

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель комитета по образованию администрации МО «Кингисеппский муниципальный район»
Е.Н.Румянцева

«05» ноября 2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о соревнованиях по общей физической подготовке среди школьников в зачет 60-й Спартакиады

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

Соревнования проводятся с целью вовлечения учащихся в активные занятия физической культурой и спортом, пропаганды здорового образа жизни, выявления сильнейших команд.

2. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ.

Соревнования проводятся **15 ноября 2024 г. в спортивном зале МБОУ «КСОШ №3».** Начало соревнований в **09.40 по графику.**

3. УЧАСТНИКИ, ЗАЧЕТ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.

В соревнованиях участвует сборная команда 8-х классов от школ первой группы и сборная школы 5-9-х классов от школ второй группы. **Допуск от школ первой группы не более 8 юношей + 8 девушек, в зачет идут по 5 лучших результатов; допуск от школ II группы 4 юноши + 4 девушки, зачет по 3-м участникам у девушек и у юношей.** Общекомандное первенство определяется по наименьшей сумме очков – мест команд юношей и девушек во всех видах + результат эстафеты. При равенстве очков - по эстафете.

4. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ.

ЮНОШИ: челночный бег 4 x 9 метров;

подъем туловища из и.п. «лежа на спине» за 30 секунд;

подтягивание на высокой перекладине;

наклон из положения «стоя» (гибкость)

ДЕВУШКИ: челночный бег 4 x 9 метров;

подъем туловища из и.п. «лежа на спине» за 30 секунд;

наклон из положения «стоя» (гибкость);

сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание).

Смешанная эстафета – встречная: 5 x 9 метров (3 юноши + 3 девушки).

5. РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ.

Руководство возлагается на судейскую коллегию. Главный судья – Рогатых Н.С.

секретарь – Бирюков В.А.

6. ЗАЯВКИ.

Заявка и списки классов (ксерокопия страницы по физической культуре учебного журнала и листа здоровья), заверенные директором школы и врачом, подаются в день соревнований в судейскую коллегию.

7. НАГРАЖДЕНИЕ.

Команды-победительницы соревнований награждаются дипломами комитета по образованию администрации МО «Кингисеппский муниципальный район». Класс, победивший в зональных соревнованиях, участвует в финальных соревнованиях областной Спартакиады.

8. ФИНАНСИРОВАНИЕ.

Организацию и проведение соревнований, награждение участников, осуществляет комитет по образованию администрации МО «Кингисеппский муниципальный район».

Состав судейской коллегии:

<u>Челночный бег, эстафета</u>	Григоренко Е.В. (МБОУ «КСОШ №6») Бирюков В.А. (МБОУ «Котельская СОШ»)
<u>Отжимание от пола (девушки)</u>	Шамова С.А. (МБОУ «КГ»)
<u>Подтягивание на перекладине</u>	Порошкина И.В. (МБОУ «КСОШ №3»)
<u>Наклон (гибкость)</u>	Черных Л.А. (МБОУ «КСОШ №5»)
<u>Подъем туловища из положения «лежа на спине» (за 30 сек)</u>	Фролова О.Н. (МБОУ «КСОШ №2») Мазурова О.С. (МБОУ «КСОШ №2»)

Условия проведения соревнований по ОФП

а) Челночный бег 4х 9 м. На полу наносятся параллельные линии «А» и «Б» на расстоянии 9 метров, снаружи к ним наносятся квадраты 50х50 см. В квадрат на линии «Б» кладут 2 кубика размером 5х5х10 см. По команде «На старт» участник становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о пол. По команде «Марш!» участник бежит до к линии «Б» берет кубик, возвращается к линии «А», кладет кубик (не бросать) в квадрат на линии «А». Каждый участник должен выполнить 2 цикла «туда и обратно». Окончанием теста служит пересечение участником линии «А». Результат фиксируется до 0.1 сек. За каждый брошенный кубик участнику начисляются штрафное время - 1 сек. к результату участника.

б) Подъем туловища из и.п. «лежа на спине». Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Дается одна попытка.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног

в) Подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху участнику необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. Дается одна попытка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

г) Наклон вперед «из положения стоя» (гибкость). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

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

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

д) Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

е) Смешанная эстафета - встречная. 3 девушки + 3 юноши. Эстафета проводится на площадке, размеченной для челночного бега. В точке «А» и «Б» устанавливаются стойки высотой - 1,5 м. Три юноши (девушки) находятся на линии «А» и три других участника на линии «Б». В квадрат на линии «Б» кладут два кубика. Первый участник стартует с линии «А», добегают до линии «Б», берёт из квадрата один кубик, возвращается к линии «А», кладет кубик в квадрат, бежит к линии «Б», берет второй кубик, добегают до линии «А», кладет кубик в квадрат и возвращается к линии «Б» (кубик не бросать, за каждый брошенный кубик команде начисляется штрафное время - 1 сек.) передаёт эстафету хлопком по руке следующему участнику, который принимает её из положения стоя на месте, а рука находится за стойкой. Результат команды фиксируется после пересечения последним участником линии «А» с точностью до 0,1 сек.