

Согласовано:
Заместитель главы
администрации муниципального
образования Ясногорский район

_____ О.А. Зименкова

Утверждаю:
Глава администрации
муниципального образования
Ясногорский район

_____ В.В. Мухин

Начальник управления по
образованию и социальным вопросам
администрации муниципального
образования Ясногорский район

_____ А.А. Терехов



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»

Общие положения

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 года № 948 Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» (далее — состязания) проводятся ежегодно, начиная с 2010 года.

Состязания являются приоритетным направлением в деятельности каждого общеобразовательного учреждения по организации и проведению внеурочной физкультурно-спортивной работы с обучающимися и проводятся в целях:

- определения команд общеобразовательных учреждений, сформированных из обучающихся одного класса, добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии;
- определения уровня двигательной активности обучающихся, степени их вовлеченности в систематические занятия физической культурой и спортом;
- пропаганды здорового образа жизни, формирования позитивных жизненных установок подрастающего поколения;
- гражданского и патриотического воспитания обучающихся.

Участники состязаний

В школьном этапе состязаний принимают участие команды с 1 по 11 классы, сформированные из обучающихся одного класса (далее — класс-команда). Состязания проводятся между классами-командами по параллелям. Количество участников классов-команд в каждой параллели, в том числе количество мальчиков и девочек (юношей и девушек), определяет оргкомитет общеобразовательного учреждения.

Период проведения состязаний

Состязания проводятся с 01 марта 2018 года по 1 апреля 2018 года. Место и время проведения состязаний устанавливает оргкомитет общеобразовательного учреждения.

Руководство организацией и проведением состязаний

Общее руководство проведением состязаний осуществляет оргкомитет общеобразовательного учреждения. Непосредственное проведение состязаний возлагается на учителей физической культуры общеобразовательных учреждений. Контроль за проведением состязаний осуществляет управление по образованию и социальным вопросам администрации муниципального образования Ясногорский район.

Программа состязаний

Программа школьного этапа состязаний обязательно включает спортивное многоборье (тесты), веселые старты и творческий конкурс.

Программа спортивного многоборья, содержание веселых стартов и форма проведения творческого конкурса на каждом этапе определяются оргкомитетом общеобразовательного учреждения с учетом:

- возрастных особенностей обучающихся;
- особенностей спортивной материально-технической базы общеобразовательного учреждения.

Программа спортивного многоборья предусматривает тесты, определяющие развитие основных физических качеств обучающихся. Содержание эстафет, включенных в веселые старты, определяется исходя из видов двигательной активности и элементов видов спорта, предусмотренных образовательной программой по физической культуре. Творческий конкурс проводится в любых формах: конкурс музыкальных композиций, конкурс плакатов, стенгазет, сочинений, интеллектуальных игр и т.д.

Рекомендуемая программа спортивного многоборья (тестов):

1. Челночный бег 3x10м (мальчики, девочки). Проводится на ровной поверхности длиной не менее 12-13м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линиями (стартовая и финишная черта). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты, касается ногой финишной черты и возвращается к линии старта. Касается ногой линии старта, снова бежит к финишной черте и, пробегая ее, финиширует. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

2. Подтягивание на перекладине (мальчики). 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 вися. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девочки). 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.

4. Подъем туловища из положения «лежа на спине» (мальчики, девочки). Исходное положение — леж^а 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.

5. Прыжок в длину с места (мальчики, девочки). 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.

6. Наклон вперед из положения «сидя» (мальчики, девочки). На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикально, 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.

Таблицы оценки результатов в спортивном многоборье в Приложении к положению.

Подведение итогов

Победители состязаний определяются по наименьшей сумме мест, занятых классом-командой в обязательных видах программы. Победители награждаются грамотами руководителя общеобразовательного учреждения.

Дополнительные рекомендации

Проведение школьных этапов состязаний рекомендуем освещать в СМИ, школьных газетах, размещать информацию на сайтах общеобразовательных учреждений, создавать фото и видеоматериалы.