

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ “Лицей №12”

Шабанова С.В.

_____ Шабанова С.В.

« _____ » _____ 2016 г.

Положение
о школьном этапе
спортивных соревнований школьников
МАОУ “Лицей №12” города Красноярск
«Президентские состязания»
в 2016-2017 учебном году

г. Красноярск
2016 год

Цель и задачи проведения мероприятия

Спортивные соревнования школьного этапа школьников МАОУ «Лицея №12» города Красноярска «Президентские состязания» в 2016-2017 учебном году (далее - Состязания) являются приоритетным направлением в деятельности каждого 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 общеобразовательного учреждения.

Классификация мероприятия

Состязания проводятся в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий школы и города Красноярска на 2017 год, календарём физкультурных и спортивных мероприятий с обучающимися образовательных организаций муниципальной системы образования города Красноярска на 2016-2017 годы утвержденным приказом главного управления образования администрации города Красноярска от 30.09.16 № 515/п.

Организаторы мероприятия

Общее руководство по подготовке и проведению Состязаний осуществляется учителями по физической культуре Лицея №12.

Непосредственное проведение первого этапа (школьного) возлагается на учителей по физической культуре Лицея №12.

Место и сроки проведения мероприятия

1 этап (школьный) - проводится в общеобразовательном учреждении Лицея №12 до 10 февраля 2017 года согласно положениям, утвержденным руководителем МАОУ Лицея №12. Положение, таблицы результатов, фотоотчеты первого этапа размещаются на сайтах общеобразовательных учреждений.

Таблицы отчета о проведении первого этапа (школьного) оформляются согласно установленной форме (приложение № 1).

Общеобразовательные учреждения (школьный этап) вносят все результаты Состязаний в электронную программу «АРМ Тестирование» и направляют организаторам Состязаний до 15 декабря 2016 года.

Участники мероприятия

На школьном этапе принимают участие обучающиеся 1-11 классов общеобразовательного учреждения МАОУ «Лицея №12» города Красноярск.

Победитель школьного этапа в каждой параллели определяется автоматически в программе «АРМ Тестирование».

Учителя физической культуры и классные руководители общеобразовательного учреждения МАОУ «Лицея №12» несут ответственность за достоверность списка участников Состязаний.

Все участники должны иметь спортивную форму.

Программа мероприятия

Спортивное многоборье

Соревнования проводятся внутри параллелей. Состав представляет собой списочный состав класса.

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 10-11 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 12-13 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.

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 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.

Награждение

Команды победители, призеры награждаются грамотами.

Обеспечение безопасности участников

Состязания проводятся на спортооружениях МАОУ «Лицея №12» города Красноярск, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации, направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников.

Участники должны соблюдать порядок и неукоснительно выполнять требования судей.

Организаторы Состязаний оставляют за собой право изменить сроки проведения видов программы в случаях неблагоприятных погодных или эпидемиологических условий в городе Красноярске.

Страхование участников

Все учащиеся участники должны иметь медицинский допуск.

Заявки

Заявкой на участие является списочный состав класса.

