

Утверждаю:
Директор МБОУ Артемовской СОШ №2
Глухенко Н.М.



**Положение
о спортивно-оздоровительных состязаниях школьников
«Президентские состязания».**

I. Цели и задачи.

1. Формирование здорового образа жизни.
2. Повышение социальной активности учащихся.
3. Укрепление здоровья учащихся.
4. Определение и контроль за уровнем физической подготовленности обучающихся.

II. Сроки и место проведения.

«Президентские состязания» проводятся с 23 по 27 октября 2017 года в спортивном зале Артемовской СОШ №2 Курагинского района Красноярского края.

III. Организаторы и руководство.

Руководство проведением школьных состязаний осуществляется директором МБОУ Артемовская СОШ №2 Глухенко Н.М..

Преподаватель физической культуры Клементьева А.В., в соответствии с настоящим Положением организует и проводит школьные состязания на основе единых упражнений.

IV. Участники.

Участниками состязаний являются учащиеся 1-11 классов.

V. Программа состязаний.

- I. 1. Бег 1000 м.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев), подтягивание (мал)
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
4. Прыжок в длину с места.
5. Наклон вперед из положения сидя.
6. Бег 30 м.
7. Челночный бег.
- II. Творческий конкурс
- III. Теоретический конкурс

VI. Определение победителей.

Победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков, в своей возрастной группе.

VII. Награждение.

Команды, занявшие призовые места награждаются грамотами.

Программа Президентских состязаний.

I.

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 5, 6 классов), 60 м (юноши, девушки 7,8,9 классов), 100 м (юноши, девушки 10 класса),

Челночный бег 3x10 м (юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12–13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). Участник становится за стартовой линией и по команде «Марш!» начинает бег в сторону финишной линии, касается ногой финишной черты и возвращается к линии старта. Касается ногой линии старта, снова бежит к финишной черте и, пробегая её, финиширует. Учитывается время выполнения теста от команды «Марш!» до перечисления линии финиша.

Подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение вися 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 вися. 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). Выполняется на гимнастических ковриках. 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 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. Фиксация коленей запрещена.

II. Творческий конкурс

В творческом конкурсе принимают участие все участники класса-команды.

Музыкально-художественная композиция посвящена: «Разминка 2016».

В музыкально-художественной композиции должны быть отражены:

- 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);
- художественной оформление (декорации, костюмы, реквизит);
- соответствие регламенту (выступление не должно превышать отведенное время).

Члены Жюри оценивает музыкально-художественную композицию каждого класса-команды по каждому критерию по пятибалльной системе (от 0 до 5 баллов)

II. Теоретический конкурс

В ходе конкурса участникам будет предложено ответить на вопросы, касающихся области физической культуры, спорта, истории Олимпийских игр. (Журнал «Спорт в школе № 10 2014г)