

Принято
Педагогическим
Советом МБОУ СОШ № 33

Приложение № 1 приказу от 25.09.2015 № 157-О
Утверждаю
директор МБОУ СОШ № 33
И. В. Паршина
«25» 09. 2015 г.



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

2015

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОВЕДЕНИЯ

Основными целями и задачами школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» являются:

- привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- определение команд классов, добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии и показавших высокий уровень знаний в области олимпийского и паралимпийского движения;
- определение уровня двигательной активности учащихся, степени их вовлечённости в занятия физической культурой и спортом, наличия установок и навыков здорового образа жизни;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ СОСТЯЗАНИЙ

Ответственными за проведение школьного этапа Президентских состязаний является, учителя физической культуры, школьный спортивный клуб «Атлет». Контроль осуществляется администрацией ОУ.

Проведение соревнований необходимо освещать на сайте ОУ.

3. МЕСТА И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Школьный этап проводится в ОУ с сентября по декабрь

4. УЧАСТНИКИ СОСТЯЗАНИЙ

В школьном этапе Президентских состязаний принимают участие класс-команды с 1 по 11 классы. Президентские состязания проводятся между классами по параллелям.

5. УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СОСТЯЗАНИЙ

1. Школьный этап Президентских состязаний на основе единых упражнений проводится с учащимися, допущенными к занятиям по физической культуре.

2. Сроки и форма проведения школьного этапа Президентских состязаний определяются администрацией ОУ и соответствующим организационным комитетом самостоятельно.

3. По итогам школьного этапа Президентских состязаний проводится муниципальный этап.

4. Программа школьного этапа Президентских состязаний обязательно включает спортивное многоборье, весёлые старты и теоретический конкурс «Олимпиада начинается в школе, а также различные виды спорта по усмотрению.

Для учащихся на ступени начального общего образования рекомендуется в программу школьного этапа Президентских состязаний включать подвижные игры, весёлые старты, эстафеты, различные упражнения на развитие физических качеств.

5. Для проведения школьного этапа Президентских состязаний создаются Судейская коллегия и жюри.

6. Судейская коллегия и жюри осуществляют следующие функции:

- определяют систему проведения соревнований, теоретического конкурса;
- организуют проведение соревнований, теоретического конкурса;
- определяют победителей и призёров Президентских состязаний;
- рассматривают протесты участников Президентских состязаний.

6. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

1. Спортивное многоборье

Соревнования командные. Принимают участие все участники класса-команды.

Спортивное многоборье (тесты) включает в себя:

Бег 1000м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 секунды. В зависимости от места и времени проведения теста допускается зальный бег.

Бег 30м (юноши, девушки 1-5классы), **60м** (юноши, девушки 6.7, 8, 9 классы), **100м** (юноши, девушки 10,11 классы). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Челночный бег 3х10м (с кубиками) (юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5см). 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 ее. 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 поочередно, 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 5см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Подъем туловища из положения «лежа 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 вперед 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 20-30см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

При подведении итогов спортивного многоборья на школьном, муниципальном и региональном этапе Президентских состязаний используются таблицы оценки развития физических качеств, разработанные для всероссийского этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»

2. Весёлые старты

Форма проведения весёлых стартов определяется соответствующим организационным комитетом.

Веселые старты – комплексная эстафета, включающая виды двигательной деятельности и элементы видов спорта в соответствии с программой основного общего и среднего (полного) общего образования. Программа весёлых стартов должна разрабатываться с учётом возрастных особенностей учащихся. В веселых стартах принимают участие все участники класса-команды.

3. Теоретический конкурс «Олимпиада начинается в школе»

Форма проведения теоретического конкурса - тестирование. В ходе проведения теста учащимся будет предложено ответить на вопросы по следующим темам:

- Олимпийские игры в древности;
- возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения;
- история зарождения олимпийского движения в России;

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх;
- краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр

За каждый правильный ответ начисляется один бал.

Побеждает класс-команда, набравшая наибольшее количество баллов.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры школьного этапа Президентских состязаний награждаются грамотами. Класс- команда победители представляет ОУ на муниципальном этапе Всероссийских соревнований школьников «Президентские состязания» в АГО.