ПРОЕКТ

Положение

о проведении соревнований по ОФП (общефизической подготовке) среди сборных команд мальчиков и девочек учащихся 1 – 4-х классов

I. Общие положения

1. Цель: формирование мотивации к здоровому образу жизни, совершенствование системы по укреплению здоровья школьников в рамках мероприятий городской спартакиады ШСК.

2. Задачи:

- сформировать у учащихся потребность в самосовершенствовании и самореализации;

- определить уровень развития кондиционных способностей у учащихся начальной школы;

- выявить сильнейшие команд ШСК;

- определить сильнейших спортсменов г. Челябинска в физической подготовке.

II. Время и место проведения соревнований

3. Соревнования проводятся 19 апреля (юноши) и 20 апреля 2022 года. (девушки). Начало соревнований в 11.00 часов.

4. Соревнования проводятся на базе МАОУ «ОЦ № 7 г. Челябинска» (ул. 40-летие Победы, 48).

5. Регламент соревнований утверждается на заседании судейской коллегии 17 апреля (время и место будет указано дополнительно).

III. Программа соревнований и порядок проведения контрольных испытаний.

6. Мальчики – челночный бег (бег 30м), прыжок в длину с места, подтягивание из виса на перекладине, наклон вперёд из положения сидя ноги врозь, поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту.

7. Девочки – челночный бег (бег 30м), прыжок в длину с места, отжимание из упора лёжа на полу, наклон вперёд из положения сидя ноги врозь, поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту.

IV. Участники соревнований

8. Соревнования проводятся по группам мальчиков и девочек. Зачёт раздельный. В соревнованиях принимают участие учащиеся начальной школы. Состав команды 10 человек.

V. Определение победителей, награждение

9. Места среди команд школьных спортивных клубов определяются по наименьшей сумме мест, показанных в шести упражнениях.

Победители и призёры в личном первенстве определяются по наибольшему количеству очков, набранных во всех шести видах.

10. В каждом виде в зачёт идёт 8 лучших результатов. При одинаковой сумме результатов, в отдельном виде, командам присуждаются одинаковые места. При одинаковой сумме мест преимущество отдаётся команде, имеющей более высокое место в отдельном виде.

11. Победители и призёры соревнований, а также учителя подготовившие данные команды, награждаются грамотами Комитета по делам образования и медалями.

VI. Личное первенство

12. В данных соревнованиях определяется абсолютный победитель и призёры в личном первенстве среди мальчиков и среди девочек. Абсолютный победитель и призёры награждаются грамотами и медалями Комитета по делам образования.

VII. Дисквалификации и протесты

13. Если во время соревнований, команда полагает, что её права ущемлены решением судьи (судьи на виде), официальный представитель команды в течение 20 минут после окончания соревнований на виде подаёт протест в письменной форме на имя главного судьи. На основании поданного протеста главный судья соревнований выносит данный вопрос на заседании спортивно-технической комиссии (СТК) или решает самостоятельно.

14. Состав СТК:

- Кобызев О.П., руководитель городского методическое объединения педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, учитель физической культуры МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска»;

- Гильмутдинов А.Ф., член городского методического объединения педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, учитель физической культуры МАОУ «СОШ № 25 г. Челябинска», главный судья соревнований.

VIII. Руководство проведением соревнований

15. Руководство соревнованиями осуществляет Комитет по делам образования города Челябинска.

16. Главным судьей соревнований назначается Гильмутдинов А.Ф., учитель физической культуры МАОУ «СОШ № 25 г. Челябинска».

IX. Методика выполнения упражнений

17. Бег 30м. (челночный бег)

Упражнение проводится на беговой дорожке на стадионе. Учащийся располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

Результат измеряется до сотых долей секунды.

18. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

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.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) заступ за линию отталкивания или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами поочередно.

19. Наклон туловища из положения сидя ноги врозь

Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 25-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи. Четвёртый наклон выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

20. Подтягивание из виса 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 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных повторений. Запрещается менять ширину хвата.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5с ИП;

4) поочередное сгибание рук.

21. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытании. Запрещается менять ширину упора.

Засчитывается количество правильно выполненных повторений,

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) поочередное разгибание рук;

5) отсутствие касания грудью пола (платформы);

6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

22. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество повторений за 1 мин, засчитывается количество правильно выполненных повторений.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) отсутствие касания локтями коленей;

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты «из замка»;

4) поднимание таза.

23. Данное положение согласовано на заседании городского методического объединения педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности 14 мая 2022 года.