|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Стрибки зі скакалкою** | C:\Users\Styuart\Desktop\1.jpg | Стрибки виконуються обертами вперед  |
| **Зворотні стрибки зі скакалкою** | C:\Users\Styuart\Desktop\2.jpg | Стрибки виконуються обертами назад  |

**3. Перетягування канату.**

Склад команди 7 чоловік. Система проведення – олімпійська.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  |  |  |  |
|   |  |  |  |
| 2 |   |   |  |  |
|  |   |  |  |
| 3 |  |   |   |  |
|   |   |   |  |
| 4 |   |  |   |  |
|  |  |   |  |
| 5 |  |  |   | за 1 місце |
|   |  |   |  |
| 6 |   |   |   |  |
|  |   |   |  |
| 7 |  |   |  |  |
|   |   |  |  |
| 8 |   |  |  |  |
|  |  |  |   |   |
|  |  |  |   | за 3 місце |

**Підсумкова таблиця**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | **Команда** | **Естафети** | **Крос-фіт** | **Канат** | **Всього балів** | **Місце**  |
| **фітбол** | **хокей** | **самокат** |
| *1* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *2* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *3* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *4* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *5* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *6* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *7* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *8* |  |  |  |  |  |  |  |  |

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Кафедра фізичної реабілітації

**Програма проведення спортивного фестивалю серед навчально-наукових інститутів**

**Мала Олімпіада**

**НУ «ЧЕРНІГІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

***Мета заходу*:**

**–** активізація фізкультурно-оздоровчої діяльності у студентському колективі,

**–** формування позитивної мотивації до здорового способу життя,

**–** зміцнення здоров’я студентів,

**–** активізація підростаючого покоління щодо вирішення проблеми виховання здорового покоління.

***Дата проведення:***

 ***14 грудня*** 2023 р.

***Час збору учасників:***

$14^{00}$.

**Початок заходу:**

$15^{00}$.

***Місце проведення***:

фізкультурно-оздоровчий комплекс (проспект Перемоги, 147-А).

**Список команд-учасниць:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | **Назва команди** | **ННІ** | **П.І.Б. представника** |
| *1* |  |  |  |
| *2* |  |  |  |
| *3* |  |  |  |
| *4* |  |  |  |
| *5* |  |  |  |
| *6* |  |  |  |
| *7* |  |  |  |
| *8* |  |  |  |

**Примітка:** *жеребкування відбуватиметься перед початком спартакіади.*

**Заходи:**

1. **Естафети.**

У всіх естафетах беруть участь всі члени команди. Пересування викується вперед зігзагом (поміж фішок) назад по прямій. Команди пересуваються ***по принципу правостороннього руху***. Враховується час, за який команда виконала естафету та кількість помилок (1 помилка +10 с до основного часу).

1.1. Стрибки на фітболах

1.2. Хокей

1.3. Їзда на самокаті

1. **Командний кросфіт.**

Всі вправи виконуються одночасно командою за 30 секунд та рахується кількісний показник. Учасники команди самостійно обирають по кожному із видів програми.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Назва вправи | Техніка виконання | Організаційно-методичні вказівки |
| **Поштовх гирі** | Картинки по запросу | Один раз можна змінити руку, не ставлячи снаряд на підлогу.  |
| **Віджимання з упору на медболі лежачи** | Картинки по запросу | Після кожного повторення потрібно змінити положення руки.  |
| **Повітряні присідання** | Картинки по запросу приседание | Кут в колінному суглобі 90 і більше  |
| **Прес «Книжка»** | http://fitline-sport.ru/media/editor/2016/09/09/kak-nakachat-nizhnjyjy-chast-pressa.jpg | В.п. Лежачи руки вгору1. Сід кутом, руки вперед2. В.п. |
| **Бурпі** | C:\Users\Styuart\Desktop\62c0e6_b52eb92323f04cd7b2b123087123e026.jpg | В.п. О.с.1. Упор присів2. Упор лежачи3. Упор присів 4. В.п.Повністю випрямляти ноги у колінному суглобі |