**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**Г. ИРКУТСКА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ №14**

Программа соревнований по комбинированному многоборью

Составитель: учитель физической культуры МБОУ города Иркутска СОШ № 14 Ломакина Людмила Ивановна

Иркутск, 2018

**Положение** (примерное)

**о проведении соревнований по комбинированному многоборью**

**Цель:** соревнования проводятся с целью формирования представлений о здоровом образе жизни, укрепления здоровья занимающихся, приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

* Организация дополнительных занятий в образовательных учреждениях во внеурочное время.
* Обучение учащихся навыкам самоконтроля и самоорганизации.
* Увеличение двигательной активности школьников.
* Развитие основных двигательных качеств.

**Время и место проведения**

Для проведения данных соревнований могут быть использованы: спортивный зал, школьная спортивная площадка, стадион.

**Руководство проведения соревнований**

Проведение соревнований осуществляется главной судейской коллегией, назначаемой администрацией образовательного учреждения.

**Участники соревнований**

В соревнованиях принимают участие учащиеся образовательного учреждения (юноши и девушки), допущенные по состоянию здоровья по возрастным группам:

1 группа: мальчики и девочки 5-8 классов (11 – 14 лет)

2 группа: юноши и девушки 9-11 классов (15 – 17 лет)

Состав участников команды определяется количеством станций и может изменяться от шести до восьми человек (юноши и девушки раздельно).

**Программа соревнований**

Соревнования проводятся в форме эстафеты по методу круговой тренировки и включают в себя комбинированные упражнения, подобранные по анатомическому признаку, выполняемые подряд без перерыва. Станции располагаются с учетом физиологических требований (руки, плечевой пояс, ноги, спина, брюшной пресс). На каждой станции предлагается три упражнения. Расстояние между станциями примерно 7 – 9 метров.

Переход от станции к станции осуществляется бегом.

**Технические задания для мальчиков и юношей**

**1 станция. Показатель развития мышц плечевого пояса**

Комбинированные упражнения на перекладине:

1. Подтягивание (хват сверху)
2. Подтягивание (хват снизу)
3. Подтягивание (комбинированный хват)

Примечание: упражнение выполняется до касания подбородком перекладины. Смена хвата выполняется без касания ногами пола (опоры).

***Дозировка:*** по 2 раза каждое упражнение для мальчиков 1 группы и по 3 раза каждое упражнение для юношей 2 группы.

**2 станция. Показатель развития силовых и координационных способностей**

1. Стоя ноги вместе, руки на пояс. Мягко опуститься на колени и движением рук туловища встать.
2. Лежа на животе, руки сцеплены за спиной. Встать, не расцепляя рук.
3. Стоя, руки за головой, сесть, лечь на спину, снова сесть и встать, не снимая руки с головы.

***Дозировка:*** по 3 раза каждое упражнение для мальчиков 1 группы и по 5 раз каждое упражнение для юношей 2 группы.

**3 станция. Показатель комплексного (силового) развития мышц груди и плечевого пояса.**

1. И.П. – упор лёжа. Сгибание, разгибание рук.
2. И.П. – упор лёжа. Отталкиваясь от опоры, выполнить хлопок в ладоши и вернуться в И.П.
3. И.П. – упор лёжа. Передвижение на руках в упоре на 360 градусов вокруг ног вправо 1 раз и влево 1 раз.

***Дозировка:*** первое и второе упражнение выполняется по 5 раз для мальчиков 1 группы и по 7 раз для юношей 2 группы, третье упражнение – 1 раз для всех.

**4 станция. Показатель развития скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей.**

Комбинированные прыжки на скакалке.

1. Прыжки на левой ноге.
2. Прыжки на правой ноге.
3. Прыжки на двух ногах.

***Дозировка:*** по 10 раз каждое упражнение для мальчиков 1 группы и по 15 раз каждое упражнение для юношей 2 группы.

**5 станция. Показатель развития координационных способностей.**

Комбинированное упражнение с набивным мячом весом 1 кг для мальчиков 1 группы и 3 кг для юношей 2 группы.

1. И.П. – широкая стойка ноги врозь. Вращение набивного мяча вокруг туловища по 5 раз вправо и влево.
2. И.П. – то же. Вращение набивного мяча вокруг правой и левой ноги по 5 раз.
3. И.П. – то же. Проводка мяча по «восьмёрке» под ногами 5 раз.

Примечание: в случае падения мяча данное упражнение выполняется сначала.

**6 станция. Показатель координационно-силовых способностей мышц нижних конечностей.**

1. И.П. – стоя боком к гимнастической скамейке, прыжки с запрыгиванием на скамейку с последующим соскоком с противоположной стороны (без продвижения вперёд).
2. И.П. – стоя ноги врозь, скамейка между ногами. Запрыгивание на скамейку двумя ногами с последующим соскоком в И.П. (без продвижения вперёд).
3. Прыжки на двух ногах через скамейку (без продвижения вперёд).

***Дозировка:*** по 5 раз каждое упражнение для мальчиков 1 группы и по 10 раз каждое упражнение для юношей 2 группы.

**7 станция. Показатель развития мышц спины**

1. И.П. – лёжа на животе, ноги врозь, руки вверх, набивной мяч (либо предмет его заменяющий высотой примерно 15 – 20 см) располагается между ногами на уровне стоп. Поднять прямые ноги, свести вместе, положить на мяч. После чего вернуться в И.П.
2. И.П. – лёжа на животе, ноги врозь, руки вверх. Прогибаясь в пояснице, поднять верхнюю часть туловища и коснуться прямыми руками ленточки (либо любого предмета), натянутой на высоте 25 см и вернуться в И.П.
3. И.П. – О.С. 1 – упор присев, 2 – упор лёжа, 3 – упор присев, 4 – И.П.

***Дозировка:*** по 5 раз каждое упражнение для мальчиков 1 группы и по 7 раз каждое упражнение для юношей 2 группы.

**8 станция. Показатель развития мышц брюшного пресса.**

1. И.П. – лёжа на спине, руки за голову. Подъём прямых ног до угла 90 градусов с возвращением в И.П. до касания пятками пола.
2. И.П. – то же. Подъём туловища до угла 90 градусов с возвращением в И.П. до касания затылком пола.
3. И.П. – лёжа на спине, руки вверх. «Складка», т.е. одновременное поднимание ног и туловища навстречу друг другу с последующим возвращением в И.П.

***Дозировка:*** по 10 раз каждое упражнение для мальчиков 1 группы и по 15 раз каждое упражнение для юношей 2 группы.

**Технические задания для девочек и девушек**

**1 станция. Показатель развития мышц плечевого пояса**

Комбинированные упражнения на низкой перекладине:

1. Подтягивание в висе лёжа (хват сверху)
2. Подтягивание в висе лёжа (хват снизу)
3. Подтягивание в висе лёжа (комбинированный хват)

Примечание: упражнение выполняется до касания подбородком перекладины.

***Дозировка:*** по 3 раза каждое упражнение для девочек 1 группы и по 5 раз каждое упражнение для девушек 2 группы.

**2 станция. Показатель развития силовых и координационных способностей**

1. Стоя ноги вместе, руки на пояс. Мягко опуститься на колени и движением рук туловища встать.
2. Лежа на животе, руки сцеплены за спиной. Встать, не расцепляя рук.
3. Стоя, руки за головой, сесть, лечь на спину, снова сесть и встать, не снимая руки с головы.

***Дозировка:*** по 3 раза каждое упражнение для девочек 1 группы и по 5 раз каждое упражнение для девушек 2 группы.

**3 станция. Показатель комплексного (силового) развития мышц груди и плечевого пояса.**

1. И.П. – упор лёжа на коленях. Сгибание, разгибание рук.
2. И.П. – упор лёжа. Сгибание, разгибание рук.
3. И.П. – упор лёжа. Толчком рук, упор лёжа в широкую постановку рук, возвращение в И.П.

***Дозировка:*** по 3 раза каждое упражнение для девочек 1 группы и по 5 раз каждое упражнение для девушек 2 группы.

**4 станция. Показатель развития скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей.**

Комбинированные прыжки на скакалке.

1. Прыжки на двух ногах с вращением скакалки назад.
2. Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперёд.
3. Прыжки на двух ноги скрестно, ноги врозь с вращением скакалки вперёд.

***Дозировка:*** по 10 раз каждое упражнение для девочек 1 группы и по 15 раз каждое упражнение для девушек 2 группы.

**5 станция. Показатель развития координационных способностей.**

Комбинированное упражнение с набивным мячом весом 1 кг

1. И.П. – широкая стойка ноги врозь. Вращение набивного мяча вокруг туловища по 5 раз вправо и влево.
2. И.П. – то же. Вращение набивного мяча вокруг правой и левой ноги по 5 раз.
3. И.П. – то же. Проводка мяча по «восьмёрке» под ногами 5 раз.

Примечание: в случае падения мяча данное упражнение выполняется сначала.

**6 станция. Показатель координационно-силовых способностей мышц нижних конечностей.**

1. И.П. – стоя боком к гимнастической скамейке, прыжки с запрыгиванием на скамейку с последующим соскоком с противоположной стороны (без продвижения вперёд).
2. И.П. – стоя ноги врозь, скамейка между ногами. Запрыгивание на скамейку двумя ногами с последующим соскоком в И.П. (без продвижения вперёд).
3. Прыжки на двух ногах через скамейку (без продвижения вперёд).

***Дозировка:*** по 5 раз каждое упражнение для девочек 1 группы и по 10 раз каждое упражнение для девушек 2 группы.

**7 станция. Показатель развития мышц спины**

1. И.П. – лёжа на животе, ноги врозь, руки вверх, набивной мяч (либо предмет его заменяющий высотой примерно 15 – 20 см) располагается между ногами на уровне стоп. Поднять прямые ноги, свести вместе, положить на мяч. После чего вернуться в И.П.
2. И.П. – лёжа на животе, ноги врозь, руки вверх. Прогибаясь в пояснице, поднять верхнюю часть туловища и коснуться прямыми руками ленточки (либо любого предмета), натянутой на высоте 35 см и вернуться в И.П.
3. И.П. – О.С. 1 – упор присев, 2 – упор лёжа, 3 – упор присев, 4 – И.П.

***Дозировка:*** по 5 раз каждое упражнение для девочек 1 группы и по 7 раз каждое упражнение для девушек 2 группы.

**8 станция. Показатель развития мышц брюшного пресса.**

1. И.П. – лёжа на спине, руки за голову. Подъём прямых ног до угла 90 градусов с возвращением в И.П. до касания пятками пола.
2. И.П. – то же. Подъём туловища до угла 90 градусов с возвращением в И.П. до касания затылком пола.
3. И.П. – лёжа на спине, руки вверх. «Складка», т.е. одновременное поднимание ног и туловища навстречу друг другу с последующим возвращением в И.П.

***Дозировка:*** по 8 раз каждое упражнение для девочек 1 группы и по 12 раз каждое упражнение для девушек 2 группы.

**Судейство соревнований**

Осуществляется бригадой судей, по одному на каждом этапе. Судья на этапе определяет количество и качество выполненного упражнения. В случае неправильного выполнения или недовыполнения упражнения, судья фиксирует нарушение, поднимая красный флажок. Участник, допустивший нарушение обязан пробежать штрафной круг.

В случае, если участник допускает погрешности в технике выполнения упражнений или не выполняет упражнение установленное количество раз, участник должен пробежать штрафной круг, вернувшись на предыдущую станцию, оббегая вокруг условного ориентира, после чего, вернувшись на свою станцию, передаёт эстафету следующему участнику. Передача эстафеты может осуществляться касанием ладони партнёра.

Варианты выполнения:

А). В соревнованиях участвует одна команда. На каждом этапе располагается один участник. Результат определяется по сумме времени, показанным каждым из участников на своём этапе.

Б). В соревнованиях участвует две команды. На каждом этапе по одному участнику от каждой команды. Соревнование проводится по олимпийской системе. Команда, показавшая худший результат выбывает из соревнований.

**Оборудование и инвентарь**

Перекладины

Гимнастические маты

Скакалки

Набивные мячи 1кг, 3 кг

Гимнастические скамейки либо ступень для степа

Секундомеры

Флажки

Конусы

**Определение победителей (командное и личное)**

Осуществляется по наименьшему времени, показанному командой или отдельным участником.

Внимание! При определении времени отдельного участника необходимо определять время прохождения полного круга участником. Прохождение дистанции участником осуществляется без пауз.

**Награждение**

Награждение осуществляется исходя из условий (финансовых возможностей) проводящей организации