

«РАССМОТРЕНО»

на заседании МО учителей  
физкультуры и ОБЖ

Протокол № 1

 Петров Ю.А.

«29» августа 2016 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора  
гимназии по реализации  
образовательных программ

 Шаяхметова Е.Н.

 Горкина Т.Б.

«30» августа 2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГБОУ Гимназия № 1534

 Шейнина О.С.

«31» августа 2016 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении внутришкольной Спартакиады  
(школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников  
«Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры»)  
в ГБОУ Гимназия № 1534  
в 2016-2017 учебном году

### I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Спартакиада (школьный этап Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры») проводится в целях укрепления здоровья подрастающего поколения, привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Основными задачами Спартакиады являются:

- определение команд, сформированных из обучающихся одного класса (далее класс-команда), добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии для участия в межрайонных и городских соревнованиях.
- совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся.

### II. СРОКИ И МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ

Школьный этап Спартакиады проводится на школьном стадионе и в спортивном зале в сентябре-апреле 2016 года. Открытие Спартакиады 09.09.2016 в 15:00. Место проведения – школьный стадион ШО-1.

### III. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Организацию и проведение соревнований школьного этапа осуществляет организационный комитет, утвержденный приказом директора гимназии. Ответственность за формирование команды для участия в отдельных видах программы возлагается на учителя физической культуры, преподающего в данном классе. Явку участников на соревнования обеспечивают классные руководители.

Непосредственное проведение соревнований Спартакиады возлагается на методическое объединение учителей физической культуры.

#### IV. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

В школьном этапе участвуют классы-команды с 5 по 10-й. Соревнования проводятся между классами-командами по параллелям.

В состав класса-команды должны входить все обучающиеся из одного класса, допущенные по состоянию здоровья к участию в соревнованиях.

Все участники класса-команды должны иметь спортивную форму.

#### V. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ ШКОЛЬНОГО ЭТАПА

Соревнования носят лично-командный характер. Программа школьного этапа включает в себя следующие упражнения и виды спорта:

	«Президентские состязания»	«Президентские спортивные игры»
1.	Бег – 30 м; 60 м; 100 м (по возрасту)	Стритбол – Баскетбол
2.	Бег – 1000 м	Волейбол (мини-волейбол)
3.	Метание мяча	Футбол
4.	Прыжки в длину с места	Футзал
5.	Челночный бег 3 x 10 м	Настольный теннис
6.	Подтягивание (юноши); отжимание (девушки)	Шашки
7.	Пресс за 30 сек	Шахматы
8.	Гибкость	Стрельба (электронная)

#### VI. ТЕХНИКА И УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1. **Бег 1000 м.** Выполняется с высокого старта, результат фиксируется с точностью до 1 сек.

2. **Бег 30 м (5-6 класс), 60 м (7, 8, 9 классы), 100 м (10, 11 классы).** Старт произвольный, результат фиксируется с точностью до 0.1 сек.

3. **Подтягивание на перекладине.** Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением до положения подбородка над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0.5 сек. видимое для судьи положение виса. Разрешается только одна попытка. Не допускается: сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

4. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).** Исходное положение: упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Разрешается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется только количество правильно выполненных отжиманий.

5. **Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек.** Исходное положение: руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей и мата в одной попытке за 30 сек.

**6. Прыжок в длину с места.** Выполняется 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 предоставляются три попытки.

7. **Наклон вперед из положения «сидя».** На полу обозначается центровая и перпендикулярная мерная линии. Сидя на полу, участник ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-м фиксируется результат касания при фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии.

## **VII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

В соревнованиях разыгрываются:

- личное первенство в каждом виде «Президентских состязаний»
- личное первенство по сумме многоборья (все виды «Президентских состязаний»)
- командное первенство по сумме «Президентские состязания» + «Президентские спортивные игры».

Результат личного первенства в каждом виде программы определяется по лучшему результату (таблице очков). Итоговый командный результат за вид состязаний – средний результат, показанный всеми учащимися класса. За неучастие учащиеся штрафуются худшим результатом.

Участнику класса-команды, который не смог принять участие в одном или нескольких видах многоборья по уважительной причине, в том числе по решению врача (болезнь, травма и т.п.), начисляются очки, набранные участником, занявшим в этом виде программы последнее место.

Командные результаты определяются по наименьшей сумме мест, занятых командой класса в отдельных видах программы.

В случае равенства очков у двух и более участников преимущество получает участник, имеющий лучший результат в беге на 1000 м, при равенстве этого результата преимущество отдается по лучшему результату в подтягивании на перекладине (отжиманию), далее – по результату в подъеме туловища из положения «лежа на спине».

При равенстве очков в сумме многоборья у двух и более участников, преимущество получает участник, который набрал большее количество баллов в беге на 1000 м.

## **VIII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Команда класса, ставшая победителем школьного этапа, награждается Почётной грамотой и кубком;

команды классов-призёров – грамотами соответствующих степеней;

победители и призёры в личном первенстве по отдельным видам программы состязаний награждаются Почётными грамотами и медалями соответствующих степеней.