

**Министерство образования и науки Челябинской области
ГБПОУ «Челябинский педагогический колледж № 1»
Кафедра физического воспитания**

**ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении ОФП и выявление
лучших результатов среди
студентов групп нового набора ЧПК
1**

III подгруппа

Челябинск 2018

1. Цели и задачи:

- Популяризация спорта
- Повышения уровня мастерства
- Физическая подготовка

2. Возраст: Студенты первого набора.

3. Место и время проведения: Спортивный зал ЧПК №1

4. Правильность выполнения упражнений:

Пресс. И.п. лежа на спине на коврике или гимнастическом мате;

ноги согнуты в коленях под прямым углом, ассистент прижимает ваши ступни к полу;

руки за головой, пальцы сцепляются в «замок»;

лопатки достают до мата.

Задача — ровно за 1 минуту выполнить максимальное количество подниманий, локти должны прикасаться к бедрам (коленям), а затем вернуться обратно в исходное положение.

Прыжок в длину с места. И.п. ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Подтягивание на высокой перекладине. И.п. 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.

На низкой перекладине. И.п. вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

Челночный бег. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Гибкость. И.п. сидя на полу (без обуви) ноги вытянуты, стопы вертикально расстояние между пятками 20-30 см, руки вытянуты вперед (ладонями вниз). Партнер прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. От счет ведется от нулевой отметки на ходящей на

уровне пяток испытуемого. Выполняются по сигналу три медленных наклона, затем четвертый наклон – основной. Это положение испытуемый держит 2 сек. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см.