

ОЛИМПИАДА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ АБИТУРИЕНТОВ МИНИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Виды:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
2. Упражнение «Берпи»

ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ОЛИМПИАДЫ АБИТУРИЕНТА НГПУ ИМ. К. МИНИНА

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Олимпиада абитуриента является комплексным спортивно-массовым мероприятием, и проводятся в целях:

- Укрепления спортивных традиций Нижегородского государственного педагогического университета им. К. Минина;
- Привлечения абитуриентов к регулярным занятиям физической культурой;
- Повышения уровня физической подготовленности и спортивного мастерства абитуриентов;
- Популяризации спортивных видов среди абитуриентов;
- Формирования здорового образа жизни, позитивных жизненных установок у абитуриентов;
- Улучшения физкультурно-спортивной работы с абитуриентами НГПУ им. К. Минина;
- Выявления сильнейших абитуриентов.

II. СРОКИ И МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ ОЛИМПИАДЫ

Олимпиада проводится в указанные сроки в домашних условиях, (21 июля 2020 года). Начало олимпиады в 10:00 час.)

III. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство организацией и проведением Соревнований осуществляют кафедра теоретических основ физической культуры и деканат факультета физической культуры и спорта.

Непосредственное руководство и судейство соревнований осуществляется преподавателями кафедры теоретических основ физической культуры.

IV. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

Участниками Соревнований являются абитуриенты НГПУ им. К. Минина зарегистрировавшиеся и подавшие заявку в установленные сроки проведения Олимпиады.

V. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся по Правилам предложенных видов. К участию в

соревнованиях допускаются абитуриенты, обладающие необходимыми навыками в техническом исполнении предложенных упражнений.

V. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ОЛИМПИАДЫ И ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ

Олимпиада проводится в онлайн формате с использованием платформы Zoom. Участникам необходимо иметь техническое средство (компьютер, ноутбук) со встроенной или внешней веб камерой и микрофоном.

Перед началом, участник демонстрирует документ, удостоверяющий его личность (паспорт). После соответствия участник готовится к выполнению упражнений.

Камеру необходимо установить таким образом, что бы участника было видно целиком.

Все упражнения выполняются стоя боком к камере.

Участники должны быть одеты в спортивную форму, не стесняющую движения.

Упражнение выполняется по команде членов судейской коллегии, и так же прекращается.

Участники, которые не могут обеспечить качественную видеосвязь, для оценивания его техники выполнения упражнения не допускается к олимпиаде.

Правила выполнения упражнений

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в течении 30 секунд
Выполняется из исходного положения упор лежа. Голова, туловище и ноги должны образовывать одну прямую линию, стопы соединены вместе. Угол в локтях во время сгибания должен образовывать угол 90 градусов и более. В момент разгибания, локти должны быть полностью выпрямлены. Засчитываются только верно выполненные повторения.

Ошибки, допускаемые во время выполнения:

- Прогиб в пояснице
- Движение осуществляется только за счет сгибания рук и туловища
- Таз поднимается вверх
- Движения выполняются волнообразно
- Неполная амплитуда движений, угол в локтях менее 90 градусов
- Ноги расставлены врозь

2. Упражнение «Берпи», выполняется в течении 30 секунд
Выполняется из исходного положения основная стойка. Затем, учащиеся показывают положение упор присев, толчком ног упор лежа, толчком ног упор присев и выпрыгивание вверх. Засчитываются только верно выполненные повторения.

Ошибки, допускаемые во время выполнения:

- Отсутствуют или небрежно демонстрируются промежуточные положения
- В упоре лежа слишком высоко поднят таз или имеется прогиб в пояснице

- В упоре лежа согнуты руки
- Выпрыгивание выполнено без отрыва стоп от пола

VII. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

- В каждом виде Олимпиады участники выполняют упражнение на максимально возможное количество повторений за отведенное время.
- Призовые места по итогу двух испытаний присуждаются участникам с наименьшим количеством набранных баллов, например

ФИО	1 упражнение	Баллы	2 упражнение	Баллы	Количество баллов	Итоговое место
Иванов Иван	52 повторения	1	47 повторений	1	2	1 место
Алешин Алексей	40 повторений	2	45 повторений	3	5	2 место
Петров Петр	30 повторений	4	46 повторений	2	6	3 место
Сидоров Сергей	38 повторений	3	34 повторения	4	7	4 место
.....						

- По итогам всех видов Олимпиады выявляются среди юношей и девушек по двум испытаниям. При равенстве баллов преимущество имеет тот, у кого большее количество 1 мест.
- Участники, занявшие с 1 по 3 места награждаются медалями, грамотами, и дополнительными баллами при поступлении на факультет физической культуры и спорта Мининского университета.

Председатель Олимпиады

Д.И. Воронин

Члены судейской коллегии:

И. о. заведующий кафедрой теоретических основ
физической культуры

Ю.С. Жемчуг

к. психол. наук, доцент

Н.Б. Воробьев

к.п.н., доцент

С.С. Иванова

ст. преподаватель

М.В. Лебединка

ст. преподаватель

В.В. Соколов

преподаватель

О.А. Мусин

