шашки;
- перетягування канату.

##### **• 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.

- **ЗФП- силові вправи:**

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

Учасник 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.

- підіймання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв;**

Учасник змагань лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями - 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає ступні учасника так, щоб п'яти торкались опори. Після команди «Можна» учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мати, після чого знову повертається у положення сидячи. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

Переможці визначаються по найбільшій кількості правильних виконань.

- **Спортивні ігри (волейбол, настільний теніс)**

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 - 1 бал, за неявку на гру - 0 балів.

- **Перетягування канату**

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. За сигналом судді кожна команда починає тягнути канат так, щоб відмітка найближча до суперників перетнула межу на підлозі. Команда дискваліфікується якщо один з гравців падає на підлогу. Дозволяється торкання підлоги коліном протягом 2-3 секунд.

- **Шашки**

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.

## **VII. Склади команд для участі у змаганнях:**

Легка атлетика - 2 юнака, 2 дівчини (кількість запасних не обмежена);  
ЗФП - 2 юнака, 2 дівчина (кількість запасних не обмежена);  
Плавання - 2 юнака, 1 дівчина (кількість запасних не обмежена);  
Волейбол - 6 гравців (юнаки, дівчата ;кількість запасних не обмежена);  
Настільний теніс - 3 гравця (кількість запасних не обмежена);  
Перетягування канату- 6 юнаків;  
Шашки - 2 юнака, 1 дівчина.

## **VIII. Умови проведення змагань:**

- Наявність заявки від академічної групи;
- До участі у змаганнях допускаються студенти, що мають дозвіл лікаря;
- Присутність лікаря при проведенні змагань .
- До участі у змаганнях в спортивному залі допускаються команди ,які мають спортивну форму одного кольору (футболки).
- До участі у змаганнях допускаються студенти, які були ознайомлені з технікою безпеки при участі у змаганнях.

## **IX. Заявки на участь та умови їх подання**

Заявки на участь у видах програми змагань подаються за день до початку змагань. Форма заявки додається.

## **X. Медичний супровід змагань**

Медичний супровід конкурсу здійснюється медичною сестрою спортивного комплексу Університету. До участі в змаганнях з легкої атлетики, ЗФП, плавання, волейболу, настільного тенісу, перетягування канату допускаються студенти, які

належать до основної медичної групи та пройшли відповідне обстеження в Студентській поліклініці.

## **XI. 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, не допускається до участі у подальших змаганнях конкурсу.

## **XII. Нагородження.**

- *Переможці нагороджуються перехідним кубком, дипломом;*
- *Призери (2-е та 3-е місце)нагороджуються- дипломами;*

### *Список фізоргів груп*

Житченко Андрій - студент групи ФТЕб -1-17-40д.;

Мельник Андрій - студент групи ФВб-1-17-40д;

Приходько Владислав - студент групи ФВб-2-40д;

Мар'янчик Андрій - студент групи ТДб-1-17-40д;

Волокітін Владислав - студент групи ФВб-1-16-40д;

Коляда Назар - студент групи ФВб-2-16-40д;

Огороднік Наталя - студентка групи ФРб -1-16-40д;

Ремнев Олексій - студент групи ФВб-1-15-40д;

Поліщук Дмитро - студент групи ФВб-2-15-40д;

Буднік Антон - студент групи ЗЛб-1-15-40д;

Орлик Дмитро- студент групи ФВб-1-14-40д.

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
Вчена Рада Факультету здоров'я  
фізичного виховання і спорту  
Київського університету  
імені Бориса Грінченка  
« 10 » листопада 2017 р.

**КАЛЕНДАР ЗМАГАНЬ**

конкурсу-змагання «Ми – кращі!» серед студентів спеціальностей : 017  
Фізична культура і спорт; 227 Фізична терапія, ерготерапія

<i>Вид змагань</i>	<i>Дата проведення</i>	<i>Час проведення</i>	<i>Місце проведення</i>	<i>Відповідальний</i>
Легка атлетика	18.10.2017р.	15.15	Спортивна зала	Косік М.С.
ЗФП	01.11.2017р.	15.15	Спортивна зала	Косік М.С.
Перетягування канату	22.11-29.11. 2017р.	15.15	Спортивна зала	Косік М.С.
Шашки	6.12.-8.12.2017р.	15.15	Спортивна зала	Косік М.С.
Плавання	18.12.2017р.	15.15	Басейн	Іскра У.В.
Настільний теніс	Березень 2018р.	15.15	Спортивна зала	Косік М.С.
Волейбол	Квітень 2018р.	15.15	Спортивна зала	Косік М.С.

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

**ЗАЯВКА**

**на участь у конкурсі-змаганні «Ми – кращі!» серед студентів спеціальностей : 017 Фізична культура і спорт; 227 Фізична терапія, ерготерапія**

з \_\_\_\_\_  
(вид програми)

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ р.

<i>Прізвище, ім'я, по батькові</i>	<i>Рік народ.</i>	<i>Група</i>	<i>Вид змагань</i>

*Перелічені в списку особи пройшли медичне обстеження і до змагань допущені*

*Куратор групи*

\_\_\_\_\_  
/Підпис/