

УТВЕРЖДАЮ:
Зав.кафедрой «Физическая
культура и спорт» - Ф.Р.Сибгатулина

ПОЛОЖЕНИЕ

О ПРОВЕДЕНИИ ОНЛАЙН-СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1.1 Онлайн-соревнования – это оценка физической и спортивной подготовки студентов Российского университета транспорта РУТ (МИИТ) в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции.

1.2 Выявление лучших на основании состязательного процесса в условиях невозможности проведения традиционных спортивных мероприятий.

1.3 Поддержка здоровья, физического тонуса, спортивного духа участников в условиях самоизоляции.

2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ ОНЛАЙН-СОРЕВНОВАНИЙ

2.1 Общее руководство подготовкой, организацией и проведением соревнований осуществляется кафедрой «Физическая культура и спорт» РУТ (МИИТ).

Принципы проведения соревнований:

- выполнение участником спортивного задания (упражнений) в домашней обстановке с соответствующим документированием процесса (видео, замер параметров);
- дистанционная судейская оценка выполнения спортивного задания на основании полученных по E-mail материалов от участников, выявление лучших и публикация результатов соревнований;
- соблюдение участником требований Оргкомитета, прописанных в Регламенте.

3. РЕГЛАМЕНТ ОНЛАЙН-СОРЕВНОВАНИЙ, ТРЕБОВАНИЯ

Онлайн-соревнования будут проводиться **23 и 24 мая 2020 г. (суббота и воскресенье) с 08:00 до 20:00**. Участникам предлагается выполнить комплекс из **трех упражнений в домашних условиях** (квартира, дом, лестничная площадка, пр.):

- поднимание туловища (пресс) из положения лежа на спине, за 60 секунд ,
- приседания с выпрямленными руками вперед, за 60 секунд;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, максимальное количество раз.

Для участия в соревнованиях необходимо обязательное соблюдение ряда требований.

Требования к одежде:

Для удобства оценки угловых характеристик на спортсмене обязательно должна быть облегающая спортивная форма:

- велосипедки;
- топы;
- лосины;
- обтягивающие футболки и пр.

Порядок записи видеофайлов (одно упражнение – один файл):

- включаем компьютер;
- проверяем наличие интернета;
- запускаем любой браузер (GoogleChrome, Яндекс–браузер, Opera и т.п.);
- запускаем сайт **time100.ru**;
- включаем запись видеоролика на телефоне, видеокамере (пр. записывающие устройства);
- наводим камеру на экран компьютера (смартфона), так чтобы было видно текущее время и дату на сайте **time100.ru**;
- наводим камеру на участника (выбираем максимально четкий ракурс);
- участник представляется (фамилия, имя, номер учебной группы);
- участник приступает к выполнению упражнения;
- по окончании упражнения, телефон (камера) наводится на экран компьютера (смартфона), так чтобы было видно текущее время и дату на сайте **time100.ru**;
- файл сохраняется для отправки судьям (куратору учебной группы по физической культуре);
- время между выполнением первого и третьего упражнений не должно превышать 1,5 часов.

Порядок отправки и обработки видеофайлов:

- после выполнения всех упражнений, три видеофайла отсылаются в день проведения соревнований – **23 и 24 мая 2020 г. с 08:00 до 21:00** на электронную почту куратору учебной группы по физической культуре.
- при возникновении технических сложностей с отправкой видеофайлов, разрешается загрузить файл на Яндекс-диск, Облако, iCloud, либо Вконтакте, а затем прислать ссылку организаторам (куратору).

ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ

Основания для дисквалификации участника:

- видеофайлы неполноценны (отсутствие начальной или конечной записи экрана компьютера или смартфона, прерывистость, искусственная обработка, фальсификация данных);
- видеофайлы присланы не в указанное время (с опозданием или опережением);
- неудачно выбран ракурс съемки, плохо просматриваются технические детали выполняемого упражнения;
- в видеоролике нет начальной или конечной записи с временем с сайта **time100.ru**.

4.ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Следование требованиям техники безопасности при выполнении упражнений – важнейший принцип проведения онлайн-соревнований. Безопасное выполнение спортивного задания – безусловное требование к участникам, во многом определяющее качественную оценку и конечный результат спортсмена.

Обеспечение безопасности при проведении онлайн-соревнований – обязанность участников.

Общие требования безопасности

4.1. К онлайн-соревнованиям по ОФП допускаются лица, имеющие **основную группу здоровья** и ознакомившиеся с настоящими правилами техники безопасности.

4.2. Перед выполнением упражнений необходимо исключить влияние факторов, которые могут привести к случаям травматизма:

- выполнение упражнений без спортивной разминки;
- неподготовленная спортивная одежда и обувь;
- неподготовленная поверхность (влажный или скользкий пол, несоответствующий (размер, фактура) коврик, пр.);
- неисправное или не подготовленное спортивное оборудование, инвентарь;
- выполнение упражнений без страховки;
- несоответствие физических возможностей участника предельным характеристикам выполняемого упражнения.

4.3. При выполнении упражнений необходимо обеспечить:

- выполнение санитарно-гигиенических и конструктивных требований, предъявляемых к месту проведения соревнований (освещение, качество воздуха, общие экологические требования, эргономические характеристики);
- наличие в непосредственной близости от места проведения соревнований средств первой медицинской помощи (универсальная медицинская аптечка);
- соблюдение правил пожарной безопасности (знание порядка вызова пожарной охраны, наличие первичных средств пожаротушения). Курение и применение открытого огня при проведении соревнований запрещено.

4.4. При ухудшении самочувствия, появлении боли или получении травмы участник должен немедленно прекратить выполнение упражнения, а сопровождающий (или самостоятельно) – оказать необходимую медицинскую помощь, вплоть до обращения в медицинское учреждение.

4.5. По завершении выполнения упражнений:

- успокоить дыхание, выполнив при необходимости специальные упражнения;
- провести гигиенические процедуры.

4.6. Требования по безопасности при выполнении конкретных упражнений изложены в методиках выполнения упражнений.

5. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1 Медицинское обеспечение онлайн-соревнований формируется и применяется участниками соревнований самостоятельно или с помощью сопровождающих (тренеры, родители, члены семьи, пр.). Методология медицинского обеспечения изложена в Приказа Минздрава РФ № 134н от 01.03.2016 г. «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом...».

5.2. Организатор не несет ответственности за возможный ущерб здоровью участника, причиненный при участии или вследствие участия спортсмена в онлайн-соревнованиях.

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

6.1 Индивидуальный зачет определяется по наименьшей сумме мест-очков набранных участником по сумме ТРЕХ упражнений. Участник, выполнивший менее трех упражнений, не может претендовать на место на данном этапе (критерии выполнения упражнения представлены в методических рекомендациях к каждому упражнению);

6.2. При равенстве мест-очков у двух и более участников, выше становится спортсмен, имеющий больше 1-х, 2-х и т.д. мест;

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры (I-III места среди юношей и девушек) будут награждены кубками, дипломами и медалями.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА (ПРЕСС) ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ, ЗА 60 СЕКУНД

– динамическое упражнение, в котором задействованы мышцы брюшного пресса. Упражнение выполняется с фиксацией ступней и голеной спортсмена (с помощью помощника или опоры).

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ

1. Разминка обязательна.

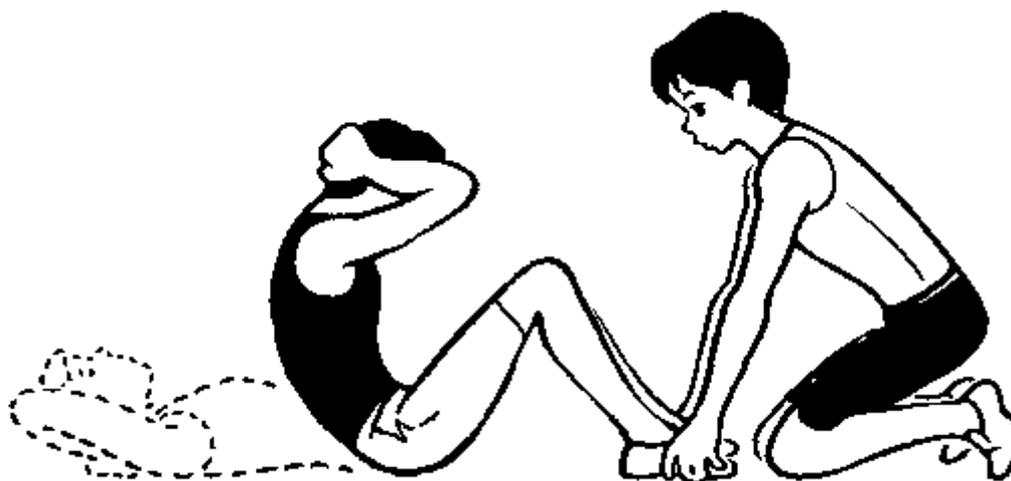
2. Техника выполнения упражнения:

1) принять исходное положение:

- руки за головой сцеплены в замок,
- локти вперед,
- лечь на спину,
- ноги согнуты в коленях под прямым углом,
- ступни прижаты к полу (с помощью помощника или опоры);

2) подняться, коснуться локтями бедер (или коленей);

3) опуститься в исходное положение до касания лопатками пола;



3. Задание:

- 1) выбрать ракурс видео-съемки как на рисунке;
- 2) включить хронометр time100.ru и показать его на видео;
- 3) представиться (фамилия, имя, учебная группа);

- 4) подготовиться к упражнению;
- 5) по команде помощника «ОП» или «НАЧАЛ» выполнить максимальное количество повторений за 60 секунд
- 6) по завершению упражнения команда – «ОП» или «ЗАКОНЧИЛ»;
- 7) вновь показать хронометр time100.ru.

4. Ошибки, за которые может быть снижена оценка выполнения:

- нет таймера time100.ru в начале и (или) в конце упражнения;
- не верный ракурс съемки;
- руки не сцеплены в замок за головой;
- неправильное положение рук (слишком разведены локти и пр.);
- ноги в коленях согнуты под углом гораздо $>$ или $<$ 90 градусов;
- отрыв таза от пола во время подъема туловища;
- отрыв ступней от пола;
- при подъеме отсутствует касание локтями коленей (бедер);
- при возвращении в ИП, не происходит касание лопатками пола;
- высота коврика выше 2 см;
- ноги находятся не на том же уровне что и спина (не ниже и не выше);

5. Оценка:

- после предоставления видеофайла с выполнением упражнения судья оценивает качество и количество правильных циклов (подъемов и опусканий), и определяет итоговый результат с учетом возможных штрафных санкций.

Выигрывает участник, выполнивший максимальное количество циклов данного упражнения.

Участники, показавшие одинаковые значения, делят занимаемое место.

ПРИСЕДАНИЯ С ВЫПРЯМЛЕННЫМИ РУКАМИ ВПЕРЕД, ЗА 60 СЕКУНД

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ

1. Разминка обязательна (в частности коленных и тазобедренных суставов).

2. Техника выполнения упражнения:

1) принять исходное положение:

- стопы на ширине плеч;
- колени выпрямлены, направлены вперед и расположены на одной вертикальной линии со стопами;
- спина ровная, грудь и плечи расправлены, взгляд направлен вперед, спина прогнута в пояснице;
- руки выпрямлены вперед;

2) сохраняя положение корпуса, за счет движения тазобедренного сустава, опуститься вниз до тех пор, пока в коленях не образуется угол в 90 градусов и бедра не будут расположены параллельно полу;

3) не задерживаясь внизу, вернуться в исходное положение.



3. Задание:

- 1) выбрать ракурс видео-съемки как на рисунке;
- 2) включить хронометр time100.ru и показать его на видео;
- 3) представиться (фамилия, имя, учебная группа);
- 4) подготовиться к упражнению;
- 5) по команде помощника «ОП» или «НАЧАЛ» выполнить максимальное количество повторений за 60 секунд
- 6) по завершению упражнения команда – «ОП» или «ЗАКОНЧИЛ»;
- 7) вновь показать хронометр time100.ru.

4. Ошибки, за которые может быть снижена оценка выполнения:

- нет таймера time100.ru в начале и (или) в конце упражнения;
- не верный ракурс съемки;
- недостаточная глубина приседаний;
- колени выходят за носки при приседе;
- упражнение выполняется с подскоком;
- при подъеме, полностью не выпрямляются колени;
- руки опущены;
- делаются махи руками.

5. Оценка:

- после предоставления видеофайла с выполнением упражнения судья оценивает качество и количество правильных циклов (подъемов и опусканий), и определяет итоговый результат с учетом возможных штрафных санкций.

Выигрывает участник, выполнивший максимальное количество циклов данного упражнения.

Участники, показавшие одинаковые значения, делят занимаемое место.

СГИБЕНИЕ И РАЗГИБЕНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ, МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗ

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ

1. Разминка обязательна.

2. Техника выполнения упражнения:

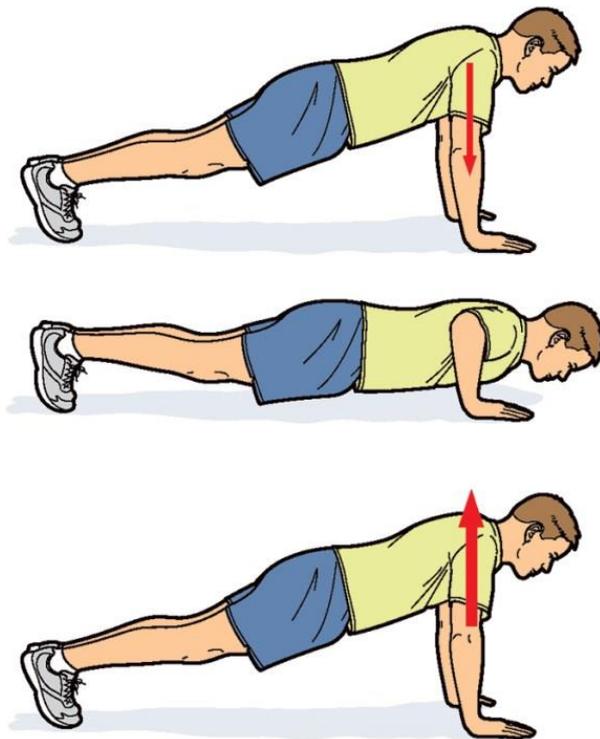
1) принять исходное положение:

- упор лежа на полу;
- руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища;
- плечи, туловище и ноги составляют прямую линию;
- стопы упираются в пол без опоры.



2) сгибая руки, необходимо опуститься до угла 90 градусов в локтевом суставе;

3) разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.



3. Задание:

- 1) выбрать ракурс видео-съемки как на рисунке;
- 2) включить хронометр time100.ru и показать его на видео;
- 3) представиться (фамилия, имя, учебная группа);
- 4) подготовиться к упражнению;
- 5) по команде помощника «ОП» или «НАЧАЛ» выполнить максимальное количество повторений
- 6) по завершению упражнения команда – «ОП» или «ЗАКОНЧИЛ»;
- 7) вновь показать хронометр time100.ru.

4. Ошибки, за которые может быть снижена оценка выполнения:

- нет таймера time100.ru в начале и (или) в конце упражнения;
- не верный ракурс съемки;
- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

5. Оценка:

- после предоставления видеофайла с выполнением упражнения судья оценивает качество и количество правильных циклов (подъемов и опусканий), и определяет итоговый результат с учетом возможных штрафных санкций.

Выигрывает участник, выполнивший максимальное количество циклов данного упражнения.

Участники, показавшие одинаковые значения, делят занимаемое место.

Главный судья соревнований,

зам.зав.кафедрой по спортивно-массовой работе - Е.В.Плеханова.