**МБУ ДО ДЮСШ «Юность» Выгоничского района.**

**Тема: «Проведение соревнований по ОФП для обучающихся разновозрастных групп».**

**Сипачев Иван Иванович: тренер-преподаватель.**

**2020 г.**

**Аннотация**

Разработка спортивно – массового мероприятия (соревнования по ОФП) для обучающихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп ДЮСШ «Юность» при Утынском филиале МАОУ – Лопушская СОШ Выгоничского р–она. В методической разработке  описано проведение личного первенства по ОФП среди разных спортивных групп, внутри самого филиала спортивной школы. Она раскрывает последовательность проведения соревнований. Данный материал предназначен для тренеров-преподавателей ДЮСШ и учителей физической культуры. Может применяться при проведении различных соревнований.

**Содержание**

1. Титульный лист - стр. 1. 2.Аннотация - стр. 2. 3. Содержание - стр. 3. 4. Введение - стр. 4- 5. 5. Основная часть - стр. 5-7. 6. Заключение - стр. 7. 7. Приложения - стр. 8-17. 7.1.Приложение №1- стр. 8-14. 7.2.Приложение №2 – стр. 15. 7.3.Приложение №3 –стр. 16-17

**Введение**

В работе учреждений дополнительного образования спортивной направленности массовые физкультурно-спортивные мероприятия занимают большое место. В моей работе на протяжении многих лет актуальность проведения соревнований по ОФП (личное первенство) стоит на первом месте. Они всегда начинают проводиться со второго класса. Это служит мотивацией для уч-ся заниматься на занятиях с желанием. Они ждут этих состязаний. Подобные соревнования в итоге определяют комплектование сборной команды для участия в районных соревнованиях. Практически у каждого есть огромное желание войти в эту команду. Перед районными соревнованиями воспитанники с большей отдачей занимаются, чтобы победить или стать призёром на районных соревнованиях. При систематическом включении занятий по ОФП на уроках физической культуры (я учитель физической культуры) и ДЮСШ исключается в целом проблемы физической подготовленности уч-ся. Не случайно, на протяжении практически всех лет команда нашего филиала ДЮСШ «Юность», в соревнованиях по ОФП занимает первое место даже среди средних школ района. В спортивной секции «Лыжная подготовка» занимаются уч-ся из 5 различных групп (0.5 ставки) в количестве 25 человек. Из них 19 уч-ся из малообеспеченных и трудных семей. В школе всего 46 уч-ся. Эта секция одна из многочисленных в школе по внеурочной деятельности. Спортивные соревнования с воспитанниками проводятся в основном как личное первенство. Принимают участие все воспитанники ДЮСШ (если нет удовлетворительных причин) и желающие уч-ся школы, которые не занимаются в секции «Лыжной подготовки». Когда видишь желание детей заниматься и участвовать в соревнованиях, то у самого горит желание идти к детям на занятия с желанием и чувством удовлетворения. Необходимо проводить подобные соревнования систематически, увязывая с предварительной подготовкой. Не забываем, что дети любят заниматься и участвовать в соревнованиях, если есть мотивация.

**Основная часть.**

Правильно организованные соревнования способствуют укреплению здоровья учащихся, их физическому развитию и физической подготовленности. Прежде чем допускать обучающихся к соревнованиям, следует не только обучить их спортивной технике и тактике, определенному кругу знаний и развить необходимые двигательные качества, но и научить их соревноваться. Для этого им необходимо перед учебными соревнованиями участвовать в контрольных соревнованиях. С этой целью необходимо подобрать на определённый период физические упражнения, с помощью которых будете развивать двигательные способности, и отрабатывать технику и тактику на учебных занятиях. Когда будет получен результат, то по усмотрению тренера-преподавателя выполнение этих упражнений усложняется (за счёт увеличения подходов, интенсивности выполнения, изменения положения тела, дополнительного веса, выполнение на фоне утомления и т. д.). Когда у воспитанников появилась физическая выносливость, упражнения постепенно заменяются другими. Но не забываем в процессе занятий повторять ранее изученные на фоне усталости (задача совершенствования). Таким образом, мы подготавливаем воспитанников, чтобы с ними провести контрольные соревнования. Перед контрольными соревнованиями доводятся правила поведения и участие в соревнованиях. В процессе соревнований исправляются ошибки, а в конце проводится самоанализ уч-ся. Такие соревнования проводятся без положения о соревнованиях во время занятий. От тренировочного занятия оно отличается тем, что фиксируем результат каждого воспитанника ( прежде всего он сам) и доводим результаты во время данного занятия. Каждый может сравнить свой результат с другими. А это является дополнительным стимулом для последующих тренировок. Когда есть уверенность, что воспитанники к соревнованиям готовы, можно проводить соревнования по возрастным группам. Желательно, что бы все принимали участие в соревнованиях за исключением больных. Если уч-ся не желает участвовать в соревнованиях значит не создана ситуация мотивации, возможно из-за недостаточной подготовленности. Эту проблему тренер-преподаватель должен разрешить в дальнейшем обязательно. Перед проведением соревнований на личное первенство согласовывается положение со всеми занимающими. Непосредственное проведение соревнований выполняется согласно положения написанного тренером - преподавателем и согласованным с директором спортивной школы. (смотреть приложение №1). Положение по соревнованиям очень ответственный момент. После его прочтения у участников соревнований не должно быть вопросов, а если они есть, положение написано недостаточно раскрытым. Именно программу соревнований и её условие выполнения нужно расписывать подробно. Место для проведения соревнований готовится совместно с участниками соревнований. Судейство соревнований возлагается на тренера-преподавателя, а помощниками в судействе являются сами участники соревнований. Соревнования проводятся между 1-2 кл. (по их желанию), 3-4 кл., 5-6 кл., 7-8 кл. 9 кл.. Можно создавать другие группы в зависимости от подготовленности уч-ся. В начале соревнований, если есть челночный бег, то он одновременно проводится во всех группах. В забеге по 3 человека. Затем уч-ся 9 класса помогают судить в остальных группах, например подтягивание из виса, с/р в упоре лёжа, прыжок в длину с места и т. д. Тренер-преподаватель судит те виды, где используется секундомер. Все результаты соревнований фиксируются в протоколах по видам. Протоколы соревнований готовятся заранее на каждый вид программы по группам (смотреть приложение №2). После распределения мест по видам среди мальчиков и девочек результаты заносятся в итоговый протокол (смотреть приложение №3). В итоговом протоколе по общей сумме мест определяются личные места. Подведение итогов и награждение проводится на общешкольной линейке (если есть такая возможность) или на последующих занятиях с воспитанниками. В последующем на занятиях проводится анализ и самоанализ соревнования. **Заключение.**

Подобные соревнования, можно проводить как лично – командное первенство внутри ДЮСШ так и на уровне района, подкорректировав положение о соревнованиях по ОФП по личному первенству. Применение данной разработки окажет помощь всем тренерам-преподавателям по различным видам спорта, работающих в разновозрастных и других группах подготовки при проведении соревнований по личному и лично-командному первенству по ОФП. Основной задачей таких соревнований является подготовка всех воспитанников к последующим, более ответственным соревнованиям.

 Приложение №1

«УТРВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ ДО ДЮСШ «Юность»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О. М. Иванина

«\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» 2020 г.

**П О Л О Ж Е Н И Е**

о проведении соревнований по общей физической подготовке (личное первенство)

среди 1 - 9 классов

**1. Цели и задачи.**

1.1. Соревнования проводятся в целях:

- пропаганды здорового образа жизни, формирования позитивных жизненных установок подрастающего поколения и патриотического воспитания обучающихся; - укрепление здоровья, воспитание чувства коллективизма, ответственности и силы воли. - определения сильнейших спортсменов среди групп;

-привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**2. Руководство проведения соревнований.**

2.1. Проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

2.2. Главный судья – Ф, И. О., тренер - преподаватель.

2.3 Судьи – воспитанники ДЮСШ и уч-ся школы.

**3. Участники.**

3.1. К соревнованиям допускаются воспитанники ДЮСШ «Юность» и желающие уч-ся из школы.

3.2. Имеющие соответствующую подготовку и допуск врача.

3.3 Свое участие в соревнованиях необходимо подтвердить за 5 дней..

Состав неограничен.

**4. Сроки и место проведения.**

4.1. Соревнования проводятся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г., в спортивном зале на базе школы.

**5. Программа соревнований.**

**1. «Челночный бег» 3X10 м ( касание каждой линии рукой).**

 Условия выполнения:

1.1 Техника челночного бега.

Старт. По сигналу «На старт» встаньте перед линией старта, не заступая на линию. По команде «Внимание» наклоните туловище вперед почти параллельно полу. Ноги в полусогнутом состоянии, вес тела перенесен на опорную ногу, руки согнуты в локтях. Если умеете стартовать с низкой стойки, можно упереться рукой в стартовую линию. Бег. По команде «Марш» стартуйте мощными отталкиваниями и по ходу движения распрямитесь. По правилам, добежав до конца отрезка, линию можно задеть любой частью тела. Чтобы выиграть время, лучше делайте это ногой. Для экономии времени разворачивайте опорную ступню и тело резким движением на 180 градусов. Вторую ногу не ставьте слишком далеко от опорной, чтобы быстрее оттолкнуться и снова начать ускорение. Финиш. Последний отрезок дистанции проходите на максимальной скорости и начинайте замедляться только после пересечения финишной линии – ее нужно пройти на максимальной скорости. Самая распространенная ошибка – замедление еще до пересечения линии. 1.2.Основные ошибки: фальстарт; не пересечение линии во время разворота; создание помех для других участников. За эти ошибки вам не засчитают результат. Примечание: за незначительное не пересечение линии во время разворота в 1 – 6 классах добавляется 0.3 секунды к результату. **2. Прыжок в длину с места** (результат учитывается по ближней части тела к стартовой линии, дается три попытки). 2.1 Условия выполнения: четыре фазы прыжка:

* Подготовка.
* Отталкивание.
* Полет.
* Приземление. 

2.2 Ошибки, при которых не засчитывается результат:

- заступ за контрольную линию;

- совершение прыжка с подскоком;

**3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).**

3.1 Условия выполнения: Техника выполнения подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. 3.2 Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, (перекрещенные ноги); нарушение техники выполнения испытания; подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду; подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

**4. Поднимание туловища из положения лежа.**

4.1 Техника выполнения: поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество сгибаний туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

4.2 Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) изменение прямого угла согнутых ног.

**5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** (девочки).

5.1Техника выполнения:

выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП):
упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.
Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

5.2 Ошибки (попытка не засчитывается):

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
4) поочередное разгибание рук;
5) отсутствие касания грудью платформы;
6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

**6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.**

6.1 Техника выполнения:

выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком ” – ” , ниже - знаком « + « 6.2 Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

**6. Определение победителей.** 6.1. Результаты (места) в каждом виде программы определяются по показателю результатов в каждой возрастной группе раздельно.

6.2. Победители и призеры соревнований определяются по наименьшей сумме мест, занятых во всех видах программы.

6.4. При равенстве набранных суммы - мест у двух и более участников места определяются:

- по количеству первых мест;

- по количеству вторых мест;

- по количеству третьих мест .

**7. Награждение.**

Участники, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

 Приложение №2

Протокол

результатов соревнований по ОФП среди воспитанников ДЮСШ «Юность» и уч-ся школы – ч/б, с/т, гибкость, подтягивание из виса и т. д.

(девочки, мальчики – подчеркнуть)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, имя | Класс | Результат | Место | Примеч. |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |

Примечание: на каждый вид соревнований отдельный протокол.

Главный судья \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение №3

  Итоговый протокол результатов соревнований по ОФП среди воспитанников ДЮСШ «Юность» и уч-ся школы – личное первенство от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, имя | Класс | Занятые места | Общая сумма мест | Занятое место |   |
| ч/Б | Подтягивание, с/р | с/т | гибкость | длина |   |
| 1 – 2 кл. |   |
| 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 – 4 кл. |   |
| 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5 – 6 кл. |   |
| 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 7 – 8 кл. |   |
| 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9 |   |
| 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

 Главный судья соревнований \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Сипачев И. И.