

«УТВЕРЖДАЮ» ОГБПОУ «КМК»

Директор \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_



## **Положение о проведении турнира среди студентов ОГБПОУ «КМК» по силовому многоборью, посвященного Всемирному дню здоровья**

Тема Всемирного дня здоровья 2023 года – «К здоровью с любовью!»

Лозунг – «Здоровье для всех»

### **Цели и задачи**

- Укрепление спортивных и патриотических традиций среди молодежи.
- Формирование здорового образа жизни, позитивных жизненных установок у молодого поколения.
- Повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства студентов.
- Популяризация общей физической подготовки среди молодежи.
- Выявление сильнейших студентов ОГБПОУ «КМК» по подтягиванию (юн.), прыжки через скакалку(скиппинг) (дев.), поднимание туловища из положения лёжа на спине (юн., дев.)

### **Руководство соревнований**

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляется руководителем физического воспитания ОГБПОУ «КМК» Сизовым А.С. Главный судья соревнований Сизов А.С., судья – преподаватель физической культуры – Игнатьева Т.Ф.

### **Сроки и место проведения соревнований**

Соревнования проводятся 7 апреля 2023 года в спортивном зале ОГБПОУ «КМК». Начало соревнований в 15:10 часов.

### **Участники соревнований**

К соревнованиям допускаются студенты ОГБПОУ «КМК» не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья. От групп допускается неограниченное число участников. Обязательное количество участников от групп 1 юноша, 1 девушка. Юноши выполняют подтягивание на высокой перекладине, подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту, девушки – прыжки через скакалку за 1 минуту(скиппинг), подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. **Классным руководителям обеспечить явку участников соревнований.**

### **Условия проведения соревнований**

1. Соревнования проводятся по официальным правилам силового многоборья.
2. Юноши:

#### **Подтягивание**

Высокая перекладина хватом сверху. Победители определяются по наибольшему числу подтягиваний. При одинаковом результате у призеров. Выполняется дополнительная попытка.

#### **Поднимание туловища из положения лежа**

Каждый участник в течении 1 минуты поднимает туловище из положения-лежа на спине. Ноги согнуты в коленном суставе под углом 90 градусов и зафиксированы, руки за головой. Победители определяются по наибольшему количеству подъёмов туловища в одной попытке. Если несколько участников показывают одинаковый результат, то определения победителя им дается дополнительная попытка в течении 30 секунд. В этом случае победитель определяется по финальной попытке.

3. Девушки:

**Скиппинг-прыжки через скакалку**

Упражнение выполняется в течении 1 минуты каждым участником. Победитель определяется по наибольшему количеству оборотов скакалки в установленное время. Если несколько участников показывают одинаковый результат, то для определения победителя, им дается дополнительная попытка в течении 30 секунд. В этом случае победитель определяется по финальной попытке.

**Поднимание туловища из положения лежа**

Каждый участник в течении 1 минуты поднимает туловище из положения-лежа на спине. Ноги согнуты в коленном суставе под углом 90 градусов и зафиксированы, руки за головой. Победители определяются по наибольшему количеству подъёмов туловища в одной попытке. Если несколько участников показывают одинаковый результат, то определения победителя им дается дополнительная попытка в течении 30 секунд. В этом случае победитель определяется по финальной попытке.

4. Участникам необходимо иметь сменную спортивную обувь. Участники без спортивной формы до соревнований не допускаются.

**Подведение итогов и награждение**

Студенты, занявшие 1-3 места награждаются грамотами. Команды групп – участников соревнований, занявшие 1-3 места, награждаются грамотами.