




МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 6 Г. ДАНКОВА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждено
Директор  Е.А. Шадрина

Приказ № 59/1 от 02.03.2019



Положение о школьном этапе спортивных соревнований «Президентские игры» в МБОУ лицей № 6 г. Данкова

В школьном этапе президентских спортивных игр принимают участие все обучающиеся с 5 по 11 классы. Система проведения соревнований – Олимпийская. В программу «Президентских игр» входят соревнования по стритболу и шашкам. Соревнования по шашкам проходят по следующему графику: 25 марта - 5 - 6 классы в 10.30, 26 марта – 7 – 8 классы в 10.30, 27 марта – 9 классы в 10.30 Соревнования по стритболу проходят 28 марта 8-е классы в 10.30, 29 марта 9-е классы – в 10.30

Информация о проведении размещается на сайте лицея до 1апреля 2019 года:

- положение о проведении соревнований;
- протоколы соревнований;
- фотоматериалы.

Положение о проведении школьного этапа спортивных соревнований «Президентские состязания» в МБОУ лицей № 6 г. Данкова

В школьном этапе соревнований принимают участие все обучающиеся с 1 по 11 классы.

Программа мероприятия

1. «Спортивное многоборье» (тесты)

Спортивное многоборье (тесты) включает в себя:

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 секунды.

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 секунды. 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 от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Наклон вперед из положения «сидя». 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, руки вперед, ладони вниз. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 секунд) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

2. Творческий конкурс

Время выступления - до 8 минут.

Каждая команда представляет музыкально-художественную композицию (визитку).

Критерии оценки:

- актуальность музыкально-художественной композиции и соответствие заданной теме;
- сценическая культура;
- качество исполнения;
- костюмы участников;
- соответствие регламенту.

Для раскрытия темы могут быть использованы различные виды художественного, ораторского и сценического искусства (исполнение песен, танцев, музицирование, декламирование, элементы различных видов спорта).

3. Теоретический конкурс

Задания по следующим темам:

- Олимпийские игры и Олимпийское движение;
- развитие спорта в нашей стране;
- достижения советских и российских спортсменов на Олимпийских играх и международной арене;
- влияние занятий физической культурой и спортом на организм школьника;
- правила техники безопасности по видам спорта.

Информация о проведении размещается на сайте лица до 1 апреля 2019 года:

- положения о проведении соревнований;
- протоколы соревнований;
- фотоматериалы.