

«РАССМОТРЕНО»
на заседании кафедры
Протокол № 5 от 16 января 2018 г.
 зав. каф. А.Б. Евтин

«УТВЕРЖДАЮ»
Ректор НГИЭУ
А.Б. Шамин
2018 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении «Дня здоровья» в рамках сдачи нормативов комплекса ГТО среди Научно-педагогических работников и сотрудников НГИЭУ.

1. Цели и задачи :

- укрепление здоровья участников;
- пропаганда здорового образа жизни и организация досуга;
- привлечение НПР и сотрудников к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- популяризация и развитие комплекса ГТО среди НПР и сотрудников - как одного из самых эффективных и доступных средств по определению уровня физической подготовленности;
- выявление сильнейших спортсменов и команд для участия в различных окружных и городских соревнованиях.

2. Сроки и место проведения.

«День здоровья» проводится 2 февраля 2018 года на базе ФОКа по адресу: г.Княгинино, ул.Агрохимиков 26
Начало соревнований в 13:00 часов.

3. Участники соревнований.

К выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) допускаются преподаватели и сотрудники НГИЭУ, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

4. Руководство проведением соревнований.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию (кафедра физической культуры).
Главный судья соревнований: Евтин А.Б.
Главный секретарь соревнований: Распругина Н.В.

5. Программа «Дня здоровья»

Мужчины:

13:00 Плавание место проведения **бассейн**.

15:00 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье место проведения **многофункциональный зал**.

16:00 Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг место проводится **тренажерный зал**.

Женщины:

13:00 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лёжа на спине место проведения **многофункциональный зал**.

15:00 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа место проведения **тренажерный зал**

16:00 Плавание место проведения **бассейн**.

17:00 Награждение победителей

6. Условия выполнения испытаний(тестов) и нормативов:

6.1. Мужчины:

6.1.1. Плавание 50 м

Старт можно осуществлять как из воды, так и с тумбы. Участники могут использовать любой стилем плавания включая вольный. Результат измеряется в секундах.

6.1.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки. В зачет записывается лучший результат.

6.1.3. Подтягивание из виса на высокой перекладине

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. Скрещивание ног и сгибание колен при выполнении упражнения запрещаются.

ИЛИ

Рывок гири 16 кг

Для испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой. Упражнение выполняется в один прием. Участник должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать ее. В момент фиксации гири в верхнем положении рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены. Рука спортсмена должна находиться на фронтальной плоскости головы. Не допускается изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе. После фиксации вверху участник, не касаясь гирей туловища и плеча, опускает ее вниз для выполнения очередного подъема. Смена рук производится один раз. Для смены рук можно использовать дополнительный захват

6.1.4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. При выполнении теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пол пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд. При выполнении теста на гимнастической скамье 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.

6.2. Женщины:

6.2.1. Плавание 50 м

Старт можно осуществлять как из воды, так и с тумбы. Участники могут использовать любой стилем плавания включая вольный. Результат измеряется в секундах.

6.2.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки. В зачет записывается лучший результат.

6.2.3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Перекладина установлена на высоте примерно 1 м от пола. Из виса лежа на низкой перекладине с упором пятками о пол так, чтобы перекладина находилась над грудью, ноги и туловище на одной линии. Подтягиваться до касания перекладины грудью или подбородком.

ИЛИ

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Исходное положение: упор лежа 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.

6.2.4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. При выполнении теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пол пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд. При выполнении теста на гимнастической скамье 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.

6.2.5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине

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 (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются 10–12 пар, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Время выполнения упражнения одна минута. Затем участники меняются местами.

7. Определение и награждение победителей

Подведение итогов в каждой возрастной группе и по каждому виду испытания. Участники занявшие призовые места награждаются грамотами и ценными призами.

« 16 » января

2018 г.

г. Княгинино

Главный судья соревнований



«А.Б. Евтин»