«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ «Подгорнская СОШ»

М.Н. Торопова

ПОЛОЖЕНИЕ
о школьном этапе Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Школьный этап Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (далее – «Президентские состязания») является комплексным массовым физкультурно-спортивным мероприятием и проводится в целях укрепления здоровья подрастающего поколения, привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

Пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;

Определение команд общеобразовательных учреждений, сформированных из обучающихся одного класса (далее – класс-команда), добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии и показавших высокий уровень знаний в области олимпийского и паралимпийского движения;

Определение уровня двигательной активности обучающихся, степени вовлеченности в занятия физической культурой и спортом, наличия установок и навыков здорового образа жизни;

Развитие массового физкультурно-спортивного движения школьников «Президентские состязания»;

Дальнейшее совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы с детьми во внеурочное время.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Школьный – соревнования в образовательных организациях: октябрь – декабрь 2018 года.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Для проведения школьного этапа создаются организационные комитеты образовательных организаций, куда входят учителя физической культуры, заместители директора по УВР.

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в соревнованиях школьного этапа допускаются классы-команды учащихся общеобразовательных учреждений. Система проведения соревнований определяется организаторами соревнований.

Состав класс – 8 участников (4 юноши, 4 девушки) и учитель физической культуры.

4. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

Обязательными видами программы для всех классов-команд являются спортивное многоборье (тесты. Отказ класса-команды от участия в обязательных видах программы не допускается.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММЫ: «СПОРТИВНОЕ МНОГОБОРЬЕ» (ТЕСТЫ)

Соревнования лично-командные. Принимают участие все участники класс – команды.

Спортивное многоборье (тесты) включает в себя:

-бег 1000 м (юноши, девушки);

-бег 30 м (юноши, девушки).

-челночный бег 3х10 м (юноши и девушки);

-подтягивание на перекладине (юноши);

-сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (девушки);

-поднимание туловища из положения «лёжа на спине» за 30 сек (юноши, девушки);

-прыжок в длину с места (юноши, девушки);

-наклон вперёд из положения «сидя» (юноши, девушки).

Техника выполнения упражнений:

-Бег 1000 м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 секунды.

-Бег 30 м (юноши, девушки). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

-Челночный бег 3х10 м (юноши, девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линиями (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

-Подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается: сгибание рук поочерёдно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (девушки). Исходное положение: упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Даётся одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

-Подъем туловища из положения «лёжа на спине» (юноши, девушки). Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

-Прыжок в длину с места (юноши, девушки). Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

-Наклон вперёд из положения «сидя» (юноши, девушки). На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперёд, на четвёртом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

Таблица оценки результатов в спортивном многоборье прилагается (Приложение № 1).

Командные результаты в тестовых упражнениях определяются по суммарному показателю всех результатов, показанных участниками класса-команды. Результат личного первенства определяется по сумме набранных участником очков независимо от группы образовательной организации.

Во время проведения соревнований, участнику класс -команды, который не смог принять участие в тестах «Президентское многоборье» по уважительной причине (болезни, травме и т.п.) при наличии справки от врача, начисляются очки, набранные участником соревнований, занявшим последнее место.

Если результат, показанный участником, выше результата, оцениваемого в 70 очков, участник получает 70 очков.

В случае равенства показателей у нескольких классов-команд (участников), преимущество определяется по следующей системе: между этими командами (участниками) выявляется лучшая по каждому из видов соревнований, команда (участник), показавшая (показавший) лучший результат в наибольшем количестве видов получает преимущество при распределении мест.

5. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Результаты в спортивном многоборье определяются по суммарному показателю всех результатов, показанных участниками класса-команды.

6. НАГРАЖДЕНИЕ

Классы – команды, занявшие 1, 2 и 3 место в «Спортивном многоборье» награждаются грамотами. Участники, занявшие 1-3 места в личном первенстве «Спортивного многоборья» среди девочек и мальчиков, награждаются грамотами.