

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по спортивной работе
ФГБОУ ВО «Кубанский
государственный университет
физической культуры, спорта и
туризма»

Е.В. Руденко

«26» марта 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор ФГБОУ ВО «Кубанский
государственный университет
физической культуры, спорта и
туризма»



А.М. Ахметов

«26» марта 2021 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении соревнований посвященных «Дню честного спорта»

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Соревнования студентов факультетов КГУФКСТ (далее – Соревнования) проводятся в целях:

- борьбы с допингом;
- пропаганду честного спорта;
- спорта без применения допинга – биологически активных веществ, стимулирующих физическую активность;
- повышения уровня физической подготовленности студентов как одного из основных профессиональных требований к специалистам по физической культуре и спорту;
- пропаганды ценностей физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- укрепления деловых, научных и спортивных связей между учебными подразделениями КГУФКСТ.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся с 15.00 до 18.00 часов, 8 апреля 2021 года на базе легкоатлетического манежа ФГБОУ ВО «Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма».

III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство организацией Соревнований осуществляет Проректор по спортивной работе КГУФКСТ, руководитель и специалисты спортивного отдела.

Непосредственное проведение Соревнований возлагается на спортивный отдел ФГБОУ ВО КГУФКСТ и судейскую коллегию, утверждаемую ФГБОУ ВО КГУФКСТ.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА

К участию в Соревнованиях допускаются команды факультетов КГУФКСТ (факультет может быть представлен выступлением нескольких команд). Команда формируется из студентов очной формы обучения, осваивающих программы среднего профессионального образования, бакалавриата и магистратуры.

Состав команды участников соревнований по физической подготовке «От знака ГТО к олимпийской медали»: 6 студентов очной формы обучения (3 юноши и 3 девушки), 1 – тренер - преподаватель (представитель команды).

Спортсмены команд, допущенных к участию в Соревнованиях, должны иметь единую парадную форму с символикой своего факультета.

V. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ «ОТ ЗНАКА ГТО К ОЛИМПИЙСКОЙ МЕДАЛИ» И ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЯ

Соревнования лично-командные. Состав команды: 7 человек, в том числе 6 спортсменов (3 юноши и 3 девушки) + 1 тренер-преподаватель. Описание соревнования в приложении № 1.

Личные соревнования проводятся отдельно среди юношей и девушек.

Система оценки индивидуальных результатов производится по таблице в соответствии с Приложением № 1.

Победители и призеры в личных соревнованиях определяются по наибольшей сумме набранных очков, при равенстве преимущество получает спортсмен, имеющий лучший результат в беге на 1000 м.

Общекомандный результат определяется по сумме очков, набранных всеми участниками команды.

VI. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры Соревнований в личных видах программы награждаются медалями и грамотами.

Команды факультетов, занявшие 1-3 места среди юношей и девушек, награждаются кубками и дипломами, подписанными руководством КГУФКСТ, а участники команд медалями.

VII. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 г. № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)», включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, занимающихся физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всесоюзного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

VIII. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Предварительные заявки на участие в Соревнованиях с указанием количественного состава команды высылаются до 5 апреля 2021 года по электронному адресу: sportotdel@kgufkst.ru

Комиссия по допуску участников в соревнованиях по физической подготовке, сформированная из сотрудников спортивного отдела КГУФКСТ проверяет именную заявку факультета (Приложение № 2), а также следующие сведения о каждом участнике:

- дату рождения;
- принадлежность к факультету по студенческому билету, оформленному в установленном порядке для студентов и магистрантов;
- состояние здоровья – по именной заявке, заверенной врачом.

Оригиналы заявок команд представляются в судейскую коллегию перед началом соревнований 8 апреля 2021г.

IX. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Все расходы по проведению Соревнований осуществляются за счет средств КГУФКСТ в соответствии с утвержденной сметой.

Соревнования по физической подготовке «От знака ГТО к олимпийской медали»

**Методика тестирования физической подготовленности студентов,
протоколы регистрации результатов.**

I. Общие положения:

1. Весь комплекс тестовых упражнений выполняется в один день.
2. Очередность выполнения упражнений:
 - подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки);
 - прыжок в длину с места;
 - бег 1000 метров.
3. В каждом упражнении испытуемый должен показать результат не ниже предусмотренного соответствующими оценочными таблицами.
4. Для выявления уровня физической подготовленности испытуемого используется комплексная оценка, соответствующая сумме очков, набранных в тестовых упражнениях.

II. Регламентация выполнения упражнений:

- подтягивание из виса на перекладине

Выполняется максимальное количество раз.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (далее – ИП) - вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе.

При подтягивании участник обязан:

- из ИП подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;

- опуститься в вис;
- самостоятельно остановить раскачивание.

При подтягивании участнику запрещено:

- наносить на ладони или гриф клеящие вещества, включая канифоль;
- отталкиваться от пола и касаться других предметов;
- делать «рывки», «взмахи», волны ногами или туловищем;
- сгибать руки поочередно;
- висеть на одной руке;
- применять накладки;
- отпускать хват, раскрыв ладонь;
- перехват рук вдоль или поперек грифа перекладины, раскрыв ладонь;
- останавливаться при выполнении очередного подтягивания.

Участник имеет право:

- выполнять подтягивание с ускорением или замедлением;
- отдыхать в ИП.

Каждое правильно выполненное подтягивание отмечается командой «Есть!», подаваемой старшим судьёй после фиксации на 0,5 с. ИП. Команда «Есть!» является одновременно разрешением на продолжение упражнения и сопровождается объявлением счёта засчитанных подтягиваний судьёй-счётчиком.

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

Выполняется максимальное количество раз.

Сгибание-разгибание рук выполняется из ИП упора лёжа: выпрямленные перед собой руки упираются в подиум для контактной платформы (пол) на ширине плеч пальцами вперёд; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в подиум для контактной платформы (пол) без дополнительного упора.

При сгибании-разгибании рук участница обязана:

- из ИП, согнув руки, прикоснуться грудью к контактной платформе;
- разогнув руки, вернуться в ИП;
- зафиксировать на 0,5 с. видимое для судьи ИП.

Участнице запрещено:

- задерживаться с принятием стартового ИП после команды «Начинайте!»;
- во время отдыха нарушать ИП;
- создавать упоры для ног;
- касаться бёдрами пола;
- разводить локти относительно осевой линии туловища более, чем по 45°;
- делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем;
- останавливаться во время выполнения очередного сгибания-разгибания рук;
- касаться платформы грудью более 1 с.
- отдыхать в «домике»

Участница имеет право:

- выполнять сгибание-разгибание рук с ускорением или замедлением;
- отдыхать в ИП.

Каждое правильно выполненное сгибание-разгибание рук отмечается командой «Есть!», подаваемой старшим судьёй после фиксации на 0,5 с. ИП. Команда «Есть!» является одновременно разрешением на продолжение упражнения и сопровождается объявлением счёта засчитанных сгибаний-разгибаний рук судьёй-счётчиком.

- прыжок в длину с места

Испытуемый выполняет три попытки, лучшая из которых заносится в протокол. Отталкивание от опоры осуществляется двумя ногами, разрешается махи руками;

- бег на дистанции 1000 м

Бег проводится по дорожке стадиона в соответствии с правилами проведения соревнований по легкой атлетике. Формирование забегов, согласно рейтинга по сумме очков предыдущих двух видов.

ТАБЛИЦА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Уровень физической подготовленности	Количество очков (сумма очков трех упражнений)
Супер	Супер 2220 и более
Отличный	Отличный от 2100 до 2219
Хороший	Хороший от 1970 до 2099
Удовлетворительный	Удовлетворительный от 1800 до 1969
Неудовлетворительный	Неудовлетворительный менее 1800

Испытуемый, выполняя тестовые упражнения, получает в каждом из них очки, соответствующие показанному результату. Суммируя полученные очки в трех упражнениях, получаем общее количество очков. По общему количеству очков, в соответствии с таблицей, определяется уровень физической подготовленности. Если результат испытуемого, в каком-либо тестовом упражнении, ниже результата, оцениваемого в 600 очков, он получает в данном упражнении 0 очков. Если результат испытуемого в каком-либо тестовом упражнении выше результата, оцениваемого в 750 очков, он получает в данном упражнении 750 очков.

ТАБЛИЦЫ ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Девушки

Кол-во	Очки	Кол-во	Очки
12	600.00	38	678.00
13	603.00	39	681.00
14	606.00	40	684.00
15	609.00	41	687.00
16	612.00	42	690.00
17	615.00	43	693.00
18	618.00	44	696.00
19	621.00	45	699.00
20	624.00	46	702.00
21	627.00	47	705.00
22	630.00	48	708.00
23	633.00	49	711.00
24	636.00	50	714.00
25	639.00	51	717.00
26	642.00	52	720.00
27	645.00	53	723.00
28	648.00	54	726.00
29	651.00	55	729.00
30	654.00	56	732.00
31	657.00	57	735.00

32	660.00	58	738.00
33	663.00	59	741.00
34	666.00	60	744.00
35	669.00	61	747.00
36	672.00	62 и более	750.00
37	675.00		

Прыжок в длину с места. Девушки

см	очки	см	очки	см	очки
185	600.00	206	652.5	227	705.0
186	602.5	207	655.0	228	707.5
187	605.0	208	657.5	229	710.0
188	607.5	209	660.0	230	712.5
189	610.0	210	662.5	231	715.0
190	612.5	211	665.0	232	717.5
191	615.0	212	667.5	233	720.0
192	617.5	213	670.0	234	722.5
193	620.0	214	672.5	235	725.0
194	622.5	215	675.0	236	727.5
195	625.0	216	677.5	237	730.0
196	627.5	217	680.0	238	732.5
197	630.0	218	682.5	239	735.0
198	632.5	219	685.0	240	737.5
199	635.0	220	687.5	241	740.0
200	637.5	221	690.0	242	742.5
201	640.0	222	692.5	243	745.0
202	642.5	223	695.0	244	747.5
203	645.0	224	697.5	245	750.00
204	675.5	225	700.0		
205	650.0	226	702.5		

Бег 1000 м. Девушки

мин. сек	очки	мин. сек	очки	мин. сек	очки
4.45	600.00	4.13	680.00	3.42	727.93
4.44	602.50	4.12	682.50	3.41	729.15
4.43	605.00	4.11	685.00	3.40	730.36
4.42	607.50	4.10	687.50	3.39	731.57
4.41	610.00	4.09	690.00	3.38	732.79
4.40	612.50	4.08	692.50	3.37	734.00
4.39	615.00	4.07	695.00	3.36	735.22
4.38	617.50	4.06	697.50	3.35	736.00
4.37	620.00	4.05	700.00	3.34	736.59
4.36	622.50	4.04	701.21	3.33	737.18
4.35	625.00	4.03	702.43	3.32	737.77
4.34	627.50	4.02	703.64	3.31	738.36
4.33	630.00	4.01	704.86	3.30	738.95
4.32	632.50	4.00	706.07	3.29	739.54

4.31	635.00	3.59	707.29	3.28	740.13
4.30	637.50	3.58	708.50	3.27	740.72
4.29	640.00	3.57	709.72	3.26	741.31
4.28	642.50	3.56	710.93	3.25	741.90
4.27	645.00	3.55	712.14	3.24	742.49
4.26	647.50	3.54	713.36	3.23	743.08
4.25	650.00	3.53	714.57	3.22	743.67
4.24	652.50	3.52	715.79	2.21	744.26
4.23	655.00	3.51	717.00	3.20	744.85
4.22	657.50	3.50	718.22	3.19	745.44
4.21	660.00	3.49	719.43	3.18	746.03
4.20	662.50	3.48	720.64	3.17	746.62
4.19	665.00	3.47	721.86	3.16	747.21
4.18	667.50	3.46	723.07	3.15	747.80
4.17	670.00	3.45	724.29	3.14	748.39
4.16	672.50	3.44	725.50	3.13	748.98
4.15	675.00	3.43	726.72	3.12	750.00
4.14	677.50				

Подтягивание. Юноши

Кол-во	очки	Кол-во	очки
8	600.00	21	678.00
9	606.00	22	684.00
10	612.00	23	690.00
11	618.00	24	696.00
12	624.00	25	702.00
13	630.00	26	708.00
14	636.00	27	714.00
15	642.00	28	720.00
16	648.00	29	726.00
17	654.00	30	732.00
18	660.00	31	738.00
19	666.00	32	744.00
20	672.00	33 и более	750.00

Прыжок в длину с места. Юноши

см	очки	см	очки	см	очки
225	600.00	251	652.00	277	714.00
226	602.00	252	654.00	278	716.00
227	604.00	253	656.00	279	718.00
228	606.00	254	658.00	280	720.00
229	608.00	255	660.00	281	722.00
230	610.00	256	662.00	282	724.00
231	612.00	257	664.00	283	726.00
232	614.00	258	666.00	284	728.00
233	616.00	259	668.00	285	730.00
234	618.00	260	670.00	286	732.00

235	620.00	261	672.00	287	734.00
236	622.00	262	674.00	288	736.00
237	624.00	263	676.00	289	738.00
238	626.00	264	678.00	290	740.00
239	628.00	265	680.00	291	742.00
240	630.00	266	682.00	292	744.00
241	632.00	267	684.00	293	746.00
242	634.00	268	686.00	294	748.00
243	636.00	269	688.00	295	750.00
244	638.00	270	700.00		
245	640.00	271	702.00		
246	642.00	272	704.00		
247	644.00	273	706.00		
248	646.00	274	708.00		
249	648.00	275	710.00		
250	650.00	276	712.00		

Бег 1000 метров. Юноши

мин.сек	очки	мин.сек	очки	мин.сек	очки
3.52	600.00	3.27	650.00	3.02	710.00
3.51	602.00	3.26	652.00	3.01	712.00
3.50	604.00	3.25	654.00	3.00	713.00
3.49	606.00	3.24	656.00	2.59	714.00
3.48	608.00	3.23	658.00	2.58	715.00
3.47	610.00	3.22	660.00	2.57	716.00
3.46	612.00	3.21	662.00	2.56	718.00
3.45	614.00	3.20	664.00	2.55	720.00
3.44	616.00	3.19	666.00	2.54	722.00
3.43	618.00	3.18	668.00	2.53	724.00
3.42	620.00	3.17	670.00	2.52	726.00
3.41	622.00	3.16	672.00	2.51	728.00
3.40	624.00	3.15	674.00	2.50	730.00
3.39	626.00	3.14	676.00	2.49	732.00
3.38	628.00	3.13	678.00	2.48	734.00
3.37	630.00	3.12	680.00	2.47	736.00
3.36	632.00	3.11	682.00	2.46	738.00
3.35	634.00	3.10	684.00	2.45	740.00
3.34	636.00	3.09	686.00	2.44	742.00
3.33	638.00	3.08	688.00	2.43	744.00
3.32	640.00	3.07	700.00	2.42	746.00
3.31	642.00	3.06	702.00	2.41	748.00
3.30	644.00	3.05	704.00	2.40	750.00
3.29	646.00	3.04	706.00		
3.28	648.00	3.03	708.00		

ЗАЯВКА

на участие в соревнованиях по физической подготовке, среди обучающихся
КГУФКСТ - «От знака ГТО к олимпийской медали»
посвященных «Дню честного спорта»

(полное наименование факультета, кафедры)

№	ФИО студента	Дата рождения	Спортивный разряд	Подпись и печать врача

Всего допущено _____ чел. **ФИО** врача _____

Декан факультета _____ / _____ /
подпись **ФИО**

печать

Представитель команды _____ / _____ /
подпись **ФИО**

(контакты представителя команды: _____)