УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС

_____А.П.Адамов

«____» _____20___г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по спортивному многоборью

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья школ-интернатов Самарской области (I группа)

(в зачет Спартакиады)

1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Учредителем спартакиады для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья школ-интернатов Самарской области является министерство образования и науки Самарской области.

Соревнование по спортивному многоборью проводятся в соответствии с распоряжением министерства образования и науки Самарской области от 14.06.2020 года № 631-р «Перечня мероприятий в сфере воспитания и дополнительного образования детей Самарской области на 2020-2021 учебный год».

Цель: создание условий для привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом в сфере дополнительного образования и социальная интеграция, обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья в общество.

Задачи:

- развитие физической культуры и массового спорта;
- популяризация спортивного многоборья, как вида спорта, в образовательных организациях региона;
- формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения;
- укрепление здоровья;
- профилактики асоциального поведения среди детей и подростков;
- выявления талантливых юных спортсменов области.

Областная спартакиада среди обучающихся с ограниченными возможностями здоровья школ-интернатов Самарской области (I группа) по спортивному многоборью (юноши и девушки 2004 г.р. и моложе) проводится в заочной форме (Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 г. № 16 утверждены санитарно-эпидемиологические правила СП.3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»).

Оргкомитет оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в положение и регламент о соревнованиях, если это необходимо.

2. Организаторы и проводящие организации

Общее руководство организацией соревнований осуществляет министерство образования и науки Самарской области в лице государственного бюджетного учреждение дополнительного образования Самарской области «Областной детско-юношеский центр развития физической культуры и спорта» (далее ОДЮЦРФКС).

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию (далее ГСК).

3. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся 26-30 апреля 2021 г. по адресу: в г. Самара, пр. Масленникова, 7, ОДЮЦРФКС (заочная форма, сдача нормативов).

4. Участники соревнований

К участию в соревнованиях по спортивному многоборью допускаются обучающихся с ограниченными возможностями здоровья среди школ-интернатов Самарской области (I группа): слабовидящие, с тяжелыми нарушениями речи, с нарушениями опорно-двигательного аппарата 2004 г.р. и младше прошедшие предварительную подготовку и допущенные врачом.

Состав команды: юноша, 1 девушка , 1 представитель.

Участники – сборные команды образовательных учреждений для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья школ-интернатов Самарской области (I группа). Участие в соревновании подтверждает факт согласия участников соревнования на обработку и передачу персональных данных в рамках соревнований.

5. Программа соревнований

Задания:

1. Прыжок в длину с места (точка касания представляет собой ближайшее место приземления любой частью тела атлета, на видео

чётко зафиксировать результат с помощью линейки, чтоб было видно конечный результат прыжка на рулетке);

2. Наклон вперёд, стоя на возвышении (выполнить упражнение технически правильно, ниже уровня стопы, на длину кисти, чёткая фиксация на 3 сек., ноги прямые);
3. Челночный бег 3 отрезка по 10 м на время (фиксируется касание любой из ног линий старта - финиша).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, юноши (количество раз);
5. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см);
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине, девушки (количество раз за 1 мин).

Все задания снимаются на видео, которое не должно быть монтировано. Начало записи со слов «на старт, внимание, марш». Конец записи, как выполнили упражнение, не менее 5 секунд и выключаете.

Все шесть выполненных задания отправляются на электронную почту belevceva@inbox.ru с пометкой спортивное многоборье.

6. Условие подведения итогов

В командном зачёте победа определяется по сумме занятых мест каждого выполненного задания. При равенстве суммы занятых мест победитель определяется по результату 3-го упражнения.

В личном первенстве по каждому виду отдельно.

При челночном беге лучшее время.

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. По готовности участника подается команда на выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное

положение и зафиксировать его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

-нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);

- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;

- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;

- превышение допустимого угла разведения локтей.

Прыжок в длину.

При выполнении прыжка с места ноги участника могут быть вместе либо на ширине плеч, ступни параллельно.

По готовности участника подается команда на выполнение испытания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок с мест в длину с отрывом двух ног от поверхности. Мах руками допускается.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- отталкивание с предварительного подскока;

- поочередное отталкивание ногами.

Поднимание туловища.

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

По готовности участника подается команда на выполнение испытания. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Также при

необходимости для обеспечения выполнения испытания (теста) может привлекаться помощник (учитель, волонтер).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- размыкание пальцев «из замка»;

- смещение таза (поднимание таза);

- изменение прямого угла согнутых ног;

- остановка выполнения испытания (теста) более 5 с.

. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Участник выполняет испытание (тест) в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы), без обуви. Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног вертикально расположенными вместе с упором (гимнастическая скамья, тумба или другое специальное оборудование).

По готовности участника подается команда на выполнение испытания.

При выполнении испытания (теста) участник выполняет два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук (кисти рук вместе) по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Результат фиксируется линейкой с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до вертикальной линии основания стоп обозначается со знаком «−», после – со знаком «+» (см. рисунок 1).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки;

- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

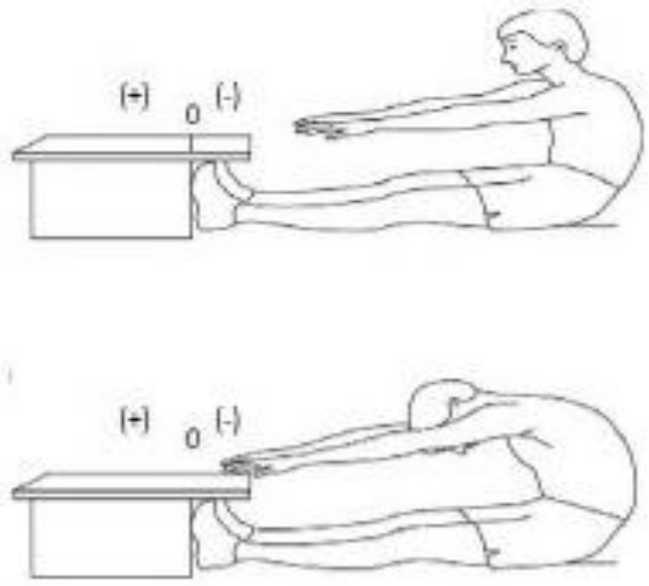

Рисунок 1- наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами

Итоги соревнований подводит ГСК. Отчёт о проведении соревнований предоставляется в 10-дневный срок.

7. Награждение

Победители и призёры соревнований, награждаются грамотами и дипломами соответствующих степеней.

8. Условия и порядок финансирования

Расходы, связанные с проведением соревнований (питаний судей, грамоты, дипломы) за счет финансовых средств ОДЮЦРФКС.

9. Оформление и прием заявочных листов на участие

Заявки (Приложение № 1) с записями выполненных упражнений подаются в ГСК не позднее 30 апреля 2021 г. на электронную почту belevceva@inbox.ru Белевцевой О.Д. (89272008975).

Руководитель организации несёт ответственность за достоверность информации, указанной в заявке.

Данное положение является вызовом на соревнования

Оргкомитет

Приложение № 1

Заявка

на участие в соревнованиях _____ _____

от команды _____ _____

(наименование города, района, учебного заведения) (дата и место проведения соревнований)

1. Участники:

№ № nn	Фамилия, Имя	№ свидетельства о рождении (паспорта)	Дата рождения	Подпись врача
1				допущен/печать врача
2				допущен/печать врача
3				допущен/печать врача
4				допущен/печать врача
5				допущен/печать врача
6				допущен/печать врача
7				допущен/печать врача
8				допущен/печать врача

2. Руководящий состав команды (тренер, руководитель делегации):

№ № nn	Фамилия, Имя,	Место работы, Должность	Дата рождения	Мобильный телефон
1				
2				

Директор учебного заведения _____ (_____) «_____» _____ 20___ год.

МП подпись расшифровка подписи

Руководитель команды_____ (_____) «_____» _____ 20___ год.

подпись расшифровка подписи

Допущено_____ человек Врач_____ (_____) «_____» _____ 20___ год.

МП подпись расшифровка подписи