

Утверждаю:  
И.о. директора МАУ «Центр  
физической культуры, патриотического  
воспитания и туризма «Фрегат»  
\_\_\_\_\_ В.А. Кудревский  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Согласовано:  
Директор МБУ ДО «СШ  
«Афалина»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Медко  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Положение  
о проведении Всероссийского  
Олимпийского дня**

**пгт. Южно-Курильск  
2023 год**

## **1. Общие положения.**

Цели и задачи мероприятия.

- Пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- Приобщение жителей района к здоровому образу жизни и активному занятию спортом;
- Развитие массовой физической культуры и спорта в пгт. Южно-Курильске;
- Привлечение жителей к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- Формирование потребности в здоровом образе жизни;
- Улучшение качества физического воспитания;
- Информирование населения о спортивных секциях и направлениях в пгт. Южно-Курильске;
- Развитие направления ВФСК ГТО.

## **2. Руководство проведением мероприятия.**

Общее руководство проведением соревнований возлагается на муниципальное автономное учреждение «Центр физической культуры, патриотического воспитания и туризма «Фрегат» совместно с муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Афалина». Непосредственная подготовка и проведение спортивного мероприятия осуществляется муниципальным автономным учреждением «Центр физической культуры, патриотического воспитания и туризма «Фрегат».

## **3. Место и сроки проведения.**

Мероприятие проводится 24 июня 2023 г. (суббота). Место проведения – хоккейный корт (адрес: 694500, Сахалинская область, пгт. Южно-Курильск, ул. Гнечко, д. 9). Начало проведения в 11:00 часов. \*

\*При наличии неблагоприятной погоды мероприятие переносится на 25 июня 2023 года (воскресенье). Место и время остается неизменным.

## **4. Требования к участникам мероприятия и условия их допуска.**

К участию в спортивном мероприятии допускаются все желающие. Все участники спортивного мероприятия должны присутствовать в спортивной одежде и обуви и не иметь медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

## 5. Программа.

На данном мероприятии будут представлены спортивные секции МО «Южно-Курильский городской округ» (МАУ «ЦФКПВиТ «Фрегат», МБУ ДО «СШ «Афалина», школа самбо «Захват»), такие виды спорта как:

- Каратэ (МБУ ДО «СШ «Афалина»);
- Художественная гимнастика (МБУ ДО «СШ «Афалина»);
- Баскетбол (МАУ «ЦФКПВиТ «Фрегат»);
- Рукопашный бой (МАУ «ЦФКПВиТ «Фрегат»);
- Прием нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (МАУ «ЦФКПВиТ «Фрегат»);
- Соревнования по стрит-баскету (МАУ «ЦФКПВиТ «Фрегат»);
- Настольный теннис (Ассоциация настольного тенниса Южно-Курильского района);
- Самбо (Школа самбо «Захват»);

### 5.1. Стритбаскет.

Каждая из команд участников состоит из четырех игроков, три из которых находятся на площадке, а один является запасным. Наличие запасного игрока не является обязательным.

Для того чтобы определить, какая из команд начинает игру, подбрасывается монетка. Игра начинается лишь в том случае, если на площадке находятся по три игрока каждой из команд.

#### **Начисление очков:**

- Мяч, заброшенный изнутри дуги (3-очковой линии в баскетболе), оценивается в одно очко.
- Мяч, заброшенный из-за дуги, оценивается в два очка.
- Результативно выполненный штрафной бросок оценивается в одно очко.

#### **Игровое время и определение победителя**

- Основное время игры состоит из одного периода, продолжительность 10 минут игрового времени. Игровые часы останавливаются в том случае, когда мяч «мертвый» и во время пробития штрафных бросков. Игровые часы включаются, как только передача владения мячом закончилась (игрок команды, играющей в защите, передал мяч в руки игрока команды нападения).
- Команда, которая первой набрала 21 или более очков, становится победителем игры, если это происходит до окончания основного времени игры. Это правило используется только для основного времени игры.
- Если на момент окончания игрового времени счет ничейный, то назначается дополнительный период. Перед началом дополнительного периода (овертайма)

игрокам предоставляется перерыв в 1 минуту. Команда, которая первой наберет два очка, становится победителем игры.

- Команда может получить техническое поражение в том случае, если на момент начала игры она не представлена на игровой площадке тремя игроками, готовыми играть.

### **Фолы и штрафные броски**

- Команда наказывается за командные фолы в том случае, если она совершила семь (7) фолов.
- Игрок, совершивший четыре фолы, должен покинуть игру.
- За фол, совершенный против игрока, находящегося в процессе броска внутри линии дальних бросков, назначается один штрафной бросок.
- За фол, совершенный против игрока, находящегося в процессе броска за пределами линии дальних бросков, назначается два штрафных броска.
- За фол, совершенный против игрока, находящегося в процессе броска, и бросок достиг цели, дополнительно назначается один штрафной бросок.
- Когда команда подлежит наказанию за командные фолы, фол, совершенный против игрока, который не находится в процессе броска, назначается один штрафной бросок.

### **Имитация активной игры**

- Если команда имитирует активную игру или ей не удается играть активно и выполнить попытку броска – это нарушение.
- Если игровая площадка обустроена секундомером отсчета времени на атаку, команда должна выполнить попытку броска с игры в течение 12 секунд. Часы включают, как только мяч окажется в руках игрока команды нападения (после того, как игрок команды передал ему мяч, или под кольцом после заброшенного мяча).

**Примечание:** *если игровая площадка не оборудована часами для отсчета времени на атаку, и команда не проявляет достаточно активных попыток атаковать кольцо, судья предупреждает команду тем, что поднимает руку и начинает отсчет пяти секунд.*

### **Игра мячом**

После каждого заброшенного мяча с игры или последнего точного попадания штрафного броска:

- Игрок команды, в кольцо которого был забит мяч, начинает игру тем, что ведет или передает мяч из-под кольца (с территории площадки, не выходя за лицевую линию) в любое место площадки за линией дальних бросков.

- Команде, которая защищается, запрещено пытаться завладеть мячом в полукруглой зоне без фола столкновения под кольцом.

После каждого неудачного броска с игры или последнего штрафного броска:

- Если мяч подбирает команда, которая атаковала, она может и дальше пытаться закинуть мяч, не выводя его за линию дальнего броска.
- Если мяч подбирает команда, которая защищалась – она должна вывести мяч за линию дальних бросков (передачей или ведением).

После перехвата, потери мяча и т.п.

- Если это произошло внутри зоны дальнего броска, мяч нужно вывести в любое место площадки, за линию дальнего броска (передачей или ведением).

Владение мячом, предоставленное команде после любой ситуации мертвого мяча, отличной от точного броска, начинается с того, что игрок команды, которая защищалась, передает мяч игроку команды, которая нападает, за линией дальнего броска напротив линии штрафных бросков (по центру). Считается, что игрок находился за линией дальних бросков, если ни одна его нога не находилась внутри или на линии дальних бросков.

**Все спорные мячи трактуются в пользу защитника.**

### **Замены**

Замена разрешена любой команде, пока мяч «мертвый».

### **Тайм-ауты**

Каждая команда имеет право на один тайм-аут, продолжительность в 30 секунд. Любой игрок может попросить тайм-аут, пока мяч «мертвый».

## **5.2. Прием нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне».**

В программу спортивного и физкультурного мероприятия включены следующие виды упражнений.

Мальчики, юноши, мужчины; девочки, девушки, женщины:

- Прыжок в длину с места;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) (количество раз);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс) (количество раз за 1 минуту).

### **Прыжок в длину с места.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно

обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки:

- 1) нарушение требований к исходному положению;
- 2) нарушение техники выполнения испытания;
- 3) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- 4) отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- 5) превышение допустимого угла разведения локтей;
- 6) разновременное разгибание рук.

### **Поднимание туловища из положения лежа на спине.**

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 подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) размыкание пальцев рук «из замка»;
- 4) смещение таза (поднимание таза)
- 5) изменение прямого угла согнутых ног.

### **6. Условия определения победителя и награждение.**

Победители соревнований по стрит-баскету награждаются кубком и грамотами за 1-е место, победители за 2-е и 3-е места награждаются грамотами.

### **7. Условия финансирования.**

Муниципальное автономное учреждение «Центр физической культуры, патриотического воспитания и туризма «Фрегат» принимает на себя расходы по организации и проведению мероприятия.

Финансирование мероприятия производится согласно смете спортивных состязаний.

## **8. Обеспечение безопасности участников и зрителей.**

Соревнования проводятся на объекте спорта, отвечающему требованиям безопасности. Соревнования проводятся с медицинским обеспечением (медицинское сопровождение со стороны МБУ ДО «СШ «Афалина»).

Соревнования будут проведены с учетом требований всех санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 "Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".

Координатор мероприятия - начальник отдела (по виду или группе видов спорта) - Терехова Валентина Сергеевна (контактный номер телефона: 8(914) 402-59-64).