**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по воспитательной и

социальной работе ТГУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.П.Кулижский

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении спортивного праздника**

**«Отвага, Честь и Слава», посвященного**

**году защитника Отечества**

**1. Цели и задачи:**

* Формирование моральных и нравственных качеств патриотизма в воспитании молодёжи и сотрудников;
* Воспитание преданности к Родине и подготовке студентов к защите Отечества;
* Пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников ТГУ, студентов ВУЗов города Томска;
* Привлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
* Выявление сильнейших спортсменов.

**2. Организация, проводящее и обеспечивающее мероприятие:**

Общее руководство подготовкой и проведением мероприятия осуществляется Спортивным клубом Национального исследовательского Томского государственного университета.

Непосредственное проведение спортивных соревнований возлагается на преподавателей Факультета физической культуры Томского государственного университета.

Ответственность за подготовку мест соревнований, обеспечение и размещение на время соревнований, медико-санитарное обслуживание, обеспечение правопорядка возлагается на Спортивный клуб и Факультет физической культуры Томского государственного университета.

**3. Сроки и место проведения мероприятия:**

Мероприятие проводится 23 февраля 2025г. в спортивном корпусе с 10:00.

**4. Участники**

К участию допускаются:

1. Обучающиеся ТГУ и ВУЗов г. Томска;
2. Сотрудники ТГУ;
3. Школьники от 10 лет.

**5. Регистрация участников**

Обучающиеся, сотрудники и их дети, являющиеся гражданами РФ, регистрируются на портале Госуслуг в разделе ГТО и выписывают свой УИН. Те, кто ранее получил УИН, выполняют авторизацию на портале, при заполнении протоколов соревнований сообщают свой УИН.

Граждане СНГ и дальнего зарубежья проходят регистрацию с 10:00 до 10:30 по приходу на мероприятие.

**6. Программа мероприятия:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Спортивное состязание** | **Место проведения** | **Ответственный за проведение** |
| 1. | Стрельба из электронного ружья | Спортивный корпус ТГУ, аудитория №02 | Михайловский С.А. |
| 2. | Гибкость девушки | Спортивный корпус ТГУ, зал №111 | Фомкина А.А. |
| 3. | Гибкость мужчины | Спортивный корпус ТГУ, зал №111 | Чадина Д.М. |
| 4. | Прыжки в длину с места девушки | Спортивный корпус ТГУ, зал №111 | Прудникова А.В. |
| 5. | Прыжки в длину с места мужчины | Спортивный корпус ТГУ, зал №111 | Пронькин А.А. |
| 6. | Подтягивание на низкой перекладине девушки | Спортивный корпус ТГУ, зал №125 | Егоров А.А. Табачников А.Н. |
| 7. | Подтягивание на высокой перекладине мужчины | Спортивный корпус ТГУ, зал №111 | Егоров А.А. |
| 8. | Фиджитал стритбол девушки | Спортивный корпус ТГУ, игровой зал №216 |  |
| 9. | Фиджитал стритбол мужчины | Спортивный корпус ТГУ, игровой зал №216 |  |

**6.1. Стрельба из электронного ружья**

Участники выполняют стрельбу из электронной винтовки с положения сидя с опорой локтей об стол по мишени №8 с дистанции 10 метров, максимальное время выполнения упражнения каждым участником-10 мин, участнику даётся 3 пробных выстрела и 5 зачётных (пробные выстрелы в зачёт не идут) в случае равенства очков у двух и более участников, первенство определяется по количеству наилучших выстрелов.

**6.2. Гибкость**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

**6.3. Прыжки в длину с места**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

**6.4. Подтягивание на низкой перекладине**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

**6.5. Подтягивание на высокой перекладине**

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП:

Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

**6.6. Фиджитал стритбол**

По правилам соревнований.

**7. Определение победителей**

Победители и призеры соревнований определяются по сумме занятых мест в каждом виде состязаний отдельно по категориям мужчины и женщины:

- студенты

- сотрудники

- школьники от 10 лет

В фиджитал стритболе согласно итоговой турнирной таблице.

**8. Награждение**

Победители и призеры соревнований награждаются грамотами и медалями.

Руководитель спортивного клуба А.В. Моисеенко

**ИНФОРМАЦИОННОЕ ПИСЬМО**

**О ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНО-МАССОВОГО МЕРОПРИЯТИЯ «Отвага, Честь и Слава»**

* 23.02.2025 г.
* В 10:00
* В спортивном корпусе ТГУ

**РЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ:**

Приглашаем школьников от 10 лет принять участие в спортивно-массовом мероприятии, посвященном году защитника Отечества.

Для этого необходимо пройти регистрацию:

1. Школьники, являющиеся гражданами РФ, регистрируются на портале Госуслуг в разделе ГТО и выписывают свой УИН.
2. Те, кто ранее получил УИН, выполняют авторизацию на портале, при заполнении протоколов соревнований сообщают свой УИН.

**ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Спортивное состязание** | **Место проведения** |
| 1. | Стрельба из электронного ружья | Спортивный корпус ТГУ, аудитория №02 |
| 2. | Гибкость девушки | Спортивный корпус ТГУ, зал №111 |
| 3. | Гибкость мужчины | Спортивный корпус ТГУ, зал №111 |
| 4. | Прыжки в длину с места девушки | Спортивный корпус ТГУ, зал №111 |
| 5. | Прыжки в длину с места мужчины | Спортивный корпус ТГУ, зал №111 |
| 6. | Подтягивание на низкой перекладине девушки | Спортивный корпус ТГУ, зал №125 |
| 7. | Подтягивание на высокой перекладине мужчины | Спортивный корпус ТГУ, зал №111 |
| 8. | Фиджитал стритбол девушки | Спортивный корпус ТГУ, игровой зал №216 |
| 9. | Фиджитал стритбол мужчины | Спортивный корпус ТГУ, игровой зал №216 |

Победители и призеры соревнований определяются по сумме занятых мест в каждом виде состязаний отдельно по категориям мужчины и женщины:

- студенты

- сотрудники

- школьники от 10 лет

В фиджитал стритболе согласно итоговой турнирной таблице.