

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Начальник управления образования  
Киселевской городской  
Е.В. Теплова  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.

**Положение  
о проведении первенства по многоборью (ОФП)  
среди 6-11 классов общеобразовательных учреждений  
Киселёвского городского округа**

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Первенство по многоборью (ОФП) проводится среди 6, 7, 8, 9, 10 и 11 классов общеобразовательных учреждений Киселёвского городского округа (далее – соревнования) в 2020-2021 учебном году. Результаты данных соревнований могут быть учтены при проведении муниципального этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания».

**Целью** проведения соревнований по общей физической подготовке является укрепление здоровья, вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом, развитие всесторонне гармонично развитой личности, выявление талантливых детей.

**Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни;
- становление гражданской и патриотической позиции подрастающего поколения, формирование позитивных жизненных установок;
- определение команд общеобразовательных учреждений, сформированных из обучающихся одного класса (далее - класс-команда), добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии и показавших высокий уровень в области физической культуры и спорта;
- определение уровня физической подготовленности обучающихся.

**2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

**I этап** (школьный) — с декабря 2020 года по февраль 2021 года проводится в общеобразовательных организациях среди 6-11 классов.

**II этап** (муниципальный)

8 классы - декабрь, 2020 года (по согласованию с учреждениями);

6, 7 классы-февраль, 2021 года (по согласованию с учреждениями).

**3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ**

Общее руководство по подготовке и проведению соревнований в Киселёвском городском округе осуществляет управление образования Киселёвского городского округа.

Непосредственное проведение первого этапа (школьного) возлагается на руководителей общеобразовательных учреждений Киселевского городского округа.

Непосредственное проведение второго этапа (муниципального) возлагается на МБУ ДО ДЮСШ.

**4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

К участию в соревнованиях допускаются только обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе для занятий физической культурой и спортом, в соответствии с рекомендациями по оказанию медицинской помощи обучающимся «Медицинский допуск несовершеннолетних к соревнованиям и спортивно-

оздоровительным мероприятиям в образовательных организациях», утвержденными протоколом заседания Профильной комиссии Минздрава России по гигиене детей и подростков от 6 мая 2014 года №4.

Состав класс-команды 16 участников (8 юношей, 8 девушек), для МБОУ «СОШ №30» (сельская команда) 8 участников (4 юноши, 4 девушки).

В школьном этапе принимают участие классы-команды каждой параллели с 6 по 11 классы.

Для участия в муниципальном этапе допускаются класс-команды общеобразовательных учреждений показавшие лучшие результаты в школьном этапе из параллелей.

## 5. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

Общеобразовательные учреждения направляют в МБУ ДО ДЮСШ на электронный адрес [sportschoolga@mail.ru](mailto:sportschoolga@mail.ru) итоговые протоколы победителей школьного этапа каждой параллели и размещают их вместе с фотографиями на официальных сайтах учреждений.

Сроки предоставления протоколов:

8 классы – до 15 декабря 2020 года

6, 7, 9, 10, 11 классы – до 15 февраля 2021 года

В финале муниципального этапа принимают участие по три команды от каждой параллели 6, 7, 8 классов, показавшие лучшие результаты в многоборье (основание – итоговые протоколы школьных этапов).

## 6. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

**Спортивное многоборье (тесты).** Соревнования включают себя:

**Бег 1000 м** (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

**Бег 30 м** (юноши, девушки 6 класс), **60 м** (юноши, девушки 7, 8, 9 классы), **100 м** (юноши, девушки 10,11 классы). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

**Подтягивание на перекладине** (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Участнику предоставляется одна попытка. Фиксируется количество подтягиваний при условии правильного выполнения упражнения.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание)** (девушки). Исходное положение - упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

**Подъем туловища из положения лёжа на спине** (юноши, девушки). Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены (партнёр по команде руками фиксирует голеностопный сустав участника, выполняющего упражнение). Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей и касание лопатками пола в одной попытке за 30 сек. Во время выполнения упражнения не допускается подъем таза. Касание мата всей спиной, в том числе лопатками - обязательно.

**Прыжок в длину с места** (юноши, девушки). Выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

**Наклон вперед из положения сидя** (юноши, девушки). На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается

центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. руки вперёд, ладони вниз. Выполняется три наклона вперёд, на четвёртом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

Допускается перенос результатов, показанные классами в течении учебного года.

## **7. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ И НАГРАЖДЕНИЕ**

Победители и призёры школьного этапа соревнований в каждой параллели определяются по наибольшей сумме набранных очков согласно таблице оценки результатов (*приложение 2*).

Победители и призёры финала муниципального этапа соревнований награждаются грамотами управления образования.