

*Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательный лицей № 3»*

УТВЕРЖДЕНО
приказом МОУ
«Общеобразовательный лицей № 3»
№ 80-18/о от 02.09.2014г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении школьного этапа
Всероссийских спортивных соревнований школьников
«Президентские состязания»
В МОУ «Общеобразовательный лицей № 3»

I. Общие положения

Соревнования проводятся в соответствии с письмом Министерства спорта Российской Федерации от 30 января 2014 года № СШ-03-07/502 и Министерства образования и науки Российской Федерации от 03 февраля 2014 года № ВК-150/09

Цель:

- укрепление здоровья подрастающего поколения, привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;
- развитие в школе массового физкультурно-спортивного движения «Президентские состязания» среди обучающихся общеобразовательного учреждения;
- дальнейшее совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы во внеурочное время;
- определение классов - команд общеобразовательного учреждения, сформированных из обучающихся одного класса, добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии и показавших высокий уровень знаний в области олимпийского движения;

2. Руководство Президентскими состязаниями

2.1. Общее руководство Президентскими состязаниями осуществляет организационный комитет, который назначается приказом директора ОУ.

2.2. Оргкомитет:

- принимает решение по итогам школьного этапа Президентских состязаний;
- назначает Главного судью школьного этапа Президентских состязаний;
- подводит итоги школьного этапа Президентских состязаний.

3. Участники Президентских состязаний

3.1. В Президентских состязаниях принимают участие класс - команды (с 1 по 11 класс) общеобразовательного учреждения. В состав класс-команды входят обучающиеся из одного класса.

3.2. Президентские состязания проводится по трём группам: 1-4 класс, 5-8 класс, 9-11 класс.

3.3. Класс-команда имеет состав: 12 человек (6 юношей, 6 девушек).

3.4. Все участники класс - команды должны иметь единую спортивную форму.

3.5. К участию не допускаются класс – команды, состав которых меньше или больше 12 участников.

4. Сроки, порядок и условия проведения Президентских состязаний

Президентские состязания проводятся с сентября по декабрь каждого учебного года

5. Программа Президентских состязаний

Вид программы	Юноши	Девушки	Форма участия
«Спортивное многоборье» (тесты)	Все участники команды		Командная
Веселые старты	Все участники команды		Командная
Теоретический конкурс	Все участники команды		Командная
Творческий конкурс	Все участники команды		Командная
Дартс	1	1	Личная
Шахматы	1	1	Личная
Шашки	1	1	Личная

5.1. Обязательными видами программы для всех классов-команд являются спортивное многоборье (тесты), веселые старты, творческий конкурс. Отказ класса-команды от участия в обязательных видах программы не допускается.

5.2. Остальные виды программы - по выбору.

Каждая класс-команда должна участвовать не менее чем в двух дополнительных видах программы. Информация о выбранных классом-командой дополнительных видах программы должна быть указана в заявке на участие в Президентских состязаний.

5.3. Условия выполнения видов программы

5.3.1. 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.
- 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 секунды.
- Челночный бег 3x10 м (с кубиками) (юноши и девушки).
- 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 центральной 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.

5.3.2. Весёлые старты.

Веселые старты – комплексная эстафета, включающая виды двигательной деятельности и элементы видов спорта в соответствии с программой основного общего и среднего (полного) общего образования.

В весёлых стартах принимают участие все участники класса-команды.

5.3.3. Творческий конкурс

В творческом конкурсе принимают участие все участники класса-команды.

Творческий конкурс включает музыкально-художественную композицию и теоретический конкурс. Музыкально-художественная композиция посвящена олимпийской тематике: «Игры, которые мы заслужили вместе с тобой».

В музыкально-художественной композиции должны быть отражены:

- история олимпийских игр, олимпийского движения в России;
- спортивные традиции образовательного учреждения;
- достижения выдающихся спортсменов, олимпийских чемпионов, призёров олимпийских игр образовательного учреждения.

Для раскрытия темы могут быть использованы элементы танцевального, вокального, музыкального, ораторского, поэтического, сценического искусства, юмора, пантомимы, клоунады, элементы различных видов спорта (акробатики, художественной гимнастики, аэробики, синхронное выполнение физических упражнений), костюмы, декорации, реквизит, видеоролики и др.

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

Время выступления - до 10 минут.

Музыкально-художественная композиция оценивается Жюри по следующим критериям:

- соответствие заданной теме;
- оригинальность идеи;
- использование разнообразных художественных средств;
- сценическая культура (умение держаться на сцене);
- исполнительское мастерство (артистизм, выразительность, эмоциональность);
- художественное оформление (декорации, костюмы, реквизит);
- соответствие регламенту (выступление не должно превышать отведенное время).

5.3.4. Дартс.

Соревнования личные. Проводятся отдельно среди юношей и девушек по упрощённым правилам. От каждой класс-команды допускается 2 участника (1 юноша, 1 девушка). 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.

5.3.5. 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 каждой класс-команды допускается 2 участника (1 юноша, 1 девушка).

6. Подведение итогов Президентских состязаний и награждение

6.1. Победители школьного этапа Президентских состязаний определяются по результатам участия в обязательных видах программы отдельно среди возрастных групп.

6.2. Результаты в спортивном многоборье определяются по суммарному показателю всех результатов, показанных участниками класса-команды.

Участнику класса-команды, который не смог принять участие в спортивном многоборье (тестах) по уважительной причине, в том числе по решению врача (болезнь, травма и т.п.) начисляются очки, набранные участником, занявшим в спортивном многоборье последнее место.

Класс-команды, занявшие 1, 2 и 3 места, награждаются дипломами.

7. Финансирование Президентских состязаний

7.1. Проведение Президентских состязаний школьного этапа осуществляется за счёт средств ОУ.