



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ лицея №273
им. Л.Ю. Гладышевой
Колпинского района Санкт-Петербурга

Т.Г. Сарксян

« 04 » сентября 2019г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» в ГБОУ лицее № 273 им. Л.Ю. Гладышевой Колпинского района Санкт-Петербурга в 2019-2020 учебном году

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Соревнования проводятся в соответствии с планом работы школы на 2019-2020 учебный год и планом массовых мероприятий ШСК «Искра».

Целью соревнований по президентским состязаниям является: выявление сильнейших команд-классов для участия в городских соревнованиях; вовлечение школьников в систематические занятия физической культурой и спортом; проверка и оценка уровня двигательной активности учащихся 5-10 классов; осуществление мониторинга уровня физической подготовленности школьников Санкт-Петербурга во исполнении постановления Правительства Российской Федерации от 29.12.2001 №916 № «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодёжи».

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Президентские состязания проводятся в спортивном зале.

Школьный этап: проведение мониторинга во всех классах параллели 5-10 классов в ГБОУ лицее № 273 им. Л.Ю. Гладышевой Колпинского района Санкт-Петербурга 19 сентября 2019г.

В случае если в классе нет необходимого количества участников (5 мальчиков + 5 девочек, допущенных врачом) на имя главного судьи соревнования прилагается служебная записка за подписью учителя (тренера). Результат команды определяется суммой набранных баллов участвующих спортсменов.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство и подготовку к проведению соревнований осуществляют МО учителей физической культуры и ШСК «Искра» ГБОУ лицея № 273 им. Л.Ю. Гладышевой. Главный судья соревнований Александров Б.В.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в соревнованиях допускаются учащиеся 5-10 классов. Состав команды: 5 юношей и 5 девушек одного класса.

Первенство среди команд классов и команд клубов по спортивному многоборью (тесты) определяется по наибольшей сумме очков набранных семью девушками и семью юношами, в случае, когда в классе нет необходимого количества учащихся, допускается выступление команды в меньшем составе, при этом в общем зачёте учитывается общий их результат.

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

Спортивное многоборье:

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 поочерёдно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девушки). Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги оставляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5см, 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 (юноши, девушки). Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется 3 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 четвёртом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

1. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Места класса определяются по наибольшей сумме очков, набранных зачётными участниками финальных районных соревнований, определяются по таблице оценки результатов спортивного многоборья.

НАГРАЖДЕНИЕ

Команда- победительница и команды- призёры соревнований награждаются грамотой. Спортсмены команды – победительницы награждаются медалями.

Учитель физической культуры, подготовивший команду- победительницу соревнований, поощряется благодарностью.

2. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по организации и проведению соревнований за счет средств организаторов соревнований.

3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Спортивное мероприятие проводится на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

ЗАЯВКА
на участие в школьном этапе Всероссийских спортивных соревнований школьников
«ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ»
команды ГБОУ лицея №273 им. Л. Ю. Гладышевой _____ класса

№ п/п	Фамилия, Имя, Отчество (полностью)	Домашний адрес	Дата рождения (дд.мм.гггг.)	Допуск врача, подпись, печать
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Допущено к школьному этапу «Президентских состязаний» _____ обучающихся
 (прописью)

Врач _____ / _____
 (ФИО) (подпись)

Классный руководитель _____
 (Ф.И.О. полностью, подпись)

Преподаватель физической культуры _____
 (Ф.И.О. полностью, подпись)

«___» _____ 20__ год