

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ СОШ № 47  
\_\_\_\_\_ Т.В.Легостаева  
3 сентября 2014 г.

**Положение**  
**о проведении школьного этапа спортивных соревнований**  
**«Президентские состязания» среди учащихся МБОУ СОШ № 47**

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

**Цель:** содействовать дальнейшему развитию массового спорта в школе.

- формирование физически здоровой, творчески активной личности;
- развитие духовно-нравственных аспектов формирования личности;
- развитие интересов к различным видам двигательной активности;
- самовыражение детей и подростков через участие в спортивных соревнованиях;
- обучение коллективным действиям в условиях соревнований;

**2.СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ.**

Соревнования проводятся: с 3 сентября 2014г. по 30 января 2015г. на базе МБОУ СОШ № 47

**3.УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ.**

К соревнованиям допускаются команды с 5 по 11 классы, сформированные из обучающихся одного класса (класс-команда; 10 юношей, 10 девушек) имеющие допуск врача и регулярно посещающие уроки физкультуры.

Все участники класс-команды должны иметь единую спортивную форму.

**4.ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

№ п/п	Вид программы	Юноши	Девушки	Форма участия
1.	Спортивное многоборье	10	10	Лично-командная
2.	Эстафетный бег	6	6	командная
3.	Творческий конкурс	7-8	7-8	командная
4.	Теоретический конкурс	8	8	командная
<b>Дополнительные виды</b>				
5.	Бадминтон	1	1	командная
6.	Дартс	2	2	личная

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

**Обязательные виды программы:**

**1. Спортивное многоборье.**

Соревнования лично-командные. Соревнования командные. Принимают участие все участники класса-команды. Состав команды:

- городские классы-команды – 8 юношей и 8 девушек;

Результат личного первенства подводится отдельно среди юношей и девушек.

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

**1.1 Бег 1000 м** (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды.

**1.2 Бег на короткие дистанции.**

**1.2.1 Бег 30 м** (юноши, девушки 6 класс),

**1.2.2 Бег 60 м** (юноши, девушки 7, 8, 9 классы),

**1.2.3 Бег 100 м** (юноши, девушки 10,11 классы).

Соревнования проводятся на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды.

**1.3 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.

**1.4 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 5см, 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.

**1.5 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.

**1.6 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.

**1.7 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.

многоборье в приложении № 2.

## **2. Творческий конкурс.**

Форма участия - командная.

В творческом конкурсе принимают участие от городских классов-команд – не менее 7 юношей и 7 девушек.

Время выступления до 10 минут.

Класс-команда представляет музыкально-художественную композицию (визитку), которая отражает историю родного края, его обычаи, достопримечательности, достижения спортсменов, работу своих образовательных учреждений, классов.

Для раскрытия темы могут быть использованы различные виды художественного, ораторского и сценического искусства (исполнение песен, танцев, музицирование, декламирование, элементы различных видов спорта).

Критерии оценки:

- актуальность созданной музыкально-художественной композиции;
- режиссура и соответствие заданной теме и регламенту;
- сценическая культура и качество исполнения;
- костюмы участников

Оценивают музыкально-художественную композицию по каждому критерию.

### **3. Теоретический конкурс.**

Форма участия - командная.

Состав команды:

-городские класс-команды – 8 юноши и 8 девушки;

Задания для теоретического конкурса будут разрабатываться по следующим темам:

-влияние занятий физической культурой и спортом на организм школьника;

-развитие спорта в России;

-выдающиеся достижения советских и российских спортсменов;

-олимпийские игры древности;

-символика, атрибутика и девиз Олимпийского движения;

-возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения;

-основные принципы (ценности) олимпизма;

-олимпийское движение в России.

Теоретический конкурс проводится в форме интеллектуально-творческой игры, которая будет разработана и направлена Всероссийским оргкомитетом до **1 мая 2015 года**.

### **4. Эстафетный бег.**

Соревнования командные.

В соревнованиях принимают участие от городских классов-команд – 6 юношей и 6 девушек, от сельских классов-команд – 3 юношей и 3 девушек.

<i>Этапы</i>	<i>Городские класс-команды</i>
<b>1.</b>	600 м - девушки
<b>2.</b>	600 м - юноши
<b>3.</b>	400 м - девушки
<b>4.</b>	400 м - юноши
<b>5.</b>	200 м - девушки
<b>6.</b>	200 м - юноши
<b>7.</b>	200 м - девушки
<b>8.</b>	200 м - юноши
<b>9.</b>	100 м - девушки
<b>10.</b>	100 м - юноши
<b>11.</b>	100 м - девушки
<b>12.</b>	100 м - юноши

Результат фиксируется с точностью 0,1 сек. по ручному секундомеру при пересечении последним участником класса-команды финишной линии.

### **Дополнительные виды программы**

#### **4. Бадминтон**

Соревнования командные. Проводятся по действующим правилам по олимпийской системе. От каждой класс-команды допускается 2 участника (1 юноша, 1 девушка).

Встреча состоит из трех партий до 21-ого очка (до 2-х побед в партиях). Сторона, выигравшая очко, добавляет его к своему счету. При счете «20-20» сторона, набравшая подряд 2 очка, выигрывает партию. При счете «29-29» сторона, выигравшая 30-ое очко, выигрывает партию. Сторона, выигравшая партию, подает первой в следующей партии.

#### **5. Дартс**

Соревнования личные. Проводятся отдельно среди юношей и девушек по упрощённым правилам. От каждой класс-команды допускается 4 участника (2 юноши, 2 девушки).

Мишень устанавливается на высоте 1,73 м от пола, на расстоянии 2,37 м. Использование собственных дротиков не допускается.

Каждый участник имеет право сделать по два пробных подхода (6 дротиков) и три зачетных (9 дротиков).

В личном первенстве победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков. В случае равенства очков у двух или более участников преимущество определяется по лучшему броску, лучшему подходу - сумме бросков трех дротиков, сумме двух (трех и т.д.) лучших бросков.

#### **6.ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.**

Победители и призёры «Президентских состязаний» в общекомандном зачёте определяются по наименьшей сумме мест, занятых командами-классами по всем видам программы. В случае равенства очков преимущество получает класс-команда, имеющая наибольшее количество 1, 2 и 3 мест занятых в командных зачётах по видам спорта.

**7.НАГРАЖДЕНИЕ:** Победители и призёры награждаются грамотами.

#### **8. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ.**

Руководство соревнованиями осуществляется администрацией школы.

Организаторы соревнований: учителя ФК и Президентский совет школы.

**Главный судья соревнований Аладин М.Н.**

**Главный секретарь соревнований Фролов Д.Л.**