

Положение соревнований «Президентские состязания»

Цели и задачи

Соревнования проводятся в *целях* укрепления здоровья подрастающего поколения, привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культуры и спортом.

Основные задачи:

- Развитие массового физкультурно-спортивного движения школьников «Президентские состязания».
- Пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок и гражданское становление подрастающего поколения.
- Дальнейшее совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы с детьми.
- Выявление сильнейшей команды школы для участия в районных соревнованиях.

Президентские состязания входят в обязательный зачет спартакиады учащихся общеобразовательных школ Ленинского района «Олимпийское движение».

Место, дата и время проведения:

Спортивный зал МОУ «СОШ №76», 07.04.2015 года в 12.00.

Участники:

6А, 6Б, 7А, 7Б классы.

Руководство проведения соревнований:

Соревнования судят учителя физической культуры МОУ «СОШ №76»: Зябликова Е.В., Гнатенко А.В., Туяков Р.П.

Программа соревнований включает в себя:

- Бег 1000 метров;
- Бег 60 м;
- Подтягивание на перекладине;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Подъём туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек;

- Прыжок в длину с места
- Наклон вперед из положения «сидя»

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1. **Бег 1000 м** (мальчики, девочки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 секунды.

2. **Бег 60 м** (юноши, девушки 6, 7, 8, 9 классы) Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

3. **Подтягивание на перекладине** (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение вися 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 вися. Не допускается: сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

4. **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.

5. **Подъём туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек** (юноши, девушки). Исходное положение - лёжа 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.

6. 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 или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

7. Наклон вперед из положения «сидя» (юноши, девушки). На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центральной 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.