

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнований по АРМ спорту
среди обучающихся I-IV курсов
Ачинского техникума нефти и газа

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по воспитательной работе
и социальным вопросам

Ачинского техникума нефти и газа

«10» октябрь 2017г.
стим О.Н. Питенина

СОГЛАСОВАНО

Специалист по охране труда
Ачинского техникума нефти и газа

«10» октябрь 2017г.

Л.О. Шпагина

Организация-разработчик: краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение "Ачинский техникум нефти и газа".

Разработчик: Широкова Елена Васильевна, руководитель физического воспитания.



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора КГА ПОУ

«Ачинский техникум нефти и газа»

А.В. Войнов

2017 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по АРМ спорту среди обучающихся I-IV курсов Ачинского техникума нефти и газа

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение регулирует вопросы, связанные с организацией и проведением данных соревнований.

1.2. Соревнования по АРМ спорту среди обучающихся техникума проводятся на основании годового календарного плана работы техникума на 2017 - 2018 год.

Соревнования проводятся в спортивном зале Ачинского техникума нефти и газа, в рамках реализации Программы развития воспитательной системы техникума, здоровья сберегающего и гражданско-патриотического направлений, являются деятельностным элементом организации внеучебной деятельности обучающихся техникума.

Задачи соревнований:

- повышение уровня физической подготовки обучающихся;
- вовлечение обучающихся (юношей и девушек) в регулярные занятия спортом;
- пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся.

1.3. Соревнования проводятся среди спортсменов по весовым категориям:
юноши:

до 60, до 70, до 80 кг, св. 80 кг.

девушки:

до 55, до 65, св. 65 кг.

Перед соревнованиями взвешивание участников соревнований осуществляет руководитель физической культуры.

1.4. Общее руководство проведением соревнований возлагается на организатора - руководителя физического воспитания техникума, который несет ответственность за обеспечение безопасных условий при подготовке и проведении соревнований, а так же проводит инструктаж с участниками соревнований с записью в журнале.

1.5. Спортивный зал должен быть оснащен:

- медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим;
- огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации, приточно-вытяжной вентиляцией.

1.6. Участники соревнований обязаны соблюдать технику безопасности (приложение 1). При нарушении – отстраняются от участия.

Лица, ответственные за обеспечение безопасности, допустившие не выполнение или нарушение правил безопасности в ходе проведения соревнований привлекаются к дисциплинарной ответственности и подвергаются внеочередной проверке знаний по охране труда.

1.7. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на участников следующих опасных факторов:

- травма если спортсмен нарушает правила в критическом для себя положении (отклонение руки спортсмена от вертикали на 45 градусов и больше).

2. Участники соревнований

2.1. К лично-командным соревнованиям допускаются обучающиеся 1-4 курсов (юноши и девушки), не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Команда состоит из четырех человек (от каждой учебной группы), прошедших взвешивание.

2.2. Для участия в соревнованиях необходимо подать заявку организатору по установленной форме (Приложение № 2) не менее чем за 2 дня до начала соревнований.

2.3. Форма одежды для участников соревнований - спортивная.

3. Обеспечение безопасности

3.1. Пострадавший, очевидец или свидетель несчастного случая во время соревнований немедленно сообщает о случившемся организатору соревнований, который принимает меры по оказанию первой помощи, и устраниению возможных опасностей для других участников соревнований, сообщает о произошедшем администрации техникума.

3.2. При плохом самочувствии участник соревнований обращается к фельдшеру, который принимает решение о допуске его к участию в соревнованиях и сообщает об этом организатору.

Медицинская помощь участникам соревнований оказывается фельдшером, присутствие которого является обязательным, в виде первичной медико-санитарной помощи. (Регламентировано Порядком организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и

спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса «Готов к труду и обороне» (приложение к приказу Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н).

При невозможности оказания медицинской помощи участник соревнований (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), направляется фельдшером в медицинскую организацию, оказывающую специализированную медицинскую помощь.

3.3. При возникновении чрезвычайной ситуации (пожаре, стихийном бедствии, поступлении сигнале о заложенном взрывном устройстве) в ходе проведения соревнований организатор принимает меры к эвакуации присутствующих в спортивном зале и незамедлительно сообщает о случившемся дежурному администратору (администрации) образовательного учреждения.

4. Награждение

Места в личном первенстве определяются по лучшему результату выполнения упражнения раздельно среди юношей и девушек. Места в командном первенстве определяются по наибольшей сумме очков, набранных участниками команды. При равенстве результатов команд более высокое место присуждается команде, имеющей лучшие личные результаты участников.

Спортсмены, занявшие 1-3 места, в личных и командных соревнованиях награждаются грамотами.

Приложение № 1
к положению о проведении
соревнований по АРМ спорту

Инструкция по технике безопасности для обучающихся
при проведении соревнований по АРМ спорту

1. Общие требования безопасности

1. К соревнованиям под руководством судьи допускаются, обучающиеся прошедшие инструктаж по технике безопасности, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на участников следующих опасных факторов:

- травма если спортсмен нарушает правила в критическом для себя положении (отклонение руки спортсмена от вертикали на 45 градусов и больше).

3. Участники соревнований обязаны соблюдать правила поведения и безопасности (при пожаре и чрезвычайной ситуации).

4. Участники соревнований, допустившие не выполнение или нарушение правил безопасности в ходе проведения соревнований отстраняются от участия в них, с последующим проведением внепланового инструктажа.

5. К участию в поединке спортсмены допускаются только в спортивной одежде и спортивной обуви. Руки до середины плеча и кисти рук должны быть обнажены. Запрещается пользоваться любыми предохраняющими бинтами и повязками на запястьях и локтях, а также иметь обручальные кольца и перстни на пальцах. Руки участников должны быть чистыми, без признаков кожных заболеваний, ногти коротко подстрижены. Допускается использование обуви на утолщенной подошве, высота подошвы не ограничивается. Во рту не должно быть жевательной резинки.

6. Пострадавший, очевидец или свидетель несчастного случая во время соревнований немедленно сообщает о случившемся организатору соревнований.

Спортсмену, получившему два предупреждения, засчитывается поражение.

1. Если спортсмен нарушает правила в критическом для себя положении, то ему засчитывается поражение. Критическим положением считается отклонение руки спортсмена от вертикали на 45 градусов и больше.

2. Спортсмен не может быть допущен к поединку, если он находится в состоянии алкогольного (наркотического) опьянения.

3. Запрещается пользоваться стимуляторами, наркотиками.

4. За угрозу, оскорбление или нанесение телесных повреждений члену Судейской коллегии или участнику соревнования спортсмен снимается с соревнований, место ему не определяется, очки команде не начисляются.

2. Требования перед началом соревнований

1. Участники соревнований должны выполнить разминку, которая может предохранить от травм, повысит частоту сердечных сокращений и подготовит к участию в соревнованиях.

Разминка шейных мышц

Повороты головы.

Положение тела - основная стойка. Повертывайте голову из стороны в сторону несколько раз, стараясь поворачивать ее как можно дальше.

Наклоны головы.

Основная стойка. Плавно наклоните голову вперед, затем верните ее в вертикальное положение. Не дергайте плечами.

Разминка мышц плечевого пояса и рук

Вращение плечами.

Основная стойка. Вращайте плечами направлению вверх, назад и вниз, вперед несколько раз. Затем смените направление движения.

"Шаги" (пожимание плечами).

Основная стойка. Поднимите плечи как можно выше, одновременно вдыхая, затем резко выдохните, столь же резко опустив плечи.

Махи руками.

Основная стойка. Сделайте мах руками, начиная с положения над головой и двигая их вниз в стороны, а также скрещивая перед грудью. Затем взмахните руками вверх и продолжайте.

2. Требования во время проведения соревнований

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) судьи соревнований.

1. Время, отведенное для выхода спортсмена на поединок после объявления его фамилии судьей-информатором, не должно превышать 2-х минут. В противном случае спортсмену будет засчитано поражение.

2. Поединок начинается по команде “Внимание! Марш!” (“Ready! Go!”) и заканчивается по команде “Стоп!” (“Stop!”).
3. В стартовой позиции спортсмены должны захватить руки таким образом, чтобы рефери видел суставы больших пальцев и имел возможность контролировать правильность захвата прикосновением к ним своим пальцем.
4. Захват рук должен располагаться над центром стола (в вертикальном положении). Локти могут устанавливаться в любом месте подлокотника, кисть и предплечье должны составлять прямую линию.
5. Свободной рукой спортсмен должен захватить штырь стола.
6. Плечи участников поединка должны быть параллельны краю стола и не выходить за контрольную линию.
7. Каждый участник поединка может при желании упираться одной ногой в ближнюю к себе стойку стола. Можно упираться ногой в дальнюю от себя стойку стола, если это не вызывает возражений соперника. В случае возражений соперника ногу от дальней стойки стола необходимо убрать.
8. Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком, либо при пересечении ими условной горизонтали между верхними краями валиков.
9. В случае срыва захвата или объявления предупреждения участники имеют право на отдых в течение 30 секунд.
10. После первого разрыва захвата руки спортсменов должны увязываться специальным ремнем.
11. Время отдыха спортсменов перед повторным поединком финала не должно превышать 3-х минут.

Нарушения правил соревнований:

За указанные нарушения правила спортсмену объявляется предупреждение.

1. Невыполнение команд рефери.
2. Преждевременный старт.
3. Отрыв локтя от подлокотника.
4. Соскальзывание локтя с подлокотника.
5. Пересечение средней линии стола головой, плечами.
6. Касание головой или плечом своего предплечья или захвата рук.
7. Умышленный разрыв захвата в некритическом для себя положении.
8. Использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной руки.
9. Провоцирование ситуации, при которой рука соперника может быть повреждена.
10. Потеря контакта свободной руки со штырем стола.
11. Отрыв обеих ног от пола.

4. Требования по окончанию соревнований

По окончанию соревнований следовать указаниям организатора соревнований.

5. Форс-мажор

1. При возникновении неисправности стола для армспорта, прекратить соревнования и сообщить об этом организатору соревнований. Пользование продолжить только после устранения неисправности.
2. При получении травмы участник соревнований немедленно должен сообщить об этом организатору соревнований.
3. При плохом самочувствии участник соревнований немедленно должен сообщить об этом организатору соревнований.
4. При обнаружении возгорания, запаха гари, искрения и т.п. немедленно сообщить преподавателю и действовать согласно его указаниям (покинуть помещение, сообщить в пожарную охрану и т.п.). Телефоны экстренных служб: 01, 112.
5. При обнаружении подозрительных людей или предметов немедленно сообщить преподавателю и действовать согласно его указаниям (покинуть помещение, сообщить в полицию и т.п.).

Приложение № 2
к положению о проведении
соревнований по АРМ спорту

ЗАЯВКА

на участие _____ (вид спорта)
от команды _____

№	Ф.И.О. (полностью)	Дата рождения	Домашний адрес, контактный телефон	Виза врача

К соревнованиям допущено _____ чел.

Руководитель группы (Ф.И.О.) _____ (тел. _____)

Фельдшер _____ Л.Б. Таратайченко

Дата