УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ №16

\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Лобанова

ПОЛОЖЕНИЕ О ШКОЛЬНОМ ЭТАПЕ

СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ

МБОУ СШ №16

«ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ»

2017-2018 УЧЕБНОМ ГОДУ

КРАСНОЯРСК

2017

**1. Цель и задачи проведения мероприятия**

**Спортивные соревнования школьников МБОУ СШ №16** «Президентские состязания» в 2017-2018 учебном году (далее - Состязания) являются приоритетным направлением в деятельности общеобразовательного учреждения по организации и проведению внеурочной физкультурно - спортивной работы с обучающимися. Основными целями и задачами Состязаний являются: определение уровня физического развития обучающихся, степени их вовлеченности в занятия физической культурой и спортом; популяризация здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся; определение лучших спортсменов каждой параллели.

**II. Место и сроки проведения мероприятия**

1 этап (школьный) - проводится в МБОУ СШ №16 города Красноярска до 10 февраля 2018 года согласно положению, утвержденному директором школы. Положение, таблицы результатов, фотоотчеты первого этапа размещаются на сайте МБОУ СШ №16.

Таблицы отчета о проведении первого этапа (школьного) оформляются согласно установленной форме (приложение 1). МБОУ СШ №16 вносят все результаты школьного этапа Состязаний в электронную программу «АРМ Тестирование» и направляют организаторам Состязаний до 1 марта 2018 года на электронный адрес: krskarmtest@mail.ru.

**III. Участники мероприятия**

На первом этапе (школьном) принимают участие обучающиеся 1-11 классов МБОУ СШ №16 города Красноярска. Победитель первого этапа (школьного) определяется автоматически в программе «АРМ Тестирование». Все участники должны иметь единую спортивную форму.

**IV. Программа мероприятия**

В школьном (первом) этапе состязания проводятся для всех классов команд по видам программы: спортивное многоборье, эстафетный бег, теоретический и творческий конкурсы. Плавание, настольный теннис, шахматы, дартс виды программы по выбору (дополнительные) проводятся на третьем (региональном) этапе. Участие в дополнительном виде программы по желанию. 1. Спортивное многоборье Соревнования командные. Состав 8 юношей и 8 девушек.

**1.Спортивное многоборье включает в себя:**

**Бег 500 м**. (юноши, девушки 1-3 классы), 1000 м. (юноши, девушки 4-11 классы). Выполняются с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 сек.

**Бег 30 м**. (юноши, девушки 1-6 классы), 60 м. (юноши, девушки 7-9 классы), 100 м. (юноши, девушки классы). Проводятся на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 сек.

**Челночный бег 3\*10 м**. (юноши, девушки 6-11 классы). Проводится на ровной дорожке длиной не менее м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты, касается черты рукой, и возвращается к линии старта, касается стартовой линии, затем снова бежит к финишной черте, пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша. 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 2017 года.

**Подтягивание из виса на высокой 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» (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 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.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (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 центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2.Эстафетный бег** Соревнования командные. Состав 6 юношей и 6 девушек. Этапы | участник | этапы | участник |
| 1 | 600м - девушка | 8 | 200- девушка |
| 2 | 600м - юноша | 9 | 200- юноша |
| 3 | 400м- девушка | 10 | 100- девушка |
| 4 | 400м- юноша | 11 | 100- юноша |
| 5 | 200м- девушка | 12 | 100- девушка |
| 6 | 200м- юноша | 13 | 100- юноша |