

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении школьного этапа «Президентские состязания»
среди учащихся 1-11 классов МБОУ «Гимназия №11»

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1.1. Соревнования проводятся с целью укрепления здоровья подрастающего поколения, привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

1.2. Основные задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;
- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к физической культуре и спорту;
- организация занятий физической культурой и спортом во внеурочное время;
- определение и контроль уровня физической подготовленности учащихся;
- выполнение программных нормативов;
- выявление сильнейших спортсменов для комплектования сборных команд школы на городские соревнования по видам спорта;

II. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ.

2.1. Ответственность за организацию, подготовку и проведение соревнований возлагается на классных руководителей, учителей физической культуры

2.2. Общее руководство проведением игр возлагается на главную судейскую коллегию. Главный судья соревнований Тюрикова Л.В.

III. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

3.1. I этап – школьный с 19.01.2016 по 09.02.2016 на базе МБОУ «Гимназия №11».

IV. УЧАСТНИКИ. ЗАЯВКИ

4.1. В I этапе Президентских состязаний принимают участие с 1 по 11 классы-команды МБОУ «Гимназия №11»

V. ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

5.1. Обязательным компонентом программы I этапа Президентских состязаний является «Спортивное многоборье» (тесты).

VI. СОДЕРЖАНИЕ ВИДОВ ПРОГРАММЫ

6.1. «Спортивное многоборье».

В этапе принимают участие все обучающиеся МБ(А)ОУ.

Многоборье включает в себя следующие тесты:

1. Бег 1000 м (юноши, девушки).
2. Бег 30 м (юноши, девушки 6 класс), 60 м (юноши, девушки 7, 8, 9 классы), 100 м (юноши, девушки 10, 11 классы).
3. Подтягивание на перекладине (юноши).
4. Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (отжимания от пола – девушки).

5. Подъем туловища из положения «лежа на спине» (юноши, девушки).
 6. Прыжок в длину с места (юноши, девушки).
 7. Наклоны вперед из положения «сидя» (юноши, девушки).
- 6.2. Техника выполнения упражнений:
- 6.2.1. **Бег 1000 м.** Выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды.
 - 6.2.2. **Бег 30 м (юноши, девушки 6 класс), 60 м (юноши, девушки 7, 8, 9 классы), 100 м (юноши, девушки 10, 11 классы).** Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 сек.
 - 6.2.3. **Подтягивание на перекладине.** 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 секунд.
 - 6.2.4. **Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание).** 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. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.
 - 6.2.5. **Подъем туловища из положения «лежа на спине».** 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.
 - 6.2.6. **Прыжок в длину с места.** 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. Участникам предоставляется три попытки.
 - 6.2.7. **Наклон вперед из положения «сидя, ноги врозь».** 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 вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

VII. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

- 7.1. Подведение итогов соревнований производится по наименьшей сумме мест участников
- 7.2. В случае равенства очков победитель определяется по наибольшему количеству призовых мест на дистанциях.

VIII. НАГРАЖДЕНИЕ

- 8.1. Команды занявшие призовые места награждаются грамотами