



# СПОРТИВНЫЙ КОМИТЕТ

*Программа развития*

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Глава 1 - Троеборье по легкой атлетике

Глава 2 – Спорт для всех

Глава 3 - Командные игры

Глава 4 – Новые должности

# ВВЕДЕНИЕ

Спортивный комитет подготовил специальную программу развития спорта в ЦФ РГУП!

Данная программа включает в себя положения, связанные с новыми мероприятиями, соревнованиями, изменениями в структуре спортивного комитета.

Ведь университет – это не только учеба, но и интересные мероприятия в разных сферах!

Мы хотим Вас ознакомить с программой СПОРТИВНОГО КОМИТЕТА!

# ГЛАВА 1

## **Троеборье по легкой атлетике**

Команды состоят из 3х человек. Каждый курс обязан предоставить команду парней и девушек. Отдельно соревнуются парни и девушки. Каждый должен выполнить по одному виду:

1 – бег 60м

2 – метание гранаты

3 – прыжки в длину (с места / с разбега)

Результаты суммируются и выявляются победители среди курсов.

*Место проведения – стадион «Чайка»*

# ГЛАВА 2

## *Спорт для всех*

*Проходит в 4 этапа:*

1 этап – Творческий (рассказать о себе все, что связано со спортом; каким именно видом спорта занимался; сколько лет; почему выбрал именно его и т.д.)

2 этап – Отжимание

3 этап – Пресс

4 этап – Подтягивание

Каждый студент может подать заявку на участие. Необходимо пройти все 4 этапа. Результаты парней и девушек подсчитываются отдельно.

Победители среди студентов и студенток ЦФ РГУП выявляются раздельно.

*Место проведения* – спортивный комплекс ЦФ РГУП.

# ГЛАВА 3

## *Волейбол*

Команды формируются по курсам. Необходимо каждому курсу предоставить команду состоящую из 4х парней и 2х девушек (или наоборот 4х девушек и 2х парней), которые будут играть в основе команды + 2 человека в запасе(можно больше) (1 девушка и 1 парень).

Каждая команда должна сыграть с каждым курсом.

Будет сформирована турнирная таблица, где будут внесены результаты игр. Каждая игра длится до 2х побед в партиях. Партия играется до 25 очков.

В конце соревнования выявляется команда победителей среди курсов.

*Место проведения* – спортивный зал МЧС.

## *Баскетбол*

Команды формируются по курсам. Необходимо каждому курсу предоставить команду состоящую из 3х парней и 2х девушек (или наоборот 3х девушек и 2х парней), которые будут играть в основе команды + 2 человека в запасе(можно больше) (1 девушка и 1 парень).

Каждая команда должна сыграть с каждым курсом.

Будет сформирована турнирная таблица, где будут внесены результаты игры. Игра состоит их 2х четвертей по 10 минут.

В конце соревнования выявляется команда победителей среди курсов.

*Место проведения* – спортивный зал МЧС.

# ГЛАВА 4

В дальнейшем планируется *создать должности*, чтобы каждый отвечал за свой вид спорта:

- футбол
- волейбол
- баскетбол
- теннис
- шахматы



*Центральный филиал*

**ВСТУПАЙТЕ В  
СПОРТИВНЫЙ  
КОМИТЕТ!**



 **РГУУ** 

*Спортивный комитет*