Утверждаю

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кинцель Е.В.

\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

Об открытых «Онлайн- соревнованиях по общей физической подготовке»

1. **Общие положения**

Онлайн -соревнования – это новый формат спортивного мероприятия для любителей физической культуры и спорта, сложившейся в период пандемии и всеобщей самоизоляции.

1. **Цели и задачи**

Соревнования проводятся с целью оценки физической и спортивной подготовки участников и выявления лучших на основании состязательного процесса в условиях невозможности проведения традиционных спортивных мероприятий.   
 В ходе проведения онлайн -соревнований решаются задачи -поддержка здоровья , физического тонуса, спортивного духа участников в условиях самоизоляции, пропаганды и популяризации среди обучающихся здорового образа жизни;

**3. Принцип проведения соревнований**

Выполнение участником спортивного задания (упражнения) в домашней обстановке с соответствующим документированием процесса (видео, замер параметров) Дистанционная судейская оценка выполнения спортивного задания на основании полученных посредством месенжера ватсап материалов от участников, выявление лучших и публикация результатов соревнований. Участникам предлагается выполнить комплекс из трех упражнений в домашних условиях (квартира, дом, лестничная площадка, пр.), с обязательным соблюдением ряда требований:

Первое упражнение – Бёрпи (2мин.)

Второе упражнение - Поднимание туловища из положения лежа на спине. (1 мин.)

Третье упражнение – Стульчик (максимальное количество времени)

1. **Участники соревнования**

Онлайн –соревнования проводятся с 9.11.2021г. по 11.11.2021г.   
В открытых онлайн-соревнованиях по ОФП могут принять участие воспитанники МБОУ ДО «ДЮСШ» соответствующей возрастной группе:

-дети мальчики, девочки 2014-2013 г.р. , 2012-2011 г.р., 2010-2009 г.р.   
-юноши, девушки , 2008-2007 г.р., 2006-2005 г.р.

**Порядок записи видеофайлов (одно упражнение – один файл):**

➢ включаем запись видеоролика на телефоне, видеокамере (пр. записывающие

устройства);

➢ наводим камеру на участника (выбираем максимально четкий ракурс);

➢ участник представляется (фамилия, имя, год рождения, секция);

➢ участник приступает к выполнению упражнения;

➢ файл сохраняется для отправки судьям.

**Порядок отправки и обработки видеофайлов:**

➢ после выполнения упражнения видео-файл отправляется в WhatsApp по

номеру телефона : 8-999-619-43-71- Язовских Диана Вадимовна

➢ в письме необходимо указать фамилию, имя, год рождения, секция.

**НАГРАЖДЕНИЕ**

Победители в каждой возрастной группе будут награждены дипломами .

1. **Правильность выполнения упражнений**

**1 Упражнение БЁРПИ (упрощенная версия**) – это функциональное упражнение, сочетающее в себе элементы приседаний, планки и прыжков вверх. При выполнении БЕРПИ в работу вовлечены все мышечные группы, а максимальную нагрузку получают пресс, ноги, грудь и верх спины. Упражнение развивает выносливость, силу и координацию.

Видео:



ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ

1. Разминка обязательна (разминку не нужно снимать на видео).

2. Принять исходное положение (рис. 1):

стоя, ноги вместе, руки вдоль тела;

присядьте на корточки и положите обе ладони на пол на ширине плеч, чуть впереди ступней (примите упор присев) – рис. 2;

перенесите вес тела на руки и одним резким движением (прыжком) отбросьте

ноги назад и примите положение планки (голова, спина, ноги – одна прямая

линия, без прогиба в пояснице и касания бедрами пола), ноги вместе – рис. 3;

одним резким движением (прыжком) подтяните колени к груди и снова примите упор присев, отталкивание выполняется строго двумя ногами вместе (одновременно), бёдра параллельно полу – рис. 4;

разгибая ноги, спину выполните прыжок вверх с хлопком рук над головой (тянемся вверх за руками), спина прямая – рис. 5;

СРАЗУ после хлопка руками приступить к следующему повторению (не допуская паузы более 1 секунды).

3. выбрать оптимальный ракурс для видео-сьемки.

представиться (фамилия имя год рождения);

совершить максимальное количество повторений, время выполнения ограничено 2 минуты от начала выполнения (команды «ОП» или «НАЧАЛ»);

перед началом упражнения участник (или его помощник) дает команду «ОП»

или «НАЧАЛ», по завершению – «ОП» или «ЗАКОНЧИЛ»;

4. Ошибки:

положение 2 и 4 (рис. 2 и рис.4) – в положении «упор присев» – руки между ног;

положение 2 и 4 (рис. 2 и рис. 4) – отсутствует изначальная группировка, спина поднята слишком высоко, бедра не параллельны полу;

положение 3 (рис. 3) – прогиб в пояснице, бедра слишком опущены вниз (или касаются пола), ноги разведены, провал в лопатках;

положение 5 (рис. 5) – прыжок вперед, а не вверх (хлопок не над головой);

при выполнении прыжков – ноги работают разноименно (поочерёдно).

ВАЖНО!!: положения 1 – 5 практически составляют одно сплошное движение – не допускаются паузы отдыха в любом из положений.

6.Оценка: после предоставления видеофайла с выполнением упражнения судья оценивает качество и количество правильных циклов и определяет итоговый результат с учетом возможных штрафных санкций. Выигрывает участник, выполнивший максимальное количество циклов данного упражнения. Участники, показавшие одинаковые значения, делят занимаемое место.

**2 Упражнение: Поднимание туловища из положения лежа на спине-**динамическое упражнение, в котором задействованы мышцы брюшного пресса (преимущественно верхние пучки). Упражнение выполняется с фиксацией ступней и голеней спортсмена (с помощью помощника или опоры).

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине , руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты «из замка»;

4) смещение таза.

Оценка После предоставления видеофайла с выполнением упражнения, судья фиксирует количество раз, выполненных в соответствии с требованиями и определяет итоговый результат с учетом возможных штрафных санкций. Выигрывает участник, выполнивший максимальное количество отжиманий. Участники, показавшие одинаковый результат, делят занимаемое место.

**3 Упражнение: Стульчик с выпрямленными руками вперед с опорой на стену** – статическое упражнение, в котором преимущественно задействованы мышцы бедер, спины, пресса, большая ягодичная и икроножная.



ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ

1. Разминка обязательна (не нужно снимать на камеру).

2. Принять исходное положение (см. фото):

таз, спина, плечи и голова прижаты к стене;

ноги согнуты в коленном суставе на 90 градусов;

стопы расположены на ширине плеч;

упор осуществляется на пятки, стопы прижаты всей поверхностью к полу;

руки выпрямлены в локтевом суставе, разведены на ширине плеч, параллельны полу;

разрешается сжимать кисти в кулак;

упражнение выполняется на горизонтальной поверхности.

3. Задание: остаться в исходном положении максимальное количество времени – упражнение выполняется до отказа;

рекомендуется: перед началом участник (или его помощник) дает команду «ОП» или «НАЧАЛ», по завершению – «ОП» или «ЗАКОНЧИЛ».

4. Ошибки:

таз, спина, плечи или голова НЕ прижаты к стене (двери и т.п.);

ноги согнуты в коленном суставе значительно больше или меньше 90 градусов;

стопы расположены значительно уже или шире плеч;

упор производиться на носки ступней, стопы НЕ прижаты всей поверхностью к полу;

руки НЕ полностью выпрямлены в локтевом суставе, НЕ параллельны полу;

ширина разведенных кистей значительно шире или уже плеч;

упражнение выполняется НЕ на горизонтальной поверхности.

5. Штраф (штрафные секунды):

до 10 штрафных секунд – незначительные нарушения: ошибки, совершаемые менее 10 секунд во время выполнения упражнения;

далее – безошибочно.

Остановка секундомера – нарушения, длящиеся значительно больше 10 секунд.

6. Оценка: После предоставления видеофайла с выполнением упражнения судья фиксирует время выполнения, оценивает качество и определяет итоговый результат с учетом возможных штрафных санкций. Выигрывает участник, показавший максимальное время. Участники, показавшие одинаковое время, делят занимаемое место.