

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Республики Крым
«Центр детско-юношеского туризма и краеведения»

П Р И К А З

от «06» марта 2018 г.

г. Симферополь

№ 97

**О проведении Первенства Красногвардейского
отделения ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»
по скоростно-силовому многоборью**

На основании плана Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Республики Крым «Центр детско-юношеского туризма и краеведения» на 2018 год и с целью определения физического развития обучающихся отделения, привлечения к систематическим занятиям физкультурой и спортом и развития двигательных качеств


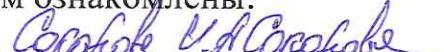
П Р И К А З Ы В А Ю:



1. Организовать и провести Первенство Красногвардейского отделения ГБОУ ДО РК «Центр детско-юношеского туризма и краеведения» по скоростно-силовому многоборью 16 марта 2018 года.
2. Утвердить Положение о Первенстве (Приложение 1) к приказу.
3. Возложить ответственность за проведение Первенства на Мартынова А.Н., педагога дополнительного образования.
4. Назначить главным судьей соревнования Мартынова А.Н., педагога дополнительного образования, помощником судьи: Ракшу В.А., педагога дополнительного образования.
5. Возложить ответственность за жизнь и безопасность участников соревнований на педагога дополнительного образования Мартынова А.Н.
6. Провести инструктаж по требованиям безопасности, противопожарной безопасности с участниками соревнований Мартынову А.Н.
7. Возложить контроль за исполнением данного приказа на заведующего Красногвардейским отделением ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК» Соколову И.А.

Директор

Е.А. Осокина

С приказом ознакомлены:

15.03.2018.  
(дата) (подпись) (расшифровка)

15.03.18  
(дата) (подпись) (расшифровка)

15.03.18  
(дата) (подпись) (расшифровка)

ПОЛОЖЕНИЕ
о первенстве Красногвардейского отделения ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»
по скоростно-силовому многоборью

Цели и задачи

Первенство Красногвардейского отделения ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК» по скоростно-силовому многоборью (далее - Первенство) проводится с целью определения физического развития учащихся отделения, привлечения к систематическим занятиям физкультурой и спортом и развития двигательных качеств.

Первенство решает следующие задачи:

- определение уровня физического развития учащихся;
- формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения;
- привлечение к систематическим занятиям спортом широкого круга учащейся молодежи;
- укрепление физической закалки и выносливости;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств у воспитанников.

Место и сроки проведения

Первенство проводится 16 марта 2018 года на базе МБОУ «Петровская школа № 2».

Организаторы мероприятия

Проводящей организацией является Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детско-юношеского туризма и краеведения». Непосредственное проведение Первенства возлагается на судейскую коллегию.

Требования к участникам и условия их допуска

В соревнованиях принимают участие учащиеся кружков Красногвардейского отделения ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК», основной медицинской группы, прошедшие инструктаж по безопасности жизнедеятельности и правилам соревнований. Форма одежды: спортивная, обувь без шипов.

Условия проведения

Соревнования проходят в каждом виде отдельно среди мальчиков и девочек:

Прыжок в длину с места (мал., дев.)

Соревнования проводятся по действующим правилам легкой атлетики. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Прыжок выполняется с маховым движением рук. Отталкивание производить то контрольной линии,

одновременно обеими ногами без заступа. Приземляться, не проскальзывая на обе ноги. Лучший результат из трёх попыток заносится в протокол.

Прыжки на скакалке за 1 мин. (мал., дев)

Правила выполнения упражнения - на выполнение упражнения даётся одна минута. За это время ведётся подсчёт количества прыжков через скакалку. Прыжки через скакалку выполняются одновременно на двух ногах. Прыжки выполняются на обозначенном месте лицом к судьбе. Упражнение выполняется в одном темпе. В случае нарушения правил упражнение останавливается судьёй, а результат заносится в протокол.

Сгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (дев).

Исходное положение - на гимнастической скамейке, на ладонях, руки в локтях прямые. Руки находятся на ширине плеч, на уровне груди. Ноги прямые, касаются пола подушечками стоп, пятки вместе. В процессе отжиманий корпус и ноги составляют прямую линию (не разрешается прогибать или выгибать корпус). Во время упражнения взгляд направлен вперёд (в пол не смотреть). При отжимании обязательно касаться скамейки грудью. Упражнение выполняется в одном темпе, результат заносится в протокол.

Подтягивание на перекладине (мал.)

Подтягивания выполняются в висе (руками хват сверху, ладонями вперёд). Подтягивание засчитывается, если оно, было выполнено только с помощью использования силы рук, а подбородок обогнал перекладину, после чего руки должны полностью выпрямиться в локтях. Запрещается использовать вспомогательные рывковые движения, чем либо (корпус, ноги). Во время подтягивания туловище и ноги должны составлять прямую, вертикальную линию. Упражнение выполняется в одном темпе без остановок. В случае нарушения правил упражнение останавливается судьёй, а результат заносится в протокол.

Поднимание корпуса из положения лёжа. (мал., дев)

Правила выполнения упражнения - на выполнение упражнения даётся одна минута. Из исходного положения – ноги согнуты в коленях, руки за головой. Выполняется до касания локтями коленей. В это время ведётся подсчёт количества подъёмов корпуса. Подъём корпуса выполнять без помощи рук (не касаясь руками пола). Упражнение выполняется в одном темпе, результат заносится в протокол.

Условия подведения итогов

Итоги соревнования подводятся по каждому виду отдельно, занятые места в отдельных видах суммируются и по сумме мест определяются победители.

Финансирование

Расходы на подготовку, организацию и проведение Первенства, награждение победителей осуществляется за счет средств ЦДЮТК.

Награждение

Победители награждаются дипломами ЦДЮТК.