

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления по физической культуре и спорту Администрации муниципального образования город Салехард

А.М. Абдулмеджидов

« _____ » _____ 2020 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального автономного учреждения «Центр физической культуры и спорта

В.В. Кугаевский

« _____ » _____ 2020 год

Положение о физкультурно-оздоровительном мероприятии среди воспитанников детских дошкольных учреждений и учащихся спортивных школ города на выполнение упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) и поднятия туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.), посвященного Международному дню защиты детей

1. Общее положение

В целях повышения спортивного мастерства и успешного выступления в мероприятии для участников, включенных в состав команд рекомендовано проводить тренировочные мероприятия.

Направленность, содержание и продолжительность мероприятия определяется настоящим положением.

2. Цели и задачи

- укрепление физического здоровья детей
- пропаганда здорового образа жизни
- выявление лучших спортсменов города
- систематические занятия физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

3. Организаторы мероприятия

Общее руководство организацией и проведением Конкурса осуществляют Управление по физической культуре и спорту МО г. Салехард и Муниципальное автономное учреждение «Центр физической культуры и спорта», а также главная судейская коллегия.

4. Участники мероприятия

В физкультурно-оздоровительном мероприятии принимают участие команды детских дошкольных учреждений (подготовительная группа) и учащиеся спортивных школ города Салехарда (от 6 до 10 лет). Состав команды 8 человек (4 мальчика + 4 девочки) от учреждения (отделения спорта).

5. Сроки проведения

Заявки на участие в Конкурсе принимаются 15 по 29 мая 2020 года.

До 29 мая – подведение итогов.

Награждение победителей и призёров состоится 1 июня 2020 года.

6. Условия проведения

Участники команды выполняют упражнение на любой ровной поверхности, место выполнения упражнения определяется участником самостоятельно и фиксируется с помощью создания видео материала.

- сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) - **мальчики**

- поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) - **девочки**

Оценивается: количество и правильность упражнения (Приложение №1).

7. Определение победителей

Победитель определяется по наибольшей сумме выполненных правильных упражнений всеми участниками команды, отдельно детские дошкольные учреждения и спортивные школы города (отделения спорта).

8. Подведение итогов и награждения

Командные видео присылать до 29 мая 2020г. на электронную почту sport45600@yandex.ru. с пометкой «Самый сильный», а также названием ДДУ или Спортшколы (отделения спорта) и Ф.И.О. участников команды.

Команды победители и призёры будут награждены дипломами, и памятными призами, все участники Конкура в обязательном порядке получают «Сертификат» участника.

9. Финансирование

Расходы, связанные с награждением победителей и призёров дипломами и памятными призами, осуществляется в соответствии и в пределах утвержденной сметы расходов на проведение городских физкультурных и спортивных мероприятий в муниципальном образовании за 2020 год за счет средств, предусмотренных на выполнение муниципального задания МАУ «Центр физической культуры и спорта» на 2020 год на выполнение работ по проведению физкультурных мероприятий и спортивных соревнований в муниципальном образовании город Салехард, утвержденных календарным планом Управления.

Выполнение упражнений:

1. поднимание туловища из положения лежа на спине
2. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу среди мальчиков и девочек

Поднимание туловища из положения 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 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

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.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

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 (если нет платформы можно заменить на теннисный мяч), 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;
- разновременное разгибание рук.