УТВЕРЖДАЮ
Председатель Совета
директоров ПОУ
Саратовской области
_____ С.В.Фролова
«___» _____ 2021 года

Положение
о проведении областного спортивного турнира по лично - командному многоборью
«Весенний марафон - 2021»
среди студенческих команд
среднего профессионального образования Саратовской области

1. Цели и задачи

Соревнования проводятся с целью привития навыков здорового образа жизни среди студентов профессионального образования Саратовской области, развития патриотического воспитания и популяризации комплекса ГТО.

Задачи

1. Пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни.
2. Популяризация физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.
3. Привлечение учащейся молодежи области к регулярным занятиям физической культурой.

2. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся **16 апреля 2021 года** в спортивном зале Энгельсского промышленно-экономического колледжа по адресу: **г. Энгельс ул. Халтурина, дом 25.**
Регистрация участников, жеребьевка **16 апреля 2021 г. с 9.00-9.50.**
Начало соревнований в 10.00.

3. Организация и проведение соревнований

Ответственный за организацию мероприятия заместитель директора по воспитательной работе В.В.Болохонова.

Ответственный за проведение мероприятия, главный судья, руководитель физического воспитания Т.В.Дубинец.

- Судейская коллегия формируется из преподавателей ФК и волонтеров спортивного студенческого клуба «Эверест».

4. Участники соревнований

К участию в соревнованиях допускаются студенты дневного обучения с допуском врача, прошедшие необходимую физическую подготовку. При себе иметь студенческий билет.

Состав команды – 8 человек (6 юношей + 2 девушки).

5. Программа соревнований

1. Парад участников соревнований.

2. Задания по станциям. Соревнования командные. Состав команды - 8 человек.

2.1. Челночный бег Соревнования командные. Команда победитель определяется по наименьшей сумме командного результата.

Пробежать 10 отрезков по 10 метров. Фиксируется результат каждого участника.

Участник, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» бежит до поворотного флажка, оббегает его, возвращается к линии старта, Участники стартуют по два человека.

2.2. Дартс Соревнования командные. Команда победитель определяется по наибольшей сумме командного результата.

Каждый из участников должен за пять бросков набрать наибольшее число очков. Максимально возможное число для участника составляет 50, для команды - 400.

2.3. Подтягивание Соревнования командные. Команда победитель определяется по наибольшей сумме командного результата.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – **юноши**,
подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) – **девушки**

Подтягивание 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 пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

1) Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).
2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
4) Разновременное сгибание рук.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лёжа лицом вверх 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 ИП, участница подходит к перекладине, берётся 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 участницы. После этого участница выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

1) Подтягивания с рывками или с прогибанием туловища.
2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
4) Разновременное сгибание рук.

2.4. Наклон Соревнования командные. Команда победитель определяется по наибольшей сумме командного результата.

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см.

При выполнении теста по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки:

1) Сгибание ног в коленях.
2) Фиксация результата пальцами одной руки.
3) Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

2.5. <u>Поднимание туловища из положения, лежа на спине</u> Соревнования командные. Команда победитель определяется по наибольшей сумме командного результата.

Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине, на гимнастическом мате, пальцы рук **«в замке»** за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Время выполнения упражнения одна минута.

Ошибки:

1) Отсутствие касания локтями бёдер (коленей).
2) Отсутствие касания лопатками мата.
3) Пальцы разомкнуты «из замка».
4) Смещение таза.

<u>2.6. Метание набивного мяча</u> Соревнования командные. Команда победитель определяется по наибольшей сумме командного результата.

Метание мяча сидя на полу, ноги врозь. Двумя руками из-за головы. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачёт идет лучший результат.

<u>2.7. Штрафной бросок</u> Соревнования командные. Команда победитель определяется по наибольшей сумме командного результата.

Каждому участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Максимально возможное число для участника составляет 5, для команды - 40.

3. Командные соревнования, проводятся для всех команд – одновременно.

3.1. Прыжки со скакалкой Команда победитель определяется по наибольшей сумме командного результата.

Первый участник прыгает со скакалкой, если запнулся, то передает скакалку следующему участнику. Время выполнения упражнения три минуты.

3.2. Прыжковая эстафета. Прыжок в длину с места.

Победитель определяется по наибольшему командному прыжку. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Ошибки**:**

1) Заступ за линию отталкивания или касание её.
2) Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
3) Отталкивание ногами разновременно.
4) При падении назад во время приземления, фиксируется касание ближнее к линии отталкивания.

4. Личные соревнования. Состав команды - вся команда.

<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</u> на контактной платформе.

Соревнования лично – командные. Команда победитель определяется по наибольшей сумме командного результата.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа выполняется из ИП: упор лёжа на контактной платформе, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью контактной платформы, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

1) Касание пола бёдрами.
2) Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
4) Разновременное разгибание рук.

5. Перетягивание каната. Соревнования командные. Команда соперник разыгрывается по жребию. Команда победитель получает– I место, проигравшая команда – II место.

6. Определение победителей и награждение

Для определения командного зачета результаты каждого вида соревнований переводятся в места. Команда победитель определяется по наименьшей сумме мест.
В случае равенства очков в общекомандном зачете, место определяется по результатам станции «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на контактной платформе».

Победителями и призерами в личном первенстве становятся по 3 участника (юноши и девушки), показавшие лучший результат в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на контактной платформе.

Командам – участникам вручаются сертификаты. Команды, занявшие 1-3 места в общекомандном зачете, награждаются кубками и грамотами. Призеры в личном первенстве – медалями и грамотами.

7. Финансирование и условия приёма участников

Предоставление места для проведения соревнований, приобретение наградной атрибутики осуществляется за счет средств Энгельсского промышленно-экономического колледжа.

Расходы, связанные с проездом, питанием участников несут командирующие организации.

8. Заявки

Именные заявки, заверенные врачом, студенческий билет или зачетная книжка, предоставляются в день приезда.

Контакты:

в электронном виде по E-mail: promeco-engels@yandex.ru с пометкой (Весенний марафон);

по тел. (8453) 56-83-66 - приемная директора, **8(917)213-14-05** - руководитель физического воспитания Дубинец Татьяна Владимировна.