

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

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОВЕДЕНИЯ

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

- определение команд гимназии, сформированных из обучающихся одного класса, 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 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. ОРГАНИЗАТОРЫ СОСТЯЗАНИЙ

Общее руководство подготовкой и проведением Президентских состязаний осуществляет директор МОУ «Гимназии г. Надыма» Горняк В.Г.

3. МЕСТА И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Президентские состязания проводятся на гимназическом этапе в МОУ «Гимназия г. Надыма» в сентябре-ноябре 2013 г.

4. УЧАСТНИКИ СОСТЯЗАНИЙ

В гимназическом 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. Гимназический этап Президентских состязаний на основе единых упражнений проводится с обучающимися, допущенных к занятиям по физической культуре.
2. По итогам гимназического этапа Президентских состязаний в Надымском районе проводится муниципальный этап.
3. Программа гимназического этапа Президентских состязаний МОУ «Гимназия г. Надыма» включает спортивное многоборье для гимназистов 5-11 классов. Для обучающихся на ступени начального общего образования в программу гимназического этапа Президентских состязаний включены подвижные игры: «Перестрелка», «Пионербол», весёлые старты.
4. Для проведения гимназического этапа Президентских состязаний создается Судейская коллегия.
6. Судейская коллегия и жюри осуществляют следующие функции:
 - определяют систему проведения соревнований;
 - организуют проведение соревнований;
 - определяют победителей и призёров гимназического этапа Президентских состязаний;
 - рассматривают протесты участников Президентских состязаний.

6. СПОРТИВНОЕ МНОГОБОРЬЕ (ТЕСТЫ)

Организация тестирования

Подготовка к осуществлению тестирования является его обязательным элементом. Учителя физической культуры: Скорикова М.Е., Туленко Н.В. объясняют участникам тестирования суть и порядок проведения тестов, смысл и содержание каждого из упражнений,

технику их выполнения, возможные погрешности, проводит показательные тренировочные занятия по развитию общей выносливости, силовой выносливости, максимальных силовых проявлений, гибкости.

Порядок тестирования:

- внимательно прочитать описание требований к испытуемому;
- выбрать место для проведения тестирования и организации судейской группы;
- обеспечить:
 - явку участников тестирования;
 - безопасность испытуемых;
 - медицинское обслуживание участников тестирования;
 - оперативную обработку и оформление результатов тестирования;
 - информирование участников о результатах тестирования.

Техника выполнения упражнений

1. Спортивное многоборье

Соревнования командные. Принимают участие все участники класса-команды.

Спортивное многоборье (тесты) включает в себя:

Бег 1000 м (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 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.

Челночный бег 3х10 м (с кубиками) (юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (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 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 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.

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 20-30 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.

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

Командные результаты в тестовых упражнениях определяются по суммарному показателю всех результатов, показанных участниками класса. Результат личного первенства определяется по сумме набранных участником очков.

Во время проведения соревнований, участнику класс-команды, который не смог принять участие в тестах «Спортивное 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.

2. Веселые старты

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 разработана с учётом возрастных особенностей обучающихся. В веселых стартах принимают участие все участники класса-команды.

3. Подвижные игры «Перестрелка», «Пионербол»

Подвижные игры проводятся в соответствии с правилами данных игр. В соревнованиях принимают все участники классов - команд, используя правила замены.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители гимназического этапа в Президентских состязаниях награждаются грамотами Директора МОУ «Гимназии г. Надыма».