# Приложение к приказу

# МБОУ ООШ №14

№ \_\_ от \_\_\_\_\_\_ 2012 года

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении спортивно-оздоровительных соревнований**

**«Президентские состязания» среди учащихся среди учащихся**

**МБОУ ООШ № 14 в 2012-2013 учебном году**

**I.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

**Цель:** укрепление здоровья подрастающего поколения, вовлечение детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом.

**Задачи:**

1) повышение уровня двигательной активности школьников;

2) формирование здорового образа жизни у детей школьного возраста;

3) популяризация занятий физической культурой и спортом среди учащихся общеобразовательных школ.

**II. ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

**Школьный этап**  **– сентябрь - декабрь 2012 года.**

Соревнования (тестирование) проводятся в общеобразовательном учреждении между 1-9 классами. Тестирование проводится по единым тестовым испытаниям с участием всех учащихся класса, допущенных к урокам физической культуры. По итогам тестирования определяется команда для участия в зональном и районных соревнованиях. Проведение соревнований обеспечивается педагогическим коллективом.

**III. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ**

Общее руководство подготовкой и проведением спартакиады осуществляется учителем физической культуры, педагогом дополнительного образования.

**IV. УЧАСТНИКИ ШКОЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

- класс-команда в составе 7 человек, в том числе 6 участников (3 юношей, 3 девушек) и 1 представителя.

***В состав класс-команды должны входить обучающиеся одного класса. В случае выявленных нарушений в порядке комплектования класс-команды она допускается к участию вне конкурса.***

**V. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программы | Юноши | Девушки | Форма участия |
| 1. | «Президентское многоборье» (тесты) | Все участники команды | | командная |
| 2. | Встречная эстафета | 3 | 3 | командная |
| 3. | Творческий конкурс | Все участники команды | | командная |

Каждая класс-команда должна участвовать во всех видах программы. Не участие класс-команды в одном из видов программы аннулирует занятые места в остальных видах.

**«ПРЕЗИДЕНТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ» (ТЕСТЫ)**

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

«Президентское многоборье» (тесты) включает в себя:

- бег 1000 м (юноши, девушки);

- бег 60 м (юноши, девушки);

- подтягивание на перекладине (юноши);

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

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

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

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

**Техника выполнения упражнений**

1. **Бег 1000 м.** Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 секунды.

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 0,1 секунды.

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 видимое для судьи положение виса на 0,5 сек. Не допускается: сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

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.

5. **Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек.** Исходное положение: лежа 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. **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. Участнику предоставляется три попытки.

7. **Наклон вперед из положения сидя.** 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. Выполнятся 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.

Таблица оценки результатов прилагается (приложение 4).

Командные результаты в тестовых упражнениях определяются по суммарному показателю всех результатов, показанных участниками класса-команды, раздельно среди городских и сельских образовательных учреждений. Результат личного первенства определяется по сумме набранных участником очков независимо от группы образовательного учреждения.

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 класс-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.

**ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА**

Соревнования командные.

Состав команды:

- для городских образовательных учреждений – 7 юношей, 7 девушек;

- для сельских образовательных учреждений - 4 юноши, 4 девушки.

Участники каждой класс-команды выстраиваются в две встречные колонны (юноши и девушки) на расстоянии 60 метров друг от друга. По сигналу стартера класс-команды, передают эстафетную палочку следующему участнику. Прибежавший участник встает в конец колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока встречные колонны не поменяются местами. Результат фиксируется с помощью секундомера при пересечении последним участником класс-команды финишной линии.

**ТВОРЧЕСКИЙ КОНКУРС**

В конкурсе принимают участие все участники класс-команды.

Конкурс состоит из двух этапов:

1. Музыкально-художественная композиция на тему: «Говорят, что физкультура – очень значимый предмет!».

Время выступления до 15 минут.

Критерии оценки: актуальность, соответствие теме, сценическая культура, художественный образ.

Представители класс-команд сдают в мандатную комиссию свою эмблему и сценарий выступления.

2. Теоретический конкурс «Знаем хорошо физкультуру и спорт».

В ходе конкурса участникам будет предложено ответить на 5 дополнительных вопросов, касающихся области физической культуры, спорта, истории Олимпийских игр.

Победители и призеры определяются раздельно среди городских и сельских образовательных учреждений.

**VI. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Командный зачет производится по наименьшей сумме мест, показанных командой в каждом виде программы. Места в каждом виде определяются по сумме результатов всех участников команды. При равенстве результатов в одном из тестов у двух или нескольких команд победитель определяется по лучшему результату, показанному мальчиком; в случае равенства по лучшему результату, показанному девочкой. При равенстве суммы мест преимущество получает команда, завоевавшая большее количество 1-х мест, в случае равенства по количеству 2-х, 3-х и т.д. мест.

**VII. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Все участники класс-команд занявшие 1, 2 и 3 места в каждом виде программы награждаются грамотами.

**VIII ЗАЯВКИ**

Представители команд на момент проведения состязаний предъявляют:

- именную заявку по установленной форме, заверенную классным руководителем.