

Старкин А.Н., Старкина Л.А.

ПОДГОТОВКА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Методические рекомендации для студентов и преподавателей факультетов
физической культуры и спорта вузов



Липецк -2014

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛИПЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Старкин А.Н., Старкина Л.А.

**ПОДГОТОВКА, ОРГАНИЗАЦИЯ
И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Методические рекомендации для студентов и преподавателей факультетов
физической культуры и спорта вузов

Липецк -2014

УДК 796. 092
ББК 74.580.01
С772

Печатается по решению УМС
факультета физической культуры
и спорта ФГБОУВПО «ЛГПУ»
Протокол № 2 от 21 июня 2013 г.

Подготовка, организация и проведение соревнований по общей физической подготовке: Методические рекомендации для студентов и преподавателей факультетов физической культуры и спорта вузов. - Липецк: ЛГПУ, 2014. – 35 с.: ил.

Составители: А.Н. Старкин, к.п.н., доцент;
Л.А. Старкина, ст. преп. кафедры физического воспитания.

В методических рекомендациях, кроме правовых и общетеоретических сведений, представлена методика подготовки, организации, проведения и подведения итогов соревнований по общефизической подготовке учащейся молодежи.

Данные методические рекомендации могут использоваться специалистами и педагогами по физической культуре в физкультурно-спортивно-оздоровительной работе с различными контингентами учащихся: от дошкольников до студентов высших учебных заведений.

Рецензент: А.В. Вишняков, к.п.н., доцент.

© ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный педагогический университет», 2014.
© А.Н. Старкин, Л.А. Старкина, 2014.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 5 |
| 1. ПРАВОВАЯ БАЗА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОФП | 6 |
| 1.1. Федеральный закон Об образовании в Российской Федерации | 6 |
| (в ред. Федеральных законов от 30.06.2007 № 120-ФЗ) (выдержки) | 6 |
| 1.2. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". (Выдержки) | 6 |
| 2. ТРЕБОВАНИЯ К МЕСТАМ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОФП | 9 |
| 3. ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ..... | 10 |
| 4. СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОФП И ТРЕБОВАНИЯ К ТЕСТАМ | 11 |
| 4.1. Мужские виды..... | 11 |
| 4.2. Женские виды..... | 13 |
| 5. ПОДГОТОВКА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОФП..... | 16 |
| 7. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОФП..... | 17 |
| 8. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОФП | 19 |
| 9. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОФП..... | 22 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... | 28 |
| РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА..... | 28 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 29 |

ВВЕДЕНИЕ

Спортивные соревнования по общей физической подготовке (ОФП) – одна из наиболее доступных и эффективных форм организации массовой физкультурно-спортивно-прикладной работы в различных видах учебных заведений: дошкольных, школах, техникумах, вузах.

Соревнования по ОФП не должны быть одноразовым и изолированным мероприятием от процесса физического воспитания учащихся. Такие соревнования по существу - интегративный показатель содержания и эффективности физкультурно-спортивной работы, систематично проводимой на учебно-воспитательных, учебных и учебно-тренировочных занятиях. В условиях состязаний учащиеся более полно демонстрируют свои физические возможности. Также соревнования выступают как способ активизации и подведения итогов этой работы.

Спортивные соревнования по ОФП могут (и должны) охватывать различные по масштабу уровни: соревнования между учащимися (воспитанниками) учебных классов (групп), между классами (учебными группами), внешкольные (между факультетами ССУЗа, вуза), между учебными заведениями города, области и т.д.

В зависимости от целей и условий зачета соревнования по ОФП могут быть личными, командными или лично-командными.

При этом в отборочных соревнованиях внутри классов (учебных групп) должен участвовать каждый учащийся вне зависимости от уровня его физической подготовленности.

1. ПРАВОВАЯ БАЗА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОФП

1.1. Федеральный закон Об образовании в Российской Федерации (в ред. Федеральных законов от 30.06.2007 № 120-ФЗ) (выдержки)

Статья 84. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта

1. Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

7. Для обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования, интегрированные образовательные программы в области физической культуры и спорта, дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, образовательной организацией осуществляется обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проезда к месту проведения тренировочных, физкультурных, спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения тренировочных, физкультурных, спортивных мероприятий, медицинское обеспечение. Организация обеспечения указанными в настоящей части спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, питанием, а также проезда на тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия осуществляется учредителями соответствующих образовательных организаций [1].

1.2. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". (Выдержки)

Статья 3. Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте

Законодательство о физической культуре и спорте основывается на следующих принципах:

б) обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Статья 20. Организация и проведение физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий

1. Организаторы физкультурных мероприятий или спортивных мероприятий определяют условия их проведения, несут ответственность за их организацию и проведение, имеют право приостанавливать такие мероприятия, изменять время их проведения, прекращать такие мероприятия и утверждать их итоги.
6. Организация и проведение физкультурного мероприятия или спортивного соревнования осуществляются в соответствии с положением (регламентом) о таком физкультурном мероприятии или таком спортивном соревновании, утверждаемым его организаторами.

Статья 24. Права и обязанности спортсменов

2. Спортсмены обязаны:

- 1) соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- 2) не использовать допинговые средства и (или) методы, в установленном порядке соблюдать прохождение обязательного допингового контроля;
- 3) соблюдать этические нормы в области спорта;
- 4) соблюдать положения (регламенты) о физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в которых они принимают участие, и требования организаторов таких мероприятий и соревнований;
- 5) соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья;
- 6) исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Статья 28. Физическая культура и спорт в системе образования

1. Образовательные учреждения с учетом местных условий и интересов обучающихся самостоятельно определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности.

2. Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя:

- 1) проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также

- дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ;
- 2) создание условий, в том числе обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке обучающихся;
 - 3) формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;
 - 4) осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий;
 - 5) проведение медицинского контроля за организацией физического воспитания;
 - 6) формирование ответственного отношения родителей (лиц, их заменяющих) к здоровью детей и их физическому воспитанию;
 - 7) проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся;
 - 8) содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием обучающихся.

Статья 34. «Соблюдение правил безопасности, охрана здоровья, чести и достоинства граждан при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно–спортивных зрелищных мероприятий»

1. Работники физкультурно-спортивных организаций обязаны соблюдать нормы и правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно–спортивных зрелищных мероприятий, не допускать причинения вреда здоровью, чести и достоинству граждан, проявлений жестокости и насилия.

2. Должностные лица физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений обеспечивают надлежащее техническое оборудование мест проведения спортивных занятий и соревнований в соответствии с правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и несут ответственность за охрану здоровья, чести и достоинства граждан при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно–спортивных зрелищных мероприятий в соответствии с законодательством Российской Федерации [2].

2. ТРЕБОВАНИЯ К МЕСТАМ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОФП

Местом проведения соревнования по ОФП может быть спортивный зал или спортивная площадка, оснащённые спортивными (гимнастическими снарядами).

Спортивный зал (спортивная площадка) должны соответствовать гигиеническим требованиям, предъявляемым к ним.

В спортивном зале перед началом соревнования необходимо сделать влажную уборку.

Температура воздуха в зале должна составлять 15-17°C.

Влажность воздуха должна соблюдаться в пределах 40-60%.

Соревнование должно проводиться в хорошо аэрируемом зале. Вентиляция удобнее двойная: естественная (для этого необходимо держать открытыми одно-два окна с подветренной стороны при температуре воздуха выше +5 °С и слабом ветре, а при более низкой температуре и большей скорости движения воздуха, проветривать необходимо до начала соревнования) и искусственная (приточно – вытяжная и обогреваемая). Она должна обеспечивать трехкратный обмен воздуха в час.

Помещение должно быть хорошо освещено естественным (световая площадь окон рекомендуется не менее 1/5 площади пола) или искусственным (электрический свет должен быть мягким и достаточным, не менее 80-90 люксов на уровне пола) освещением.

В спортивном зале необходимо определить место для зрителей, судей и участников соревнования. Площадку проведения соревнования огородить по периметру.

Спортивная площадка должна находиться в тихом защищенном со всех сторон месте. Её покрытие должно быть специальным или естественным (травяным), но обязательно ровным и нескользким. На территории площадки необходимо определить место для зрителей. Сама площадка должна быть огорожена по периметру для безопасного нахождения на ней участников соревнования.

При зале и площадке необходимым условием должны быть комната для судей, раздевалки, душевые и туалеты (мужские и женские) [3, 5].

3. ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

За материально-техническое обслуживание соревнования отвечает комендант соревнования, подчиняющийся непосредственно главному судье.

Наличие гимнастических снарядов и инвентаря в спортивном зале или площадке зависит от выбранных видов состязания.

Спортивное оборудование и инвентарь должны соответствовать техническим и гигиеническим требованиям, предъявляемым к ним.

Спортивные снаряды:

- перекладина высокая (высота 240 см, ширина между стойками 240 см, выдерживать вес в 220 кг);
- перекладина низкая (высота , ширина между стойками);
- гимнастические маты (длина 200 см, ширина 125 см, толщина не менее 60 мм);
- брусья параллельные (высота стоек 160-170 см, расстояние между жердями 42-62 см);
- гимнастические скамейки (длина 4 м, ширина 24 см, высота 30 см);
- гимнастическая стенка (высота 320 см, ширина пролётов 100 см).

Спортивный инвентарь:

- секундомеры;
- рулетки;
- скакалки короткие (длина 2-3 м).

Оборудование:

- контактная платформа, используемая для контроля за фиксацией сгибания рук в упражнении «сгибание-разгибание рук» в упоре лежа на полу (высота платформы 50 ± 2 мм, ширина 200 ± 10 мм, длина (между кистями рук) 300 ± 10 мм). Платформа должна быть оборудована устройствами (световым или звуковым) для сигнализации о касании грудью платформы и приспособлением для контроля углов (по 45°) разведения локтей относительно оси туловища. Места постановки кистей рук не должны иметь боковых ограничителей;

- музыкальный центр;
- микрофон;
- компьютер или ноутбук;
- столики и стулья [3].

4. СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОФП И ТРЕБОВАНИЯ К ТЕСТАМ

4.1. Мужские виды

Спортивные соревнования по ОФП проводятся на основе тестов. Предлагаемые тесты не требуют использования сложного и дорогостоящего оборудования и инвентаря. Все тесты просты и доступны. Полученные результаты наглядны и легки в обработке.

Подтягивание в висе на высокой перекладине (количество повторений). Тест выполняется из исходного положения (и.п.) – вис хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами, хват руками – на ширине плеч, стопы вместе.

Указание: Положение «руки на ширине плеч» определяется в и.п. расстоянием между указательными пальцами рук участника, которое не должно отклоняться более, чем на ширину ладони в меньшую или в большую стороны от ширины его плеч.

По команде старшего судьи на снаряде «К снаряду!» участник подходит к перекладине и в течение 1 минуты имеет право подготовить гриф перекладины и руки для выполнения теста. Участник имеет право использовать предоставленную организаторами магнезию, использовать собственную магнезию или подтягиваться с чистыми руками.

В течение 1 минуты после вызова к перекладине участник должен принять неподвижное стартовое и.п. и после команды судьи «Можно!», приступить к выполнению теста. Помощь участнику в принятии стартового и.п. может оказать тренер (представитель).

Упражнение считается выполненным, когда в конце подтягивания (в висе на согнутых руках) подбородок выполняющего окажется выше грифа перекладины. Руки при этом должны сгибаться одновременно. Следующее подтягивание выполняется без рывков и махов после плавного опускания тела в и.п. до полного выпрямления рук. Не разрешается отдыхать в положении виса более 3 секунд. Допустимое колебание стоп в и.п. составляет 0,5 стопы от положения вертикали.

При подтягивании участнику запрещено:

- наносить на ладони или гриф клеящие вещества, включая канифоль;
- отталкиваться от пола и касаться других предметов;
- делать «рывки», «махи», «волны» ногами, туловищем и головой;
- 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.

Указания: «Скрип» ладоней о гриф перекладины при подтягивании не является признаком нанесения на ладони или гриф клеящих веществ.

Перемещение по грифу перекладины без раскрытия ладоней не считается ошибкой.

Плавное отклонение головы в любую сторону от вертикали не является ошибкой.

Плавное изменение относительного положения частей тела участника при выполнении теста не является ошибкой.

Участник имеет право:

- использовать опору или помощь тренера для принятия стартового и.п.;
- изменять положение хвата на грифе перекладины не раскрывая ладоней;
- выполнять подтягивание с ускорением или замедлением.

Каждое правильно выполненное подтягивание отмечается судьей объявлением следующей цифры количества повторений. В случае нарушения правил выполнения данного теста судья вслух называет количество предыдущих правильно выполненных повторений и кратко называет ошибку.

Например: Судья ведет счёт: - «1, 2, 3, 4, 5, 6, 6 – перехват, 7, 7 – рывок, 8, 9, 9 – взмах (и т.д.)». Объявление счета судьей одновременно является разрешением на продолжение теста. По окончании теста судья командует «Закончил!» и громко называет итоговое количество засчитанных подтягиваний.

Ошибки участников и команды судьи:

- "подбородок" – подбородок ниже грифа перекладины;
- "фиксация" – участник не принял и.п. на 0,5 сек;
- "замах" – выполнение замаха ногами перед подтягиванием;
- "поочередно" – поочередное сгибание рук;
- "вис" – неполное выпрямление рук в и.п.;
- "перехват" – участник раскрыл ладонь при перехвате;
- "остановка" – остановка больше 3 сек;
- «рывок» – резкое движение головой, ногой, ногами;
- «ноги» – при подтягивании ноги (нога) согнуты в коленных суставах.

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество повторений за 30 или за 60 сек.). Из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» участник выполняет за 30 (60) сек максимально возможное число подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в исходное положение, разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола тремя частями тела: лопатками, затылком и локтями.

Приседание (количество повторений за 30 сек.). И.п. основная стойка. Присесть, руки вперёд. Пятки от пола не отрывать. Вернуться в и.п. Засчитывается количество выполненных за определённое время приседаний. Второй вариант: определяется время выполнения 10 приседаний.

Поднимание ног до касания носками грифа из положения вис на высокой перекладине (количество повторений). Тест выполняется из положения вис, хватом сверху (не касаясь ногами пола). Поднимание и опускание прямых ног выполняется плавно без рывков и махов. Руки при выполнении движений не сгибаются. Не разрешается отдыхать в положении, виса более 3 секунд.

Упор углом на параллельных брусьях (сек.). Упражнение выполняется из упора на брусьях. По команде участник поднимает прямые ноги до угла 90° и удерживает их в таком положении. Учитывается время удержания угла. При сгибании ног или опускании ниже уровня жердей секундомер останавливается.

Прыжок в длину с места (см). Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

Участник сначала поднимается на носки, руки вверх, таз вперед (положение «натянутого лука»). Затем, опускаясь на всю ступню, согнуть ноги, руки назад и резким движением рук вниз-вперед-вверх оттолкнуться двумя ногами вперед-вверх. В полете вынести ноги вперед и приземлиться на согнутые ноги, руки вперед. Участникам дается 3 попытки. В зачет идет лучший результат. Результат прыжка определяется расстоянием от линии старта до отметки приземления по пяткам участника. Попытка не засчитывается при заступе стартовой линии или если участник после приземления сделал несколько шагов назад. После приземления спортсмен должен опустить пятки на пол, зафиксировав результат, после чего может двигаться вперед – вправо (влево). При падении после приземления назад на руки или на спину результат фиксируется по крайнему положению рук, спины, головы.

Прыжки через скакалку (количество повторений за 20 сек.). Участник прыгает через скакалку, которую вращает самостоятельно. Засчитывается количество выполненных за определенное время прыжков.

Наклон вперед из седа на полу (тест на гибкость) (см). И.п. – сед на полу, прямые ноги развести врозь на 25 см. На уровне пяток прочертить контрольную линию. Положить одну руку на другую и, наклоняясь вперед, медленно скользить ладонями по полу вперед. Колени не сгибать. Сделать ещё одну отметку на полу в самом крайнем положении пальцев рук. Повторить 2 раза, измеряя расстояние от линии ступней до самой крайней отметки. Лучший результат идёт в зачёт [3, 4].

4.2. Женские виды

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (высотой 20-25 см) (количество повторений всего или количество повторений за 30 сек).

По команде старшего судьи «К снаряду!» участница подходит к гимнастической скамейке и в течение 1 минуты имеет право подготовиться к выполнению упражнения. Через 1 минуту после вызова к снаряду (если

участница не приготовилась раньше), старший судья подает команду «Начинайте!», после которой участница должна принять неподвижное стартовое и.п. и, услышав команду «Можно!», приступить к выполнению упражнения.

И.п. – упор лежа на гимнастической скамейке. Выпрямленные вперед руки упираются в скамейку на ширине плеч пальцами вверх; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены врозь на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительной опоры.

Выполнение теста: согнуть руки в локтях до касания скамейки грудью. Затем, одновременно разгибая руки, вернуться в и.п. Остановка между отжиманиями более 3 секунд не допускается. Нельзя выполнять волнообразные движения телом, сгибаться или прогибаться во время выполнения теста.

Участнице запрещено:

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

Участница имеет право:

- выполнять сгибание-разгибание рук с ускорением или замедлением;
- отдыхать в и.п. не более 3 секунд.

Каждое правильно выполненное сгибание-разгибание рук отмечается командой «Есть!», подаваемой старшим судьей после фиксации на 0,5 сек и.п. Команда «Есть!» является одновременно разрешением на продолжение упражнения и сопровождается объявлением счета засчитанных сгибаний-разгибаний рук судьей-счетчиком.

Указание: старший судья имеет право задержать команду «Есть!», если он убежден, что участница не зафиксировала на 0,5 сек и.п.

При нарушении участницей правил выполнения упражнения старший судья немедленно командует «Нет!» и кратко называет ошибку, а судья-счетчик после фиксации участницей и.п. на 0,5 сек. объявляет предыдущий счет. При совершении ошибки начало объявления предыдущего счета является разрешением на продолжение выполнения упражнения.

Указание: судья-счетчик имеет право задержать «предыдущий счет», если он убежден, что участница не зафиксировала на 0,5 сек и.п.

За нарушение и.п. во время отдыха перед выполнением очередного сгибания-разгибания рук (что отмечается командой «Нет!», названием ошибки и предыдущим счетом), участнице не засчитывается одно очередное правильно выполненное сгибание-разгибание рук.

Название ошибок судьей:

- «нет касания» – участница не коснулась грудью контактной платформы;
- «нет фиксации» – участница не приняла и.п. на 0,5 сек;

- «плечи» – «плечи-туловище-ноги», нарушили прямую линию, уйдя вверх или вниз от туловища;
- «бедра» – бедра касаются пола;
- «таз» – таз нарушил прямую линию «плечи-туловище-ноги»;
- «волна» – поочередное нарушение прямой линии плечами, тазом и т.д.;
- «поочередно» – явно видимое поочередное сгибание или разгибание рук;
- «1 сек» – участница более 1 сек лежит на контактной платформе»;
- «угол» – при выполнении упражнения локти разведены относительно оси туловища более, чем на 45°;
- «нарушено исходное» – во время отдыха нарушено и.п.;
- «рывок головой» – резкое движение головой назад.

Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (количество повторений). И. п. – вис лежа, хватом сверху, туловище прямое. Плавно и одновременно согнуть руки в локтях, коснуться перекладины грудиной и плавно вернуться в и.п. Туловище при выполнении подтягиваний прямое. Остановки между подтягиваниями более 3 секунд не допускается.

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество повторений за 30 или за 60 сек.). Условия выполнения теста аналогичны описанным в § 4.1.

Приседание (количество повторений за 30 сек.). Условия выполнения теста аналогичны описанным в § 4.1.

Поднимание ног из виса на гимнастической стенке (количество повторений). Из исходного положения: «вис на гимнастической стенке», по команде «Начали!» участник выполняет поднимание прямых ног вперед до угла 90° или выше и опускает их в и.п. Засчитывается максимальное количество выполнений. При сгибании ног в коленных суставах или поднимании ног меньше 90° выполнение не засчитывается. При совершении трех ошибок подряд выполнение теста прекращается.

Вис углом на гимнастической стенке (сек). По команде участник поднимает прямые ноги до угла 90° и удерживает их в таком положении. Учитывается время удержания угла. При сгибании ног или опускании ниже прямого угла секундомер останавливается.

Прыжок в длину с места (см). Условия выполнения теста аналогичны описанным в § 4.1.

Прыжки со скакалкой (количество повторений за 20 сек.) Условия выполнения теста аналогичны описанным в § 4.1.

Наклон вперед из седа на полу (тест на гибкость) (см). Условия выполнения теста аналогичны описанным в § 4.1. [3, 4].

5. ПОДГОТОВКА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОФП

Успех проведения соревнования любого уровня и масштаба в значительной степени зависит от проделанной подготовительной работы, которую целесообразно разделить на три этапа.

На первом этапе (подготовительном) необходимо:

- определить дату, время и место проведения соревнования;
- разработать, утвердить и довести до сведения участников и их руководителей положение о соревновании. В положении должны быть указаны: сроки проведения, место, контингент участников, программа и условие зачета;
- определить и утвердить оргкомитет (или ответственное лицо);
- определить судейскую коллегию (или главного судью);
- составить и утвердить смету соревнования.

На втором этапе (основном) главному судье соревнования (руководствуясь положением о соревновании и предварительными заявками) необходимо следующее:

а) подготовить место проведения соревнования.

Следует осмотреть:

- подсобные помещения (раздевалки с душевыми, туалеты, комнаты для судей);
- место проведения соревнования;
- наличие и безопасность спортивных снарядов, инвентаря, оборудования;
- рабочие места для судей и секретариата;
- места для представителей команд, участников и зрителей.

Площадку проведения видов соревнования следует отделить от зрителей.

Места, отведенные под виды соревнования, надо расположить так, чтобы участники разных видов соревнования не мешали друг другу. При этом они должны быть хорошо видны судьям и зрителям.

Независимо от масштаба соревнования обязательно наличие микрофона и звукоусиливающей аппаратуры;

б) укомплектовать секретариат и судейскую коллегию.

Секретариат подготавливает всю необходимую документацию для проведения соревнования: протоколы по видам, сводные протоколы, таблицы (см. приложение), бейджики для всей судейской бригады соревнования;

в) подготовить информацию о предстоящем соревновании;

г) ознакомившись с положением соревнования и предварительными заявками, главный судья составляет программу соревнования.

На третьем этапе (заключительном) между главным судьёй и представителями команд решаются все организационные вопросы. На совещании уточняются заявки на участие в соревновании и заполняются протоколы по видам соревнования.

С судьями на видах проводится семинар по проведению судейства. Окончательно проверяется вся организационная и материально-техническая подготовленность к началу соревнования [3].

7. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОФП

Главный судья отвечает за проведение соревнования в соответствии с утвержденным положением.

1. В функции главного судьи входят:

- а) контроль подготовки мест соревнования и оборудования к началу соревнования;
- б) комплектование судейской коллегии и распределение обязанностей между судьями, проведение семинара судей перед соревнованиями;
- в) проведение жеребьевки команд или участников в зависимости от ранга соревнования;
- г) руководство работой судьями на видах и решение вопросов, возникающих по ходу соревнования;
- д) организация проведения парада открытия и закрытия соревнований, награждение участников;
- е) разбор конфликтов и протестов;
- ж) утверждение результатов и награждение победителей.

2. Главный судья имеет право:

- а) снять команду или участника, нарушивших правила соревнования, общепринятые нормы поведения;
- б) отстранить судей, не справляющихся со своими обязанностями;
- в) отменить неверное решение судьи.

3. Распоряжения главного судьи обязательны для всех участников соревнования.

Судья на виде должен иметь четкое представление о технике выполняемого теста и при судействе правильно оценить выполнение и точно учесть результат участника. Судья на виде перед началом состязания обязан кратко проинструктировать участников по правилам поведения на данном виде. По ходу выполнения теста он фиксирует ошибки, допущенные участником, и принимает решение согласно программе соревнования о продолжении выполнения задания или о его прекращении.

В своей работе судья руководствуется официальной программой соревнования, где в разделе «Правила проведения судейства по ОФП» указаны необходимые сведения:

- техника выполнения теста;
- ошибки и наказание за них;
- таблица оценки результатов.

Судейство – ответственный процесс. Объектом судейства является участник, выполняющий тестовое задание. Критерием судейства – качество

владение техникой выполнения упражнения, позволяющий зафиксировать результат, показанный участником. Это понятие включает:

- а) техническую точность выполнения теста, оговоренного в правилах соревнования;
- б) количество повторов за определенное время;
- в) количество повторов без учета времени;
- г) максимальный результат в сантиметрах (прыжок в длину с места и тест на гибкость).

Для ведения соревнования (торжественное открытие, построение, определение начала и конца разминки на видах, смена видов, торжественное закрытие) назначается судья - информатор.

Главный секретарь с помощниками в период подготовки соревнования обеспечивает в нужном количестве канцелярские принадлежности, бланки протоколов и таблиц, медалей, дипломов, грамот, бейджики. Перед началом соревнования главный секретарь проверяет заявки, вписывает участников команды в стартовый протокол, оформляет результаты жеребьевки.

Работа секретариата на протяжении соревнования должна быть предельно четкой и быстрой. Главный секретарь с заместителями, заполняет сводный протокол, подсчитывает результаты, готовит протоколы награждения победителей и заполняет грамоты, дипломы.

Врачебный контроль и оказание необходимой медицинской помощи осуществляет помощник главного судьи по медицинской части – врач (медицинская сестра) соревнования.

По окончании соревнования главный судья с судейской коллегией подводят итоги соревнования, анализируют качество его организации и проведения, результаты, показанные участниками, качество судейства. В заключение высказываются пожелания на будущее. В 10-дневный срок после окончания соревнования в организацию, проводящую его, сдается напечатанный отчет со всеми приложениями (Приложение 3).

Необходимо учитывать опыт любого соревнования, чтобы впоследствии устранять допущенные ошибки [3].

8. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОФП

После определения содержания соревнования по ОФП необходимо написать сценарий. В нём нужно подробно расписать все производимые действия и команды по организации соревнования. Чем подробнее будет сценарий, тем меньше ошибок и накладок произойдёт на самом соревновании.

Согласно определенным в положении видам соревнования нужно оборудовать соответствующие места для проведения тестов. У каждого снаряда должны находиться: столы и стулья (а также скамейки для участников), табличка с названием вида состязания и судейской бригады.

Места проведения по видам желательно расположить по периметру зала, предварительно отделив зону для зрителей и болельщиков.

Оборудование и инвентарь на видах:

- поднимание туловища из положения лежа на спине – гимнастический мат (1 шт.), гимнастическая скамейка для участников соревнования (1 шт.), стул и стол для секретаря, секундомер;

- прыжок в длину с места – гимнастическая скамейка для участников соревнования (1шт.), стул и стол для секретаря, рулетка, гимнастический мостик, разметка;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке – гимнастическая скамейка для участников соревнования (2 шт.), стул и стол для секретаря, электронный счётчик (см. дальше);

- сгибание и разгибание рук в висе на перекладине – гимнастическая скамейка для участников соревнования (1 шт.), стул и стол для секретаря, высокая перекладина (1 шт.), электронный счётчик (см. дальше);

Перед началом соревнований необходимо:

- проверить состояние здоровья участников (наличие медицинского допуска к соревнованиям);

- провести инструктаж по технике безопасности с участниками и судьями (приложение 1);

- определить состояние спортивного зала, оборудования и инвентаря (правильность размещения, зоны безопасности, травмобезопасности);

Примерный сценарий проведения соревнования по ОФП.

Соревнования проводятся в спортивном зале.

До начала соревнований представителям команд объявляется по микрофону, что им необходимо подойти к судейскому столику для заполнения протокола №1 и №2 и для жеребьёвки участников.

Последовательность прохождения видов для каждой команды определяется при жеребьёвке в виде специальных «бегунков».

Например, женские и мужские команды делятся на три группы, каждая из которых начинает со своего вида (Приложение).

Соревнование начинается с парада участников, приветствия и подъёма флага.

Ведущий:

- «Внимание, команды!». «На месте построения, в колонну по два – СТАНОВИСЬ!»

Команды-участницы выстраиваются спиной к входу в спортивный зал.

Ведущий:

- «Уважаемые участники соревнования и болельщики! Мы приветствуем вас на... (называется уровень, вид соревнования, учебное заведение) по общей физической подготовке».

- «В соревнованиях принимают участие следующие команды:...»

(перечисляются команды участников)

После объявления команды переходят на противоположную сторону спортивного зала и выстраиваются по порядку справа – налево.

Ведущий:

- «Представляем состав судейской бригады»:... (называется фамилия, имя, отчество судей.)

Судьи стоят лицом к болельщикам и после объявления делают шаг вперед.

- «Слово предоставляется главному судье соревнований!».

(Главный судья приветствует участников, объясняет актуальность и важность физической подготовленности и при необходимости сообщает необходимую дополнительную информацию.)

Ведущий:

- «Соревнования проводятся по видам:... (перечисляются мужские и женские виды соревнования и указываются места их проведения).

- «Внимание! Прослушайте порядок проведения соревнований!»

В протоколах, которые вы получили при жеребьёвке, указаны виды состязаний, в которых вы будете участвовать. Внимательно посмотрите на маркировку протокола и прослушайте, кто с какого вида начнёт соревнование:... (перечисляется последовательность прохождения видов соревнования для каждой команды участников).

- «Внимание!», «К первому виду соревнований, шагом – МАРШ!».

- «Разминка - 5 минут!».

- «Закончить разминку!», «Судьям приступить к судейству!».

Участники выполняют первые тесты на своих видах.

После окончания тестирования, подается команда на переход.

- «ВНИМАНИЕ!». «Участники на видах, в одну шеренгу - СТАНОВИСЬ!».

- «Прослушайте информацию о втором виде соревнования!» (каждой команде объявляется второй вид соревнования).

- « Напра-ВО!». «Ко второму виду соревнования шагом - МАРШ!».

И т.д., пока участники не пройдут последовательно тестирование на всех видах соревнования.

Ведущий:

- «А сейчас для участников соревнования и болельщиков выступят...» (идет показательное выступление заранее подготовленного номера: вокального, танцевального или спортивного).

Во время показательного выступления секретариат оперативно подводит итоги соревнования, подписываются грамоты (дипломы), готовятся призы и награды.

Ведущий: - «Участникам подготовиться к награждению»

- «Командам – ПОСТРОИТЬСЯ!».

Ведущий объявляет призеров и победителей. Старший судья соревнования производит награждение.

Соревнования заканчиваются торжественным парадом.

9. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОФП

В настоящее время происходит интенсивный процесс активного использования компьютерных программ во многих отраслях деятельности человека. Не является исключением, в частности и процесс физического воспитания в вузах и общеобразовательных школах. Одним из направлений применения возможностей программирования становится контроль за физической подготовкой студентов и школьников. Контроль осуществляется в процессе проведения соревнования по ОФП. Для быстрой и безошибочной обработки результатов соревнования была разработана и успешно применена на практике компьютерная программа на базе ПО Microsoft Excel. Успех в обработке результатов соревнований по ОФП студентов и школьников может быть достигнут только в том случае, если все количество цифровых данных обрабатывается с помощью компьютерных программ.

В своей методичке мы предлагаем вам ознакомиться с нашим вариантом программы расчёта результата соревнований.

Приведём пример алгоритма действий по созданию подобной программы.

На рабочем столе нажимаем правую кнопку мыши. Выбираем из появившегося списка вкладку «Создать», нажимаем левой кнопкой мыши на пункте «Лист Microsoft Excel (MS Excel)» (рис. 1).

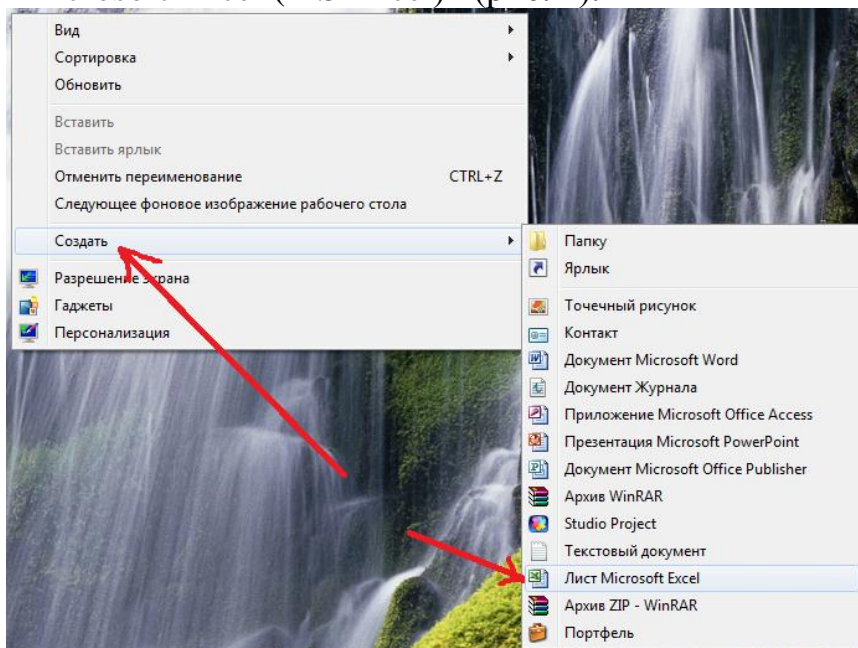


Рис. 1. Создание листа MS Excel.

На рабочем столе появляется Лист MS Excel (рис. 2). Нажмите клавишу Enter, затем двойным нажатием на левую клавишу мыши по созданному файлу откройте рабочее окно программы MS Excel (рис. 3).



Рис 2. Ярлык файла MS Excel на рабочем столе.

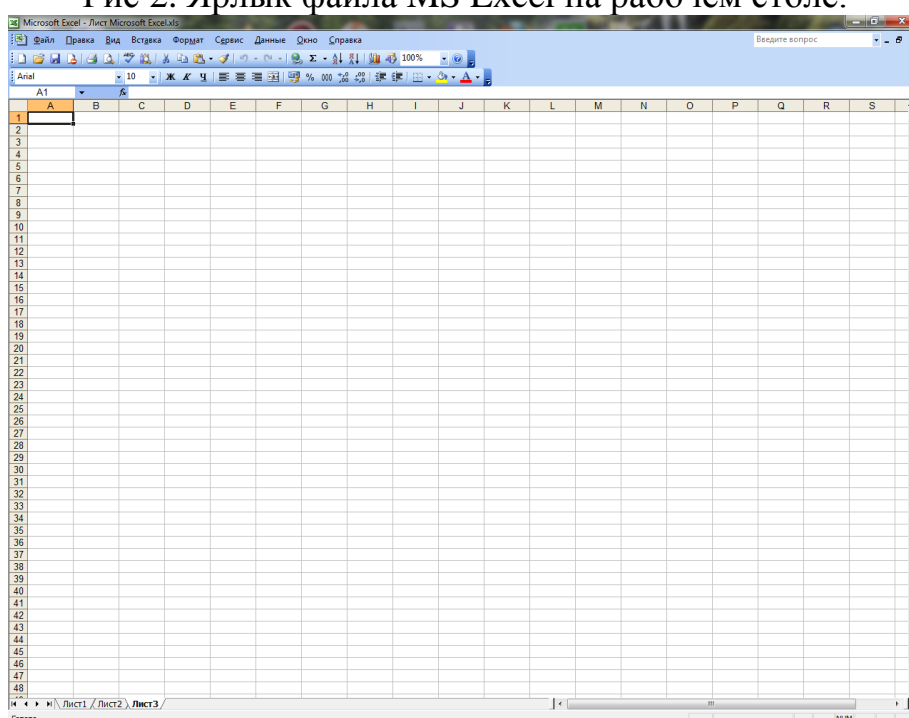


Рис. 3 Окно программы MS Excel.

Прежде чем приступить к созданию таблицы расчета результатов, необходимо заранее представить структуру столбцов и строк, основываясь на специфике предстоящего соревнования (количество участников, команд, видов соревнований, полученных от них данных и т.п.)

Наша таблица была создана для расчета результатов соревнований по ОФП среди команд девушек–студенток факультетов ЛГПУ. Соревнования проводились в трех видах: поднятие туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке. Каждая команда состояла из 3 участниц. В таблицу вносились Ф.И.О. участниц, их результаты вносилась в соответствующую колонку таблицы «Результат», а очки определялись по прилагаемой таблице

оценки результатов соревнования и вносились в соответствующую колонку «Очки» (рис. 4)

| № п/п | Факультет | Ф.И. участника (Девушки) | D | | E | | F | | G | | Общее кол-во очков участника | Общее кол-во очков команды | Место |
|-------|-----------|--------------------------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|---|---|------------------------------|----------------------------|-------|
| | | | Результат | Очки | Результат | Очки | Результат | Очки | | | | | |
| 1 | ЕГФ | | | | | | | | | 0 | 0 | | |
| 2 | ФФМиКН | | | | | | | | | 0 | 0 | | |
| 3 | ФИСТех | | | | | | | | | 0 | 0 | | |
| 4 | ИстФак | | | | | | | | | 0 | 0 | | |
| 5 | ФилФак | | | | | | | | | 0 | 0 | | |
| 6 | ХГФ | | | | | | | | | 0 | 0 | | |
| 7 | ПиП | | | | | | | | | 0 | 0 | | |
| 8 | ФТиП | | | | | | | | | 0 | 0 | | |
| 9 | ФЛМК | | | | | | | | | 0 | 0 | | |
| 10 | ИКИ | | | | | | | | | 0 | 0 | | |
| 11 | ИнЯз | | | | | | | | | 0 | 0 | | |

Рис 4. Таблица для расчета результатов соревнований по ОФП.

При внесении результатов соревнований и соответствующих очков при помощи внесенных заранее формул в ячейки таблица рассчитывает общее количество очков участника и общее количество очков команды.

Для расчета очков участника в соответствующих ячейках таблицы вносятся формулы суммирования каждого вида соревнования. Для этого необходимо вводить формулу со знака равенства. Это нужно для того, чтобы программа Excel определила, что в ячейку вводится именно формула, а не данные.

Выделим произвольную ячейку, например А1. В строке формул введем =2+3 и нажмем Enter. В ячейке появится результат (5). А в строке формул останется сама формула.

| | A | B | C |
|---|---|---|---|
| 1 | 5 | | |
| 2 | | | |

Поэкспериментируйте с различными арифметическими операторами: сложения (+), вычитания (-), умножения (*), деления (/). Чтобы их правильно использовать надо четко представлять их приоритет.

1. В первую очередь выполняются выражения внутри скобок.
2. Умножение и деление имеют более высокий приоритет, чем сложение и вычитание.

3. Операторы с одинаковым приоритетом выполняются слева направо.

Использование в формулах ссылок на другие ячейки.

Введите в ячейку A1 число 10, а в ячейку A2 – число 15. В ячейке A3 введите формулу =A1+A2. В ячейке A3 появится сумма ячеек A1 и A2 - 25. Поменяйте значения ячеек A1 и A2 (но не A3!). После смены значений в ячейках A1 и A2 автоматически пересчитывается значение ячейки A3 (согласно формуле).

| | A | B | C | D |
|---|----|---|---|---|
| 1 | 10 | | | |
| 2 | 15 | | | |
| 3 | 25 | | | |
| 4 | | | | |

Чтобы не ошибиться при вводе адресов ячеек, можно использовать при вводе ссылок мышь. В нашем случае надо проделать следующее:

1. Выделить ячейку A3 и ввести в строке формул знак равенства.
2. Щелкнуть на ячейке A1 и ввести знак плюс.
3. Щелкнуть на ячейке A2 и нажать Enter.

Результат будет аналогичным.

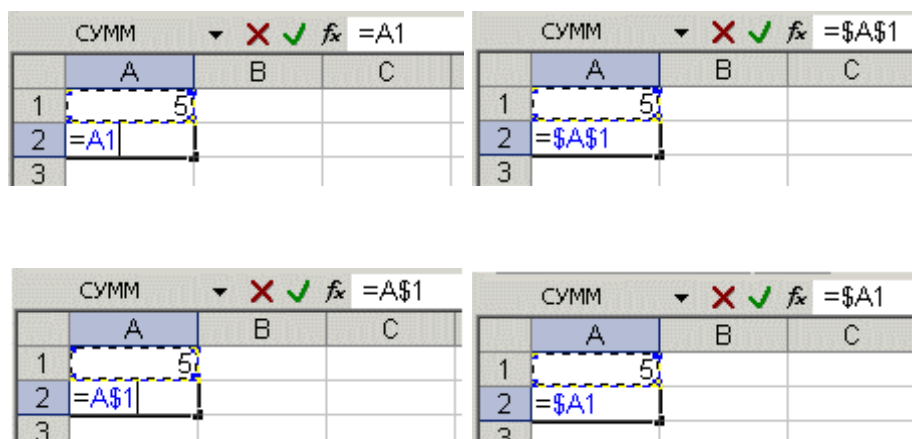
Относительные, абсолютные и смешанные ссылки

Относительная ссылка указывает на ячейку, согласно ее положению относительно ячейки, содержащей формулу. Обозначение относительной ячейки – A1.

Абсолютная ссылка указывает на ячейку, местоположение которой неизменно. Обозначение абсолютной ячейки – \$A\$1.

Смешанная ссылка содержит комбинацию относительной и абсолютной ссылок – \$A1, A\$1.

Для быстрого изменения типа ссылки используется клавиша F4. Введите в ячейку A1 любое число. В ячейку A2 введите формулу =A1. Затем нажимайте клавишу F4. После каждого нажатия клавиши тип ссылки будет меняться.



Чтобы лучше разобраться в различиях ссылок, можно поэкспериментировать.

Для начала разберем относительные ссылки.

Введите в ячейки следующие значения:

- A1 - 20 B1 - 200
- A2 - 30 B2 - 300

В ячейку A3 введите формулу $=A1+A2$ и нажмите Enter.

| | A3 | | fx =A1+A2 |
|---|----|-----|-----------|
| | A | B | C |
| 1 | 20 | 200 | |
| 2 | 30 | 300 | |
| 3 | 50 | | |
| 4 | | | |

Теперь установите курсор на правый нижний угол ячейки A3, нажмите правую кнопку мыши, протяните на ячейку B3 и отпустите кнопку мыши. Появится контекстное меню, в котором надо выбрать "Копировать ячейки".

| | A3 | | fx =A1+A2 | | |
|---|----|-----|-----------|---|---|
| | A | B | C | D | E |
| 1 | 20 | 200 | | | |
| 2 | 30 | 300 | | | |
| 3 | 50 | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |

Копировать ячейки

Заполнить

Заполнить только форматы

Заполнить только значения

После этого значение формулы из ячейки A3 будет скопировано в ячейку B3. Активизируйте ячейку B3 и посмотрите, какая формула получилась: $B1+B2$. Почему так произошло? Когда мы записали в ячейке A3 формулу $A1+A2$, Excel интерпретировал эту запись так: "Взять значения из ячейки, расположенной в текущем столбце на две строки выше, и сложить со значением ячейки, расположенной в текущем столбце на одну строку выше". Т.е., скопировав формулу из ячейки A3, например, в ячейку C43, мы получим $C41+C42$. Формула как бы сама подстраивается под наши задачи.

| | B3 | | fx =B1+B2 |
|---|----|-----|-----------|
| | A | B | C |
| 1 | 20 | 200 | |
| 2 | 30 | 300 | |
| 3 | 50 | 500 | |
| 4 | | | |

Рассмотрим теперь абсолютные ссылки.

Введите в ячейки следующие значения:

- A1 - 20 B1 – 200.
- A2 - 30 B2 – 300.
- Введите в ячейку C1 число 5.

В ячейку A3 введите следующую формулу =A1+A2+\$C\$1. Аналогичным образом скопируйте формулу из A3 в B3. Посмотрите, что получилось. Относительные ссылки "подстроились" под новые значения, а вот абсолютная – осталась неизменной.

| | A | B | C | D |
|---|----|-----|---|---|
| 1 | 20 | 200 | 5 | |
| 2 | 30 | 300 | | |
| 3 | 55 | 505 | | |
| 4 | | | | |

Попробуйте теперь сами поэкспериментировать со смешанными ссылками и посмотрите, как они работают. Можно ссылаться на другие листы той же книги точно так, как и на ячейки текущего листа. Можно даже ссылаться на листы других книг. В этом случае ссылка будет называться внешней ссылкой.

Например, чтобы записать в ячейку A1 (Лист 1) ссылку на ячейку A5 (Лист 2), надо проделать следующее:

- выделить ячейку A1 и ввести знак равенства;
- щелкнуть на ярлыке "Лист 2";
- щелкнуть на ячейке A5 и нажмите клавишу ввода;
- после этого будет активизирован опять Лист 1 и в ячейке A1 появится следующая формула =Лист2!A5.

Ссылка на ячейку из другой книги будет выглядеть так: =[Книга2]Лист2!A5.

Редактирование формул происходит аналогично редактированию текстовых значений в ячейках. Т.е. надо активизировать ячейку с формулой выделением или двойным щелчком мыши, а затем произвести редактирование, используя, при необходимости, клавиши Del, Backspace. Фиксация изменений выполняется клавишей Enter [6].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон Об образовании в Российской Федерации (в ред. Федеральных законов от 30.06.2007 № 120-ФЗ). Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 г. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 г.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Опубликовано: 8 декабря 2007 г. в "РГ" Федеральный выпуск №4539. Вступает в силу: 1 января 2008 г. Принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года. Одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года.
3. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М.: ФиС, 1987. – 336 с., ил.
4. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пос. для учителя. /В.И. Лях. -М.: ООО Фирма "Издательство АСТ", 1998. - 272 с. ил.
5. Настольная книга учителя физической культуры / Авт.-сост. Г.И. Погадаев. -М: ФиС, 2000. - 496 с., ил.
6. Шестаков, М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере [текст]: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры / Шестаков М.П. – М.: ТВТ Дивизтон, 2009. – 248 с.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни. - Учебное пособие / П.А. Виноградов, А.Я. Душанин, В.И. Жолдак. - М.: Советский спорт, 1996.
2. Выдрин, В.М. Физическая культура студентов вузов: учеб. пособие / В.М. Выдрин, Б.К. Зычков, А.В. Лотоненко. - Воронеж: изд-во ВГУ. 1991. 128 с.
3. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина – Ростов н/Д: Фенкикс, 2010. - 249 с.: ил. –(Высшее образование).
4. Данченко, И. П.; «Физическое воспитание студентов» / И.П. Данченко. - М.: МГУ; 1990
5. Динер, В.Л. Теория и методика физической культуры. / В.Л. Динер. - Краснодар, 2001
6. Жолдак, В.И. Методы совершенствования физического воспитания в ВУЗе. / В.И. Жолдак. - М., 1983.
7. Ильин, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах. Научно-методологические и организационные основы / В.И. Ильин. - М., 1978.
8. Физическое воспитание студентов и учащихся: учеб. пособие. / под ред. Н.Я. Петрова, В.А. Соколова. Мн.: Полымя. 1988. - 256 с.
9. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики. 1999. - 448 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Образцы оформления документации по технике безопасности

«Утверждаю»

Председатель студенческого профкома
(Фамилия, Имя, Отчество, подпись)

«Утверждаю»

Председатель студенческого спортклуба
(Фамилия, Имя, Отчество, подпись)

Инструкция по технике безопасности на соревнованиях по ОФП.

Общие требования безопасности.

1. К участию в соревнованиях допускаются студенты (только основной медицинской группы), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при выполнении тестов на неисправных спортивных снарядах или с неисправным спортивным инвентарём;
 - при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
 - при выполнении упражнений на загрязнённых спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений на снарядах с влажными ладонями;
 - при падении на твердое покрытие;
 - при нахождении в зоне приземления во время прыжков и соскоков со снаряда;
 - при выполнении тестового задания без разминки.
3. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом соревнования.

1. Проверить наличие на участнике спортивного костюма и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
3. Проверить надёжность крепления перекладины, гимнастической стенки (горизонтальных перекладин г\стенки), закрепление стопорных винтов брусьев, исправность мелкого спортивного инвентаря.
4. В местах соскока со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы поверхность была ровной.
5. Провести разминку.

Требования безопасности во время проведения соревнования.

1. Не выполнять упражнения тестов без команды судьи на виде.
2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.
3. Не вставать со своего места без разрешения судьи на виде при выполнении задания теста другим участником.
4. Не выполнять упражнения тестов на спортивных снарядах с влажными ладонями.
5. Не выполнять прыжки на неровном, скользком покрытии.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При появлении во время соревнования боли в суставах или мышцах любой части тела, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить выполнение тестового задания и сообщить об этом судье на виде.
2. При возникновении пожара в спортивном зале или другом месте проведения соревнования немедленно прекратить состязания, эвакуировать участников и зрителей из зала, сообщить о

пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

3. При получении участником травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации вуза и родителям;

при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Требования безопасности по окончании соревнования.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для хранения. Спортивные снаряды расставить и разложить по местам исходного расположения.

2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

3. Снять спортивный костюм и обувь.

4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Приложение 2.

Таблица оценки результатов соревнования по ОФП

| Очки | Юноши | | | Девушки | | |
|------|-----------------------------|---|--|-----------------------------|---|--|
| | Прыжок в длину с места (см) | Подтягивание в висе на перекладине (кол-во повт.) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол/мин) | Прыжок в длину с места (см) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол/мин) |
| 100 | 325 | 60 | 90 | 260 | 130 | 90 |
| 99 | 324 | 58 | 88 | 259 | 127 | 88 |
| 98 | 323 | 56 | 86 | 258 | 124 | 86 |
| 97 | 322 | 54 | 84 | 257 | 121 | 84 |
| 96 | 321 | 52 | 82 | 256 | 118 | 82 |
| 95 | 320 | 50 | 80 | 255 | 115 | 80 |
| 94 | 319 | 49 | 79 | 254 | 112 | 79 |
| 93 | 318 | 48 | 78 | 253 | 109 | 78 |
| 92 | 317 | 47 | 77 | 252 | 106 | 77 |
| 91 | 316 | 46 | 76 | 251 | 103 | 76 |
| 90 | 315 | 45 | 75 | 250 | 100 | 75 |
| 89 | 314 | 44 | 74 | 249 | 98 | 74 |
| 88 | 313 | 43 | 73 | 248 | 96 | 73 |
| 87 | 312 | 42 | 72 | 247 | 94 | 72 |
| 86 | 311 | 41 | 71 | 246 | 92 | 71 |
| 85 | 310 | 40 | 70 | 245 | 90 | 70 |
| 84 | 309 | 39 | 69 | 244 | 88 | 69 |
| 83 | 308 | 38 | 68 | 243 | 86 | 68 |
| 82 | 307 | 37 | 67 | 242 | 84 | 67 |
| 81 | 306 | 36 | 66 | 241 | 82 | 66 |
| 80 | 305 | 35 | 65 | 240 | 80 | 65 |
| 79 | 304 | - | - | 239 | 78 | - |
| 78 | 303 | 34 | 64 | 238 | 76 | 64 |
| 77 | 302 | - | - | 237 | 74 | - |
| 76 | 301 | 33 | 63 | 236 | 72 | 63 |
| 75 | 300 | - | - | 235 | 70 | - |
| 74 | 298 | 32 | 62 | 234 | 68 | 62 |
| 73 | 296 | - | - | 233 | 66 | - |
| 72 | 294 | 31 | 61 | 232 | 64 | 61 |
| 71 | 292 | - | - | 231 | 62 | - |

| | | | | | | |
|----|-----|----|----|-----|----|----|
| 70 | 290 | 30 | 60 | 230 | 60 | 60 |
| 69 | 288 | - | - | 229 | 58 | - |
| 68 | 286 | 29 | 59 | 228 | 56 | 59 |
| 67 | 284 | - | - | 227 | 54 | - |
| 66 | 282 | 28 | 58 | 226 | 52 | 58 |
| 65 | 280 | - | - | 225 | 50 | - |
| 64 | 278 | 27 | 57 | 224 | 49 | 57 |
| 63 | 276 | | - | 223 | 48 | - |
| 62 | 274 | 26 | 56 | 222 | 47 | 56 |
| 61 | 272 | - | - | 221 | 46 | - |
| 60 | 270 | 25 | 55 | 220 | 45 | 55 |
| 59 | 268 | - | - | 219 | 44 | - |
| 58 | 266 | 24 | 54 | 218 | 43 | 54 |
| 57 | 264 | 23 | - | 217 | 42 | - |
| 56 | 262 | - | 53 | 216 | 41 | 53 |
| 55 | 260 | - | - | 215 | 40 | - |
| 54 | 258 | 22 | 52 | 214 | 39 | 52 |
| 53 | 256 | - | - | 213 | 38 | - |
| 52 | 254 | 21 | 51 | 212 | 37 | 51 |
| 51 | 252 | - | - | 211 | 36 | - |
| 50 | 250 | 20 | 50 | 210 | 35 | 50 |
| 49 | 248 | - | - | 208 | 34 | - |
| 48 | 246 | 19 | 49 | 206 | 33 | 49 |
| 47 | 244 | - | - | 204 | 32 | - |
| 46 | 242 | 18 | 48 | 202 | 31 | 48 |
| 45 | 240 | - | - | 200 | 30 | - |
| 44 | 238 | 17 | 47 | 198 | 29 | 47 |
| 43 | 236 | - | - | 196 | 28 | - |
| 42 | 234 | 16 | 46 | 194 | 27 | 46 |
| 41 | 232 | - | - | 192 | 26 | - |
| 40 | 230 | 15 | 45 | 190 | 25 | 45 |
| 39 | 228 | - | | 188 | 24 | - |
| 38 | 226 | 14 | 44 | 186 | 23 | 44 |
| 37 | 224 | - | - | 184 | 22 | - |
| 36 | 222 | 13 | 43 | 182 | 21 | 43 |
| 35 | 220 | - | - | 180 | 20 | - |
| 34 | 218 | 12 | 42 | 178 | 19 | 42 |
| 33 | 216 | - | | 176 | 18 | - |
| 32 | 214 | - | 41 | 174 | 17 | 41 |
| 31 | 212 | 11 | - | 172 | 16 | - |
| 30 | 210 | - | 40 | 170 | 15 | 40 |
| 29 | 208 | - | 39 | 168 | - | 39 |
| 28 | 206 | 10 | 38 | 166 | 14 | 38 |
| 27 | 204 | - | 37 | 164 | - | 37 |
| 26 | 202 | - | 36 | 161 | 13 | 36 |
| 25 | 200 | 9 | 35 | 158 | - | 35 |
| 24 | 197 | - | 34 | 155 | 12 | 34 |
| 23 | 194 | - | 33 | 152 | - | 33 |
| 22 | 191 | 8 | 32 | 149 | 11 | 32 |
| 21 | 188 | - | 31 | 146 | - | 31 |

| | | | | | | |
|----|-----|---|----|-----|----|----|
| 20 | 185 | - | 30 | 143 | 10 | 30 |
| 19 | 182 | 7 | 29 | 140 | - | 29 |
| 18 | 178 | - | 28 | 137 | 9 | 28 |
| 17 | 174 | - | 27 | 134 | - | 27 |
| 16 | 170 | 6 | 26 | 131 | 8 | 26 |
| 15 | 166 | - | 25 | 128 | - | 25 |
| 14 | 162 | - | 24 | 125 | 7 | 24 |
| 13 | 158 | 5 | 23 | 122 | - | 23 |
| 12 | 154 | - | 22 | 119 | 6 | 22 |
| 11 | 150 | - | 21 | 116 | - | 21 |
| 10 | 146 | 4 | 20 | 113 | 5 | 20 |
| 9 | 142 | - | 18 | 110 | - | 18 |
| 8 | 138 | - | 16 | 106 | 4 | 16 |
| 7 | 134 | 3 | 14 | 102 | - | 14 |
| 6 | 130 | - | 12 | 98 | 3 | 12 |
| 5 | 125 | - | 10 | 94 | - | 10 |
| 4 | 120 | 2 | 8 | 90 | 2 | 8 |
| 3 | 114 | - | 6 | 84 | - | 6 |
| 2 | 107 | - | 4 | 76 | 1 | 4 |
| 1 | 100 | 1 | 2 | 66 | - | 2 |

Отчет главного судьи и формы отчетной документации

В отчете должны быть отражены:

- результаты соревнования;
- условия проведения;
- случаи заболевания и спортивных травм;
- протесты и жалобы, имевшие место в период соревнования, и принятые по ним меры;
- случаи нарушения правил, дисциплины и спортивной этики и принятые по ним меры;
- состав судейской коллегии и характеристика ее работы;
- общие выводы и предложения по итогам проведенного соревнования.

Отчёт

о проведенном соревновании по ОФП (указать вид соревнования).

Соревнование проходило (дата, место и время проведения).

Для участия в соревновании каждый факультет (класс) выставил команду (согласно положению, например: в количестве 6 человек (3 девушки + 3 юношей).

Активное участие приняли факультеты (классы): (перечислить).

Всего в соревновании участвовало (указать количество) студентов (школьников).

Спортивный зал был заранее подготовлен к проведению соревнования: определены места для выполнения заданий по видам многоборья; расставлены гимнастические скамейки для участников и зрителей; проверены на исправность гимнастические снаряды и инвентарь.

Перед соревнованиями был проведён краткий инструктаж судей на видах.

В этом году в судействе приняли участие (контингент судей).

Главный судья: (ФИО).

Судьи по видам: - бригада судей на мужских видах – (вид соревнования и Ф.И.О. судей).
- бригада судей на женских видах – (вид соревнования и Ф.И.О. судей).

Судья–информатор – (Ф.И.О). Секретарь – (Ф.И.О).

В процессе проведения и подведения итогов соревнования все судьи работали согласованно, корректно, оперативно и объективно. Случаи спортивных травм и нарушение правил зафиксированы не были.

Заявка на участие в соревнованиях

Заявка

На участие в _____
(наименование соревнования) от (наименование команды).

| № п/п | ФИО участника соревнования | Год рождения | Курс, группа (класс) |
|--------|----------------------------|--------------|----------------------|
| 1. | | | |
| и т.д. | | | |

(Дата)

(Подпись ответственного за команду.)

Список участников соревнования
Список участников _____

(наименование соревнования).

| № п/п | ФИО участника соревнования | Год рождения | Факультет, группа, курс. | Фамилия ответственного преподавателя |
|--------|----------------------------|--------------|--------------------------|--------------------------------------|
| 1. | | | | |
| и т.д. | | | | |

Главный судья (подпись)

Секретарь (подпись)

Результаты командного первенства
Результаты (наименование соревнования, место и сроки проведения)

| Занятое место | Команда | Очки |
|---------------|---------|------|
| | | |

Главный судья (подпись)

Секретарь (подпись)

Результаты личного первенства
Результаты (наименование соревнования, место и сроки проведения вид соревнования)

| Занятое место. | ФИО участника соревнования | Год рождения | Факультет, группа и курс (класс) |
|----------------|----------------------------|--------------|----------------------------------|
| | | | |

Главный судья (подпись)

Секретарь (подпись)

Приложение 8.

Ведомость награждения победителей

| Занятое место | ФИО участника соревнования | Факультет | Чем награжден и роспись в получении приза |
|---------------|----------------------------|-----------|---|
| | | | |

Главный судья (подпись)

Секретарь (подпись)

Приложение 9.

Протоколы соревнования по ОФП среди мужских (женских) команд

Факультет _____

| № п\п | ФИО участника соревнования | (вид соревнования) | |
|--------|----------------------------|--------------------|------|
| | | Результат | Очки |
| 1. | | | |
| и т.д. | | | |

Главный судья (подпись)

Секретарь (подпись)

Приложение 10.

СВОДНАЯ ВЕДОМОСТЬ

| № п/п | Факультет | Девушки | | Юноши | |
|----------|-----------|---------|-------|-------|-------|
| | | очки | место | очки | место |
| 1. | | | | | |
| (и т.д.) | | | | | |

Главный судья: (подпись)

Секретарь: (подпись)

Примерное положение о соревновании

«Утверждаю»

Председатель спортивного клуба (вуза, школы)

(Подпись)

(Ф.И.О.)

ПОЛОЖЕНИЕ

о соревновании по общей физической подготовке

I. Цели и задачи.

Соревнование проводится с целью формирования у учащихся физической культуры личности и здорового стиля жизни.

Задачи соревнования:

- подведение итогов физкультурно-массовой работы в течение учебного года;
- выявление наиболее физически подготовленных учащихся;
- формирование сборной команды для участия в областных соревнованиях.

II. Время и место проведения.

Место проведения соревнований: (указать).

Соревнования проводятся: (дата).

Начало соревнований: (время).

III. Участники соревнований.

Для участия в соревновании (название учебного заведения) каждый (факультет, класс, группа) формирует команду в составе ___ юношей (мальчиков) и ___ девушек (девочек).

IV. Виды соревнования

Мужские виды: (перечислить)

Женские виды: (перечислить)

V. Определение победителей

Первенство определяется отдельно среди женских и среди мужских команд по сумме очков, набранных членами команд.

VI. Награждение

Подведение итогов и награждение проводятся по окончании соревнований.

Команды, занявшие призовые места награждаются призами и грамотами.

VII. Руководство соревнованиями

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований возлагается на (указать). Для непосредственного руководства соревнованиями назначаются:

Главный судья – (Ф.И.О.).

Судьи на мужских видах: – (виды соревнования и Ф.И.О. судей).

Судьи на женских видах – (виды соревнования и Ф.И.О. судей).

Судья информатор – (Ф.И.О.). Секретарь – (Ф.И.О.).

VIII. Организационные вопросы

Заявки на участие в соревнованиях принимаются главным судьей соревнований до (дата, время).

Учебное издание

Подготовка, организация и проведение соревнований

По общей физической подготовке

Методические рекомендации

Составители: Старкин Александр Николаевич,

Старкина Лариса Алексеевна

Подписано в печать 2014 г.

Формат 60×84 1/16.

Бумага офсетная. Гарнитура Таймс.

Усл.-печ. л. 2. Тираж 50 экземпляров.

Заказ №

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

«Липецкий государственный педагогический университет»

398020 г. Липецк, ул. Ленина, 42

Отпечатано в РИЦ ЛГПУ