

УТВЕРЖДАЮ
И.О. Заведующий
Кафедрой физического воспитания
Аксенов М.О.

«24» октября 2023 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнования по прыжкам на скакалке среди студентов высших школ РЭУ имени Г.В. Плеханова.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ МЕРОПРИЯТИЯ

Цель: реализация программы Университета в соответствии с пунктом В.1. развитие спорта и пропаганды здорового образа жизни и В.1.1. увеличения доли студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Задачи:

1. формирование мотивации студентов к повышению уровня физической подготовленности;
2. получение соревновательного опыта;
3. воспитание целеустремленности, силы воли, индивидуально-психологических и социальных качеств у студентов и др.

ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОВОДЯЩАЯ СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования проводятся согласно утвержденному плану воспитательной работы кафедры физического воспитания. Общее руководство по подготовке и проведению соревнований осуществляется И.О. заведующим кафедрой физического воспитания М.О. Аксенов и преподавателями кафедры физического воспитания: Грачева Д.В, Стадник Е.Г, Сысоева Е.Ю, Алмазова Ю.Б, Глазкова Г.Б, Мамонова О.В, Жихорева В.А, Фарзалиев Д.А, Степыко Д.Г, Дубров А.А, Уварова Н.Н.

МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся с 20.11.2023-25.11.2023 16.00-18.50 по адресу Стремянный пер., д. 38, корп. 5 (1 этаж), Фитнес-зал.

УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

К участию в соревнованиях допускаются студенты, имеющие допуск врача и спортивную форму. Участники должны соблюдать настоящее Положение, дисциплину, правила честной спортивной борьбы, быть корректными по отношению к соперникам, судьям и официальным лицам.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся в отдельных упражнениях в соответствии с настоящими правилами.

Прыжки через скакалку в двух номинациях:

Прыжки на скорость в течение одной минуты и прыжки на выносливость.

1. Прыжки на скорость в течение одной минуты (учитывается количество прыжков за 1 минуту).

Прыжки выполняют на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок в течение 1 минуты. За это время необходимо прыгнуть как можно большее количество раз. С междускоком прыгать нельзя. Учитываются только те прыжки, в которых участник перепрыгнул через скакалку. Если сбился, то продолжает прыгать дальше. Начинают прыжки по команде «Марш!», а заканчивают по команде «Стоп!».

Ошибки: **во время выполнения прыжков разрешается допустить одну ошибку.**

1. Во время вращения скакалки, наклоняются или приседают.
2. Изменение способа выполнения прыжков.
3. Потеря скакалки.

2. Прыжки на выносливость.

Прыжки выполняют на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок и с любой скоростью. **Во время выполнения прыжков разрешается допустить одну ошибку.** Ошибка — если учащийся сбился или изменил способ прыжка (начал прыгать с междускоком, поочередно на левой и правой ноге и т.п.). После первой ошибки надо как можно быстрее продолжить прыжки. Допустив вторую ошибку, учащийся прекращает выполнение упражнения. Учитывают время, в течение которого учащийся выполнял прыжки.

