

«Согласовано»

Руководитель Исполнительного
комитета Мамадышского
муниципального района
И.М. Дарзезманов



«Согласовано»

Начальник отдела образования
Исполнительного комитета
Мамадышского муниципального района
И.Н. Габдрахманов



«Утверждаю»

Директор МБОУДО
«Дом детства и юношества»
А.М. Ефимов



**Положение
о проведении районных соревнований по ОФП
среди учащихся 7 – 8-х классов общеобразовательных учреждений на призы начальника
МКУ «Отдела образования» И.Н. Габдрахманова посвященных «Дню защитника отечества»**

I. Цели и задачи

- мотивация учащихся для занятия спортом.
- выявление среди учащихся сильнейших спортсменов.
- воспитание чувства коллективизма, сплочённости для работы в команде.
- профилактика вредных привычек, укрепление здоровья.

II. Время, место, и график проведения соревнований

Соревнования проводятся 20 февраля 2018 года на базе МБОУ «СОШ №3 г. Мамадыш». Регистрация команд 11.30, начало соревнований в 12.00 ч. Регламент соревнований утверждается на судейской коллегии.

III. Участники соревнований

Соревнования лично-командные, проводятся среди сборных команд ОУ. В соревнованиях принимают участие учащиеся 7-8-х классов, допущенные врачом. Состав команды 4 человека. Можно заявлять не более одной сборной команды юношей и девушек (2+2).

VI. Программа соревнований и порядок проведения контрольных испытаний

В программе соревнования предусмотрены следующие этапы (приложение №1):

- Юноши - подтягивание на высокой перекладине на кол-во раз за 1 минуту,
- отжимания от пола, руки на ширине плеч, на кол-во раз за 1 минуту,
- пресс (подъем туловища) на кол-во раз за 1 минуту,
Девушки - подтягивание на низкой перекладине на кол-во раз за 1 минуту,
- отжимания от пола, руки на ширине плеч, на кол-во раз за 1 минуту,
- пресс (подъем туловища) на кол-во раз за 1 минуту,

Задача участника или участницы сделать как можно больше повторений на этапах за 3 минуты, без времени на отдых между испытаниями. Сумма будет складываться и выводиться в общий результат, чей результат будет больше тот и победит.

V. Руководство проведения соревнований

Руководство осуществляется МКУ «Отдел образования», МБОУДО «Дом детства и юношества» Непосредственное проведение соревнований возлагается на педагогов физической культуры Мамадышского муниципального района.

Главный судья соревнований – В.И. Платонов методист МБОУДО «Дом детства и юношества»

Судьи на подтягивание из вися на высокой перекладине:

Шарипов И.Г. МБОУ «СОШ №3 г. Мамадыш»

Харисов М.В. МБОУ «Шадчинская СОШ»

Дугин Н.О. МБОУ «Омарская СОШ»

Камалов И.Т. «Нижнеошминская СОШ»

Судьи на подтягивание из виса на высокой перекладине:

Захаров В.А. МБОУ «СОШ №1 г. Мамадыш»

Валиуллин И.А. МБОУ «Красногорская СОШ»

Гилязов И.И. «Дюсьметьевская СОШ»

Судьи сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу:

Гадиева И.В. МБОУ «Лицей №2 г. Мамадыш»

Мухаметзянов И.И. МБОУ «СОШ №4 г. Мамадыш»

Самигуллина З.Р. МБОУ «СОШ №4 г. Мамадыш»

Хабибуллина Р.Н. МБОУ «Олуязский лицей»

Судьи поднимание туловища из положения лежа на спине:

Мартынов Д.С. МБОУ «Лицей №2 г. Мамадыш»

Хурамшин Н.И. МБОУ «СОШ №3 г. Мамадыш»

Хадиев Р.В. МБОУ «СОШ №4 г. Мамадыш»

Куклев А.П. ГБОУ «Мамадышская школа-интернат»

Бикбаев А.Э. МБОУ «Зверосовхозская СОШ»

VI. Определение победителей, награждение

Результаты команды определяется суммой результатов всех участников, команда-победитель определяется по наибольшей сумме, показанных в трех испытаниях у юношей и трех испытаний у девушек. В командном зачёте, при равенстве суммы, преимущество дается команде с лучшим результатом девочек-участниц. В личном зачёте, при равенстве суммы, преимущество определяется по результату подтягивания затем отжимания и пресс.

Команды, занявшие призовые места с 1 по 3 место награждаются медалями и дипломами соответствующих степеней.

VI. Заявка

Именная заявка, установленной формы (приложение №2), заверенная врачом, утвержденная директором МБОУ, подается в судейскую коллегию в день проведения судейской коллегии 20 февраля 2018 года.

Техника выполнения упражнений

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) разновременное сгибание рук.

2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из И.П.: вис лежа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять И.П. 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 И.П. Из И.П. участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. И.П., продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. И.П.;
- 4) разновременное сгибание рук.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из И.П. лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.

Участник выполняет максимальное количество поднимания (за 1 мин.), касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в И.П.

Засчитывается количество правильно выполненных поднимания туловища.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты;
- 4) смещение таза.