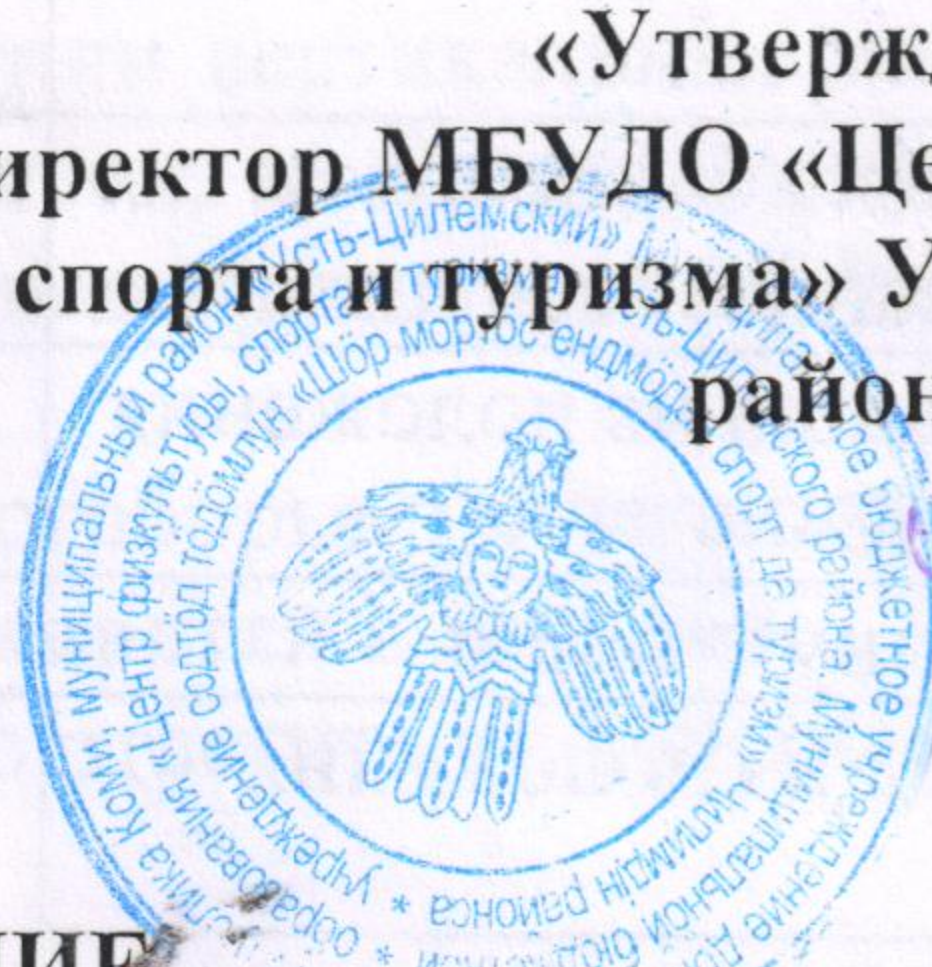


«Утверждаю»
Начальник управления образования
администрации
МО МР «Усть-Цилемский»
Е.Г. Талеева



«Утверждаю»
Директор МБУДО «Центр физкультуры,
спорта и туризма» Усть-Цилемского
района
Л.С. Попова



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении муниципального этапа спортивно-оздоровительных соревнований школьников «Президентские состязания» с параллельным зачётом ВФСК «ГТО» в 2019-2020 учебном году.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- определение команд общеобразовательных учреждений, добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии и показавших высокий уровень знаний в области олимпийского и паралимпийского движения;
- определение уровня двигательной активности обучающихся, степени их вовлечения в занятия физической культурой и спортом, наличия установок и навыков здорового образа жизни;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;
- привлечение обучающихся к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ

Общее руководство подготовкой и проведением I (школьного) этапа Президентских состязаний осуществляют образовательные учреждения муниципального района.

Организационное и методическое обеспечение II этапа Президентских состязаний возлагается на управление образования администрации МО МР «Усть-Цилемский» и МБУДО «Центр физкультуры, спорта и туризма» Усть-Цилемского района.

Непосредственное проведение муниципального этапа Президентских состязаний возлагается на судейскую коллегию.

3. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Муниципальный этап проводится 27 февраля 2020 года в спорткомплексе с.Усть-Цильма. Заседание судейской коллегии в 9.15, мандатная комиссия в 9.00. Торжественное открытие в 9.30.

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

В Президентских состязаниях муниципального этапа принимают участие команды общеобразовательных учреждений. Состав команды – 6 участников от каждого класса (3 юноши, 3 девушки).

К участию в муниципальных соревнованиях Президентских состязаний не допускаются учащиеся, не указанные в заявке.

В случае выявления нарушений требований к участникам и условий их допуска команда снимается с соревнований.

5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

№ п/п	Виды программы	Юноши	Девушки	Форма участия
1.	«Олимпиада начинается в школе» (тесты)	Все участники команды		командная

2.	Челночный бег 3x10 м.	Все участники команды	командная
3.	Подтягивание на перекладине (юноши)	Все участники	командная
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре (отжимание) (девушки)	Все участники	командная
5.	Подъем туловища из положения «лежа на спине»	Все участники команды	командная
6.	Прыжок в длину с места	Все участники команды	командная
7.	Наклон вперед из положения «сидя»	Все участники команды	командная

Участие во всех видах программы является обязательным.

В I (школьном) этапе Президентских состязаний принимают участие команды с 1 по 11 классы. Соревнования проводятся между командами по параллелям.

Во II (муниципальном) этапе Президентских состязаний принимают участие команды, победившие в школьном этапе в своих параллелях. Муниципальный этап Президентских состязаний проводится по параллелям среди обучающихся **6 - 7 классов.**

Программа школьного этапа Президентских состязаний обязательно включает спортивное многоборье, а на муниципальном этапе дополнительно включается теоретический конкурс «Олимпиада начинается в школе» (тесты), идущий в общий зачет.

Для обучающихся на уровне начального общего образования рекомендуется в программу школьного этапа Президентских состязаний включать подвижные игры, веселые старты, эстафеты, различные упражнения на развитие физических качеств.

Техника выполнения упражнений

1. Спортивное многоборье

Соревнования командные. Принимают участие все участники команды.

Спортивное многоборье включает в себя:

Челночный бег 3x10 м (с кубиками) (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). За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта; затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

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 «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. (1 мин.)

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.

Таблицы оценки результатов в спортивном многоборье прилагаются.

2. Теоретический конкурс «Олимпиада начинается в школе».

В ходе конкурса участникам будет предложено ответить на вопросы по следующим темам:

- олимпийские игры древности;
- символика, атрибутика и девиз Олимпийского и Паралимпийского движения;
- возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения;
- история зарождения олимпийского движения в России;
- олимпийское движение в современной России;
- выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских и Паралимпийских играх;
- краткая характеристика видов спорта, входящих в программу зимних и летних Олимпийских и Паралимпийских игр;
- олимпийская хартия;
- организация и проведение эстафеты Олимпийского огня.

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

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Командные места Президентских состязаний определяются по суммарному показателю всех результатов участников команды.

Во время проведения соревнований участнику команды, который не смог принять участие в «Спортивном многоборье» по уважительной причине (болезни, травме и т.п.) при наличии справки от врача, начисляются очки, набранные участником соревнований, занявшим последнее место в этих упражнениях.

Если результат выше результата, оцениваемого в 70 очков, участник получает 70 очков.

В результате равенства показателей у нескольких команд преимущество получает тот класс, который показал лучший результат в челночном беге (по сумме очков).

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие 1, 2, 3 места в Президентских состязаниях, награждаются грамотами, кубком за 1 место, участники - грамотами.

8. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

МБУДО «ЦФСИТ» Усть-Цилемского района - награждение и судейство;

Управление образования администрации МР «Усть-Цилемский» - питание участников;

образовательные учреждения - расходы, связанные с командированием команд.

9. УСЛОВИЯ ПРИЁМА КОМАНД

Представитель команды представляет следующие документы:

- приказ директора общеобразовательного учреждения о командировании команды;
- заявка, заверенная медицинским работником.