

Муниципальное образование Емельяновский район  
МКУ «Управление образованием администрации Емельяновского района»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ТАЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Утверждаю»  
директор МБОУ Тальской СОШ  
Ячменёва Т.Н.  
« 27 » 11 2016 г.,  
приказ № 01-09-256

приняты Педагогическим советом школы  
« 01 » 11 2016 г., протокол № 02-06-47

Согласованы Родительским советом  
« 13 » 10 201 г., протокол № 1

## Положение о проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» в МБОУ Тальской СОШ

### 1. Общие положения

Настоящее Положение разработано в соответствии с Указом Президента РФ от 30.07.2010 № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников, порядком проведения всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» в 2016-2017 уч.г.

**Основными задачами** Президентских состязаний являются:

- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;
- определение лучших команд Тальской СОШ сформированной из обучающихся одного класса (далее – класс-команда), добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии и показавших высокий уровень знаний в области физической культуры, спортивных дисциплин и олимпийского движения;
- определение уровня двигательной активности обучающихся, степени их вовлеченности в занятия физической культурой и спортом, наличия установок и навыков здорового образа жизни.

### 2. Место и сроки проведения

**1 этап (школьный)** проводится в МБОУ Тальской СОШ (далее – ОУ), с 1 сентября 2016 до **12 февраля 2017 г.** согласно данного положения. Положение, таблицы результатов, фотоотчеты 1-го этапа размещаются на сайте школы.

### 3. Руководство проведением соревнований

Руководство проведением **школьного** этапа осуществляет МВР Зайнулина С.Ф., при непосредственном участии школьного «министерства физкультуры и здоровья».

Непосредственное проведение и организацию соревнований и их проведение возлагается на учителя физической культуры Гора Т.В., Кудашкин Н.Д.

Кудашкин Н.Д., инструктор по физической культуре, - главный судья соревнований, Гора Т.В. помощник судьи по видам состязаний.

### 4. Требования к участникам и условия их допуска

В школьном (1-м) этапе Президентских состязаний принимают участие обучающиеся с 1 по 11 классов ОУ.

В муниципальном (2-м) этапе Президентских состязаний принимают участие обучающиеся с 5 по 11 кл – классы-команды ОУ.

В состав класса-команды для участия в региональном этапе должны входить обучающиеся одного класса одной школы и 1 представитель, являющийся учителем физической культуры.

#### Заявки на участие

Заявки на участие предоставляются в виде копии протоколов тестирования по программе «Спортивное многоборье Президентских состязаний» участников класса-команды на школьном этапе.

### **Программа соревнований**

Обязательными видами программы для всех классов-команд являются спортивное многоборье, теоретический конкурс (тесты). Отказ класса-команды от участия в обязательных видах программы не допускается. Неучастие класса-команды в одном из обязательных видов программы аннулирует занятые места во всех видах программы.

Участие в дополнительном виде программы – по желанию.

### **Спортивное многоборье**

Соревнования командные. Состав классов-команд – все юноши и девушки.

Спортивное многоборье включает в себя:

- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища за 60 сек.;
- подтягивание - юноши на высокой перекладине, девушки на низкой;
- сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» все;
- бег - 30м; все. Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 сек;
- бег 1000 м. Выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек;
- тест на гибкость;
- теоретическая викторина.-20 вопросов.

В случае отсутствия условий для проведения тестирования по беговым видам программы на школьном этапе в зимне-весенний период, тестирование по этим видам может быть перенесено на апрель 2017г.

**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.

**Подъем туловища из положения «лежа на спине»** (юноши, девушки). 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.

**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.

**Подтягивание на низкой перекладине** (девушки). Участник принимает положение виса с упором на пятки хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает 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 3сек. Очки начисляются по таблице «сгибание и разгибание рук в упоре».

**Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа»** (юноши и 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. Очки начисляются по таблице «сгибание и разгибание рук в упоре».

**Наклон вперед из положения «сидя»** или стоя на стуле с линейкой (юноши, девушки). На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, ступнями ног касается «ну-

левой» 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 с) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

#### **Теоретический конкурс**

Соревнования командные. Состав команд – весь класс. В зачёт 4 лучших ответа на тест из 20 вопросов. Задания для теоретического конкурса разрабатываются по следующим темам:

- влияние занятий физической культурой и спортом на организм школьника;
- развитие спорта и олимпийского движения в нашей стране, выдающиеся достижения советских и российских спортсменов на Олимпийских играх;
- достижения советских и российских спортсменов на международной арене;
- Олимпийские игры древности, возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения, основные принципы (ценности) олимпизма, символика и атрибутика олимпийского движения.

Теоретический конкурс проводится в форме тестирования. Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

#### **Условия подведения итогов.**

Итоги Президентских состязаний по таблице уровней развития физических качеств, или Таблице тестовых испытаний. Результаты в **спортивном многоборье** определяются по среднему показателю всех результатов класса-команды. В случае равенства результатов в спортивном многоборье преимущество получает класс-команда, имеющая лучший результат в теоретическом конкурсе.

**Награждение.** Участники классов-команд, занявших 1, 2 и 3 места в спортивном многоборье, награждаются грамотами и подарками.

#### **4 Условия финансирования**

Расходы, связанные с организацией и проведением первого этапа Президентских состязаний, несут органы исполнительной власти в области образования и физической культуры и спорта муниципальных районов.

#### **5. Обеспечение безопасности участников и зрителей**

Ответственность за соблюдение безопасности жизни и здоровья обучающихся во время проведения всероссийских спортивных соревнований в ОУ возлагается на учителей физической культуры Кудашкина Н.Д., Гора Т.В., ответственных за инструктаж по охране жизни и здоровья, во время соревнования и обеспечение правил безопасного поведения во время соревнований.

За медицинский допуск к соревнованиям назначить ответственной медицинскую сестру ОУ - Гоборову С.А.