

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва № 2 по легкой атлетике имени Л.Н. Мосеева»
города Челябинска**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШОР №2
**О.И.Синяков**

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении спартакиады среди спортсменов младшей возрастной группы
МБУ СШОР № 2 по легкой атлетике имени Л.Н. Мосеева
по программе многоборья в 2023 году**

1. Общие положения.

1.1. Спартакиада МБУ СШОР № 2 по легкой атлетике имени Л.Н. Мосеева г. Челябинска проводится среди спортсменов младшей возрастной группы по программе многоборья в соответствии с правилами вида спорта «Легкая атлетика», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.10.2019 г. № 839 и приказа Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2020 г. № 497 «О проведении спортивных мероприятий на территории Российской Федерации», а также с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Челябинска и МБУ СШОР № 2 по легкой атлетике имени Л.Н. Мосеева на 2023 год.

1.2. Спартакиада проводится с целью увеличения сохранности контингента занимающихся на начальном этапе многолетней спортивной подготовки.

1.3. Основные задачи проведения спартакиады:

- популяризация и развитие легкой атлетики;
- укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни и стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- развитие основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий легкой атлетикой;
- профилактика и предупреждение правонарушений среди детей и подростков;

1.4. Запрещается оказывать противоправное влияние на результаты спортивного соревнования. Запрещается участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Права и обязанности организаторов спартакиады.

2.1. Организаторы спортивного мероприятия:

МБУ СШОР № 2 по легкой атлетике имени Л.Н. Мосеева г. Челябинска (далее СШОР № 2).

2.2. Организаторы определяют условия проведения спартакиады, имеют право приостанавливать и прекращать соревнование, изменять время его проведения и утверждать его итоги.

2.3. Организаторы спортивного мероприятия несут солидарную ответственность за причиненный вред участникам мероприятия и (или) третьим лицам.

3. Обеспечение безопасности участников и зрителей, медицинское обеспечение.

3.1. Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353.

3.2. Мероприятия проводятся на спортивных сооружениях, принятых к эксплуатации государственными комиссиями, при наличии актов технического обследования готовности спортсооружения к проведению мероприятия.

3.3. Обеспечение заключения организаторами соревнований и собственниками, пользователями объектов спорта, на которых проводятся мероприятия, договоров, предметом которых является общественного порядка и общественной безопасности при проведении мероприятий.

3.4. Обеспечение организаторами мероприятий и (или) собственниками, пользователями объектов спорта, на которых проводятся мероприятия, информирования зрителей и участников мероприятия и необходимости соблюдения правил поведения зрителей при проведении мероприятий, установленных постановлением Правительства Российской Федерации от 16.12.2013 г. № 1156 «Об утверждении Правил поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований», а также об их действиях в случае угрозы возникновения или при возникновении чрезвычайной ситуации.

3.5. Обеспечение организаторами, собственниками, пользователями объектов спорта, на которых проводятся мероприятия, организации эвакуации зрителей и участников мероприятий в случае угрозы возникновения или при возникновении чрезвычайной ситуации при принятии решения о прекращении (приостановлении) проведения мероприятий.

3.6. Обеспечение организаторами, собственниками, пользователями объектов спорта, на которых проводятся мероприятия, приостановление (прекращение) проведения мероприятий и изменение времени их проведения в случае угрозы возникновения или при возникновении чрезвычайной ситуации.

3.7. Главный судья несет ответственность за соблюдением требований техники безопасности участниками мероприятий, которые должны соответствовать правилам проведения соревнований по данным видам спорта и принимает меры по профилактике травматизма.

3.8. Главный судья контролирует обязанности коменданта мероприятия по соблюдению правил техники безопасности для зрителей.

3.9. Тренеры несут персональную ответственность за безопасность и поведение своих спортсменов во время проведения соревнований, а также за достоверность предоставленных документов на участников.

3.10. Участие в спортивном соревновании осуществляется только при наличии полиса (договора) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в комиссию по допуску на каждого участника спортивного соревнования. Страхование участников соревнований может производиться как за счет бюджетных, так и внебюджетных средств, в соответствии с законодательством Российской Федерации и субъектов Российской Федерации. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 года № 134-н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом».

3.11. Обеспечение медицинской помощью участников соревнований возлагается на администрацию школы.

4. Общие сведения о проведении спартакиады.

4.1. Руководство спартакиадой осуществляет СШОР № 2.

Главный судья назначается на каждый этап спартакиады.

Главный секретарь спартакиады – Лапаева А.С.

4.2. Спартакиада проводится в течение календарного года.

4.3. Перечень дисциплин, включенных в программу спартакиады по программе многоборья и место проведения:

Дата	Место проведения	Перечень дисциплин*	Главный судья
3 марта	ЛК Елесиной	1. Бег 30 м; 2. Бег 60 м; 3. Бег 150 м.	Петров Д.Ю.
15 мая	ЛК Елесиной	1. Прыжок в длину с разбега; 2. Тройной прыжок; 3. Бросок набивного мяча (1 кг).	Лунев Д.Е.
4 октября	Городской бор	1. Кросс 500 м.	Блажко Д.П.
29 ноября	ЛК Елесиной	1. Полоса препятствий: -челночный бег 3х10м, -барьеры (3 барьера: перешагнуть барьер, пролезть под барьером, перешагнуть барьер), -прыжок в длину 140 см (3 раза) -приседания с набивным мячом (10 раз), -прыжки через скакалку (10 раз). *Эстафета.	Есипчук Д.И.

* Методические указания по выполнению упражнений представлены в Приложении 1.

** Вид эстафеты и состав команды будет определен исходя из возможностей места проведения.

*** Если проведение дисциплин прерваны по метеоусловиям или другим объективным причинам, то главный судья может разрешить провести упражнение заново с теми же участниками или с момента прерванной попытки. При переносе испытаний на другой день они начинаются с первой попытки.

5. Требования к участникам спартакиады и условия их допуска.

5.1. К спартакиаде допускаются:

- мальчики и девочки 2012-2013 г.г.р., имеющие медицинский допуск к соревнованиям по легкой атлетике и занимающиеся на этапе начальной подготовки, в соответствии со списочными составами групп тренеров СШОР № 2 на 2023 год, согласно утвержденной тарификации.

6. Заявки на участие.

6.1. Заявки на участие в спартакиаде принимаются от тренеров СШОР № 2 на сайте la2.74-sport.ru.

7. Условия подведения итогов спартакиады.

7.1. Соревнования являются лично-командными.

7.2. Личное первенство участников спартакиады определяется по системе подсчета ГЦОЛИФК.

7.3. Командное первенство определяется по наибольшей сумме набранных очков в личном первенстве 4-мя участниками спартакиады по всем видам многоборья.

7.4. Итоговые результаты (протоколы) и отчеты на бумажном и электронном носителях представляются в СШОР № 2 в течение трех дней со дня окончания спортивного мероприятия.

7.5. Итоговые протоколы и результаты промежуточного рейтинга участников спартакиады публикуются на сайте la2.74-sport.ru. в течении 7 дней.

8. Награждение победителей и призеров.

8.1. Победители и призеры спартакиады в личном первенстве определяются среди мальчиков и среди девочек.

8.2. Победители и призеры спартакиады в отдельных видах многоборья на каждом этапе награждаются медалями и дипломами СШОР № 2.

8.3. 6-ка лучших спортсменов в общем зачете по сумме многоборья всех этапов награждаются медалями и дипломами СШОР № 2. Победители и призеры дополнительно награждаются памятными кубками.

8.4. Тренер победителей общего зачета награждается дипломом и кубком.

9. Условия финансирования.

9.1. Расходы по организации и проведению спартакиады, осуществляются за счет бюджетных средств СШОР № 2.

9.2. Расходы, связанные с приобретением наградной продукции (дипломы, медали, памятные кубки) несет СШОР № 2.

Приложение 1
к Положению о проведении спартакиады
среди спортсменов младшей возрастной группы
МБУ СШОР № 2 по легкой атлетике имени Л.Н. Мосеева
по программе многоборья

Методические указания по выполнению упражнений.

1. Бег 30м (60м).

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 4-6 человек.

Исходное положение:

- бег на 30 и 60 метров выполняется с высокого старта, по отдельным дорожкам.

Выполнение упражнения:

- участники стартуют по 4-6 человек.

- по команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта;

- при команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию;

- после выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Ошибки при выполнении:

- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому участнику;

- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

2. Бросок набивного мяча стоя из-за головы двумя руками:

Участники выполняют бросок мяча весом 1 кг на стадионе или любой ровной площадке в секторе для метания. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня подготовленности участников. Бросок выполняется с места способом «из-за головы двумя руками». Участник выполняет **две попытки**. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии броска до места приземления мяча. После того, как выпустили мяч из рук, допускается выход за линию.

Исходное положение:

- встать у линии, одна нога впереди;

- держать мяч двумя руками внизу перед собой.

Выполнение упражнения:

- поднять мяч вверх над головой;

- произвести замах назад за голову и резким движением рук подать мяч вперед-вверх;

- сделать бросок вперед;

- во время броска тело немного подать назад;

- одновременно с движением рук подать тело вперед, ускоряя этим бросок;

- активно послать руки вперед;

- бросок закончить хлестким движением предплечья и кисти;

- сохранить равновесие.

Ошибки при выполнении:

- бросок согнутой рукой;

- заступ за линию метания, до броска мяча.

3. Прыжок в длину с разбега:

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется **две попытки**. В зачет идет лучший результат.

Исходное положение:

- встать у линии, ноги полусогнуты, туловище наклонить вперед, руки отвести назад - в стороны.

Выполнение упражнения:

- при разбеге набрать скорость;
- оттолкнуться одной ногой от поверхности бруска или дорожки, не заступая за линию отталкивания.
- в фазе полета ноги согнуть в коленях, приблизив обе ноги к груди, принимая положение группировки с опущенными руками;
- ноги выпрямить и послать как можно дальше вперед;
- во время приземления выполнить приседание, руки вынести вперед и в стороны, обеспечить приземление.

Ошибки при выполнении:

- заступ за линию отталкивания;
- слабый толчок;
- пассивная работа рук;
- сильный наклон туловища вперед или назад;
- не подтягиваются ноги к груди;
- приземление на выпрямленные ноги.

4. Тройной прыжок с разбега.

Тройной прыжок с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков, с планки отталкивания, способом перепрыгивания с ноги на ногу, на расстоянии 5 метров от ямы приземления. Разбег ограничен 15 метрами. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Набрать скорость при разбеге, далее необходимо выполнять поочередные движения ногами – толчок с одной ноги – левая нога – правая – левая – приземление на две ноги. При первом отталкивании необходимо выбросить вперед одну ногу, согнув ее в коленном суставе. Голень должна быть направлена вниз и слегка вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участник выполняет две попытки. В зачет идет лучший результат.

Исходное положение:

- встать у линии, ноги полусогнуты, туловище наклонить вперед, руки отвести назад - в стороны.

Выполнение упражнения:

- при разбеге набрать скорость;
- оттолкнуться одной ногой от поверхности бруска или дорожки, не заступая за линию отталкивания;
- полет во время первого шага;
- второе отталкивание;
- полет во время второго шага;
- третье отталкивание;
- полёт;
- приземление на ноги.

Ошибки при выполнении:

- заступ за линию отталкивания;
- отталкивание с предварительного подскока;

5. Кросс 500м.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе. Максимальное количество участников в забеге не более 10-15 человек.

Исходное положение:

- бег выполняется с высокого старта.

Выполнение упражнения:

- группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии;
- по команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта;
- после выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Ошибки при выполнении:

- участник во время бега уходит с трассы;

- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

6. Полоса препятствий.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 3-4 человека. Фиксируется время прохождения полосы препятствий. Порядок прохождения этапов:

1 этап – челночный бег 3x10 м

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

По команде «Марш» участник должен пробежать 10 метров, переложить кубик, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не переложил кубик за линию во время разворота.

После прохождения этапа, участник пробегает короткую дистанцию (5-10 метров) до следующего этапа.

2 этап – барьеры

На дистанции выставляются три барьера высотой примерно 40см, 65см, 40см. Участнику необходимо преодолеть барьеры по схеме: перешагнуть, подлезть под барьер, перешагнуть.

После прохождения этапа, участник пробегает короткую дистанцию (5-10 метров) до следующего этапа.

3 этап – прыжок в длину 140 см

Участнику необходимо выполнить 3 прыжка в длину не менее 140 см, в случае не выполнения хотя бы одного прыжка предоставляется 2 дополнительных попытки.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;

После прохождения этапа, участник пробегает короткую дистанцию (5-10 метров) до следующего этапа.

4 этап – приседания с набивным мячом весом 1 кг (10 раз)

Приседания выполняются из исходного положения: ноги стоят шире плеч, стопы стоят параллельно, мяч в руках. Приседания выполнять с одновременным поднятием вверх над головой мяча, руки прямые. Присед осуществляется до тех пор, пока таз не коснется барьера. После необходимо подняться в исходное положение.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- приседание сделано не до конца (таз не коснулся барьера);

После прохождения этапа, участник пробегает короткую дистанцию (5-10 метров) до следующего этапа.

5 этап – прыжки через скакалку (10 раз)

Участнику необходимо максимально быстро выполнить 10 прыжков на двух ногах через скакалку. Исходное положение: встать прямо, скакалку закинуть за спину, слегка согнуть руки в локтях. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.

После прохождения этапа, участник пробегает короткую дистанцию пересекая линию финиша. Судья фиксирует время прохождения дистанции.