муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №149»

660077, г Красноярск, ул. Весны, 9 А, тел.8 (391): 228-03-99, 255-39-60, ИНН 2465041660 КПП 246501001, ОКАТО 04401000000, ОКПО 47843208, ОКВЭД 80.21.2, ОГРН 1022402478020,

эл. noчma: sch149_krsk@mail.ru, caйm sch149.ru

Принято на педагогическом совете МАОУ СШ № 149 Протокол №1 от «30» августа 2019г.

Утверждено Директор МАОУ СШ №149

Шмаланд А.А.

приказ № 90-10 от «30» августа 2019г

Положение

о школьном этапе спортивных соревнований школьников муниципальной системы образования города Красноярска «Президентские состязания» в 2019-2020 учебном году І. Общие положения

Спортивные соревнования школьников муниципальной системы образования города Красноярска «Президентские состязания» в 2019- 2020 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 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 общеобразовательных учреждений.

Состязания проводятся на основании части 2 раздела 1 пункта 22 календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Красноярска на 2020 год, календарём физкультурных и спортивных мероприятий с обучающимися образовательных организаций муниципальной системы образования города Красноярска на 2019-2020 годы.

II. Организаторы мероприятия

Общее руководство подготовке проведению Состязаний ПО осуществляется коллективом учителей физической культуры школы.

III. Место и сроки проведения мероприятия

1 этап (школьный) - до 10 февраля 2020 года согласно положениям, утвержденным руководителями общеобразовательных учреждений. 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 01 марта 2020 года на электронный адрес: krskarmtest@mail.ru.

IV. Участники мероприятия

Ученики школы.

V. Программа мероприятия

1. Спортивное многоборье

Соревнования командные. Состав 8 юношей и 8 девушек. Спортивное многоборье включает в себя:

- 1) 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.
- 2) 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.
- 3) 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.

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 2019 года.

4) 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.

- 5) 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.
- 6) 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. 7) 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.
- 8) 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. Соревнования личные. Проводятся раздельно среди юношей и девушек по упрощенным правилам. Мишень устанавливается на высоте 1,73 м от пола, на расстоянии 2,37 м. Использование в соревнованиях собственных дротиков не допускается.

От каждого класса-команды допускается 4 участника - 2 юноши, 2 девушки. Каждый участник имеет право сделать по два пробных подхода (6 дротиков) и три зачетных (9 дротиков). Победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков. При равенстве очков у двух и более участников преимущество определяется по: лучшему броску; лучшему подходу — сумме бросков трех дротиков; сумме двух (трех и т.д.) лучших бросков.

Победитель и призёры среди класс-команд в Состязаниях определяются по наименьшей сумме занятых мест в видах программы. Определение места класса-

команды считается по видам программы: спортивное многоборье, эстафетный бег, творческий и теоретический конкурсы. В случае равенства суммы занятых мест, победа присуждается классу-команде, занявшей наивысшее место в спортивном многоборье.

VI. Награждение

Команды победители и призеры награждаются грамотами, участники медалями и грамотами.

Условия финансирования

Расходы, связанные с организацией и проведением первого этапа (школьного) осуществляются за счет средств, предусмотренных на обеспечение деятельности общеобразовательных учреждений муниципальной системы образования города Красноярска.