


## УТВЕРЖДАЮ

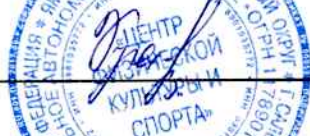
Начальник управления по физической культуре и спорту Администрации муниципального образования город Салехард

  
А.М. Абдулмеджидов

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 год

## УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального автономного учреждения «Центр физической культуры и спорта»

  
В.В. Кугаевский

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 год

## УТВЕРЖДАЮ

Начальник Департамента образования Администрации муниципального образования город Салехард

  
О.В. Казыева

\_\_\_\_\_ 2020 год

### Положение

о Спартакиаде дошкольных учреждений «Самый сильный», посвященная 90-летию образования Ямало-Ненецкого автономного округа

#### 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;
- приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

#### 3. Организаторы мероприятия

Общее руководство организацией и проведением Конкурса осуществляют Управление по физической культуре и спорту МО г. Салехард (далее – Управление). Непосредственное проведение возлагается на муниципальное автономное учреждение «Центр физической культуры и спорта» и главную судейскую коллегию.

#### **4. Участники мероприятия**

В физкультурно-оздоровительном мероприятии принимают участие команды детских дошкольных учреждений (подготовительная группа) города Салехарда (от 6 до 7 лет). Состав команды 6 человек (3 мальчика + 3 девочки) от учреждения.

#### **5. 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;
- поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) – мальчики и девочки;
- прыжки на скакалке (кол-во раз за 30 сек.) – мальчики и девочки.

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

#### **6. Определение победителей**

Победитель определяется по наибольшей сумме выполненных правильных упражнений всеми участниками команды.

#### **7. Подведение итогов и награждения**

Командные видео присылать с 10 до 15 декабря 2020г. на электронную почту [sport45600@yandex.ru](mailto:sport45600@yandex.ru). с пометкой «Самый сильный», а также название ДДУ и Ф.И.О. участников команды.

Команды победители и призеры будут награждены кубками, медалями, дипломами и памятными призами.

#### **8. Финансирование**

Расходы, связанные с награждением победителей и призеров кубками, медалями, 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:**

**поднимание туловища из положения лежа на спине и 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;
- одновременное разгибание рук.

### **Прыжки через скакалку**

И.П. – ноги слегка согнуты в коленях, ступни вместе, пятки оторваны от пола.

Туловище и голова расположены прямо. Руки разведены предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), а локти находятся около туловища или касаются его. Ручки скакалки необходимо держать без напряжения. Вращение скакалки осуществляется кистями. Чем интенсивнее работают кисти, тем быстрее вращается скакалка. При выполнении прыжков туловище должно оставаться прямым. Это позволит свободно и ровно дышать. Смотреть перед собой. Участник выполняет максимальное количество прыжков за – 30 секунд.