

Приложение 1

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении школьных соревнований «Президентские спортивные состязания»

1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:** привлечение учащихся к регулярным занятиям спортом, выявление сильнейших спортсменов.
2. **УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ:** к соревнованиям допускается команда. В состав класса - команды включаются обучающиеся одного класса. Состав класса - команды 12 человек (6 девушек, 6 юношей).
3. **ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:** 20 декабря на базе МАОУ СОШ № 2 пгт Серышево, начало соревнований в 10.00.
4. **ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:**
Программа **муниципального этапа** Президентских состязаний включает

№ п/п	Вид программы соревнований	Юноши	Девушки	Форма участия
Обязательные виды программы				
1.	Спортивное многоборье (тесты)	6 (класс-команда)	6 (класс-команда)	лично-командная
2.	Творческий конкурс	5-6 (класс-команда)	5-6 (класс-команда)	командная
3.	Теоретический конкурс	6 (класс-команда)	6 (класс-команда)	командная
4.	Эстафетный бег	6 (класс-команда)	6 (класс-команда)	командная
Дополнительные виды программы				
1.	Дартс	2	2	личная
2.	Шахматы	2	2	личная
3.	Бадминтон	1	1	командные

Обязательные виды программы

1. Спортивное многоборье

Соревнования – лично- командные.

Состав классов-команд: городских – 6 юношей и 6 девушек.

Результаты личного первенства подводятся отдельно среди юношей и девушек.

Спортивное многоборье включает в себя следующие виды спорта: легкая атлетика и спортивная гимнастика.

Бег 1000 м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Бег 30 м (юноши, девушки), **60 м** (юноши, девушки), **100 м** (юноши, девушки). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

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 от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания 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, руки – вперед, ладони – вниз. 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.

2. Творческий конкурс «Говорят, что физкультура очень значимый предмет»

В творческом конкурсе принимают участие от классов-команд не менее 5 и 5 чел.,. Время выступления – до 10 минут.

Класс-команда представляет **визитную карточку** своего общеобразовательного учреждения в форме музыкально-художественной композиции.

Для раскрытия темы могут быть использованы различные виды художественного, ораторского и сценического искусства (песни, танцы и пр.) с использованием костюмов и различных реквизитов; элементы различных видов спорта, компьютерные презентации.

Сюжет музыкально-художественной композиции должен быть эмоциональным, позитивным, запоминающимся.

Критерии оценки (0-10 баллов):

актуальность созданной музыкально-художественной композиции;

соответствие заданной теме и регламенту;

сценическая культура;

художественный образ.

Члены Жюри оценивают музыкально-художественную композицию каждой класса-команды по каждому критерию.

3. Теоретический конкурс «Дорога к Олимпу»

В теоретическом конкурсе принимают участие от классов- команд 6 юношей и 6 девушек.

Дополнительные виды программы

1. Дартс

Соревнования личные. Проводятся среди юношей и девушек по упрощенным правилам. Мишень устанавливается на высоте 1,73 м от пола, на расстоянии 2,37 м. Использование в соревнованиях собственных дротиков не допускается.

От каждого класса-команды допускаются: 2 юноши, 2 девушки. Каждый участник имеет право сделать по 2 пробных подхода (6 дротиков) и 3 зачетных (9 дротиков).

Победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков. В случае равенства очков у двух и более участников преимущество определяется по:

лучшему броску;

лучшему подходу – сумме бросков трех дротиков;

сумме двух (трех и т.д.) лучших бросков.

2. Шахматы

Соревнования личные. Проводятся отдельно среди юношей и девушек по действующим правилам, по швейцарской системе в 7 туров. Контроль

времени: 15 минут каждому участнику на всю партию. От каждого класса-команды допускаются: 2 юноши, 2 девушки.

3. Бадминтон

Соревнования командные. Проводятся по действующим правилам по олимпийской системе. От каждого класса – команды допускаются 2 участника (1 юноша, 1 девушка).

Встреча состоится из трех партий до 21-го очка (до двух побед в партиях). Сторона, выигравшая очко, добавляет его к своему счёту. При счете «20:20», сторона набравшая подряд 2 очка, выигрывает партию. При счете «29:29» сторона, выигравшая 30-е очко, выигрывает партию. Сторона, выигравшая партию, подаёт в следующей партии.

5. НАГРАЖДЕНИЕ

Команда - победитель награждается грамотами.