

# Президентские состязания



Проект подготовила учитель физической культуры

МБУ СОШ № 64

Жильцова Елена Владимировна

**ПРЕЗИДЕНТСКИЕ  
СОСТЯЗАНИЯ**

# Президентские состязания

- В 2014 году наша школа впервые решила поучаствовать в президентских состязаниях. Согласно Положения о Всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские состязания» была подана заявка об участии 7 «А». К заявке прилагалась фотография класса и медицинский допуск врача на каждого ученика. Участие в такого рода соревнованиях является престижным как для самих учащихся так и для школы. Так как для нас участие в таком соревновании было впервые мы столкнулись с небольшими трудностями. Имея перечень видов состязаний мы не были знакомы с правилами проведения и видами состязаний. Перед тем как выставляться на каждый вид состязаний приходилось проводить тренировки. А для участия в творческом конкурсе пришлось серьёзно подготовиться. Так как тема конкурса была Дружба народов об этом нам сообщили за месяц до проведения конкурса. В ускоренном темпе нам пришлось подбирать костюмы, искать музыку в интернете и движения характерные для танцев разных народов. В данный момент мы прошли семь этапов соревнований, остался последний вид спортивное ориентирование, которое будет проводиться 17 апреля.

## **ПОЛОЖЕНИЕ о Всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские состязания»**

- Настоящее положение разработано в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников», порядком проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (далее - Президентские состязания), утвержденным приказом Минобрнауки России и Минспорттуризма России от 27 сентября 2010 г. № 966/1009 (зарегистрирован в Минюсте России 16 ноября 2010 г., регистрационный № 18976), и определяет порядок проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»
- Целью проведения Президентских состязаний является укрепление здоровья и вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом.
- Задачи Президентских состязаний:
- определение классов-команд общеобразовательных учреждений, добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии, показавших высокий уровень знаний в области олимпийского движения и развитии творческих способностей;
- определение уровня двигательной активности обучающихся.

## ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

- Во всероссийском этапе Президентских состязаний принимают участие классы-команды общеобразовательных учреждений.
- В состав класса-команды включаются обучающиеся одного класса одного общеобразовательного учреждения.
- В соответствии с требованиями, к участию во всероссийском этапе Президентских состязаний не допускаются классы-команды:
- сформированные из обучающихся спортивных (специализированных) классов;
- включившие в состав класса-команды обучающихся, участвовавших менее чем в двух этапах Президентских состязаний;
- включившие в состав класса-команды обучающихся, не указанных в предварительной заявке (за исключением случаев внесения в заявку изменений, заранее согласованных с рабочей группой);
- представившие заявку на участие позже установленного срока и не имеющие официального вызова.

# *7А Класс*



# ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

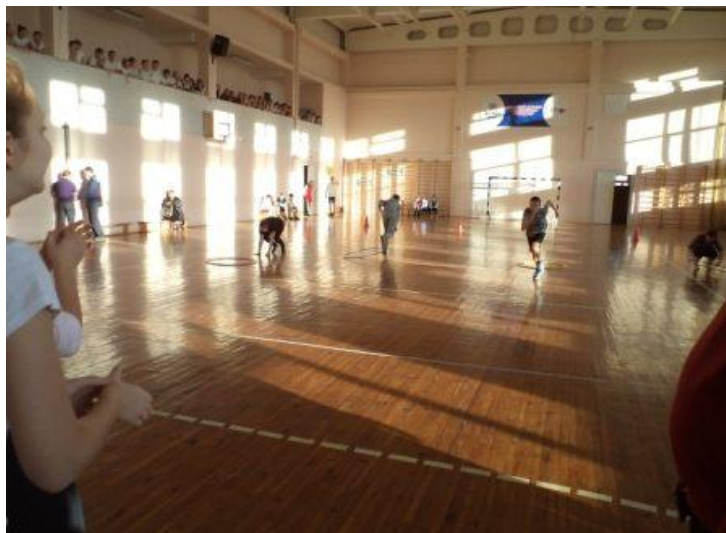
№ п/п	Вид программы	Юноши	Девушки	Дата проведения	Форма участия
1	<b>Весёлые старты:</b> 6 эстафет в соответствии с программой общего образования для 7-х классов.	6	6	18-19 ноября 2014г.	Обязательный вид. Участвует вся команда. Зачёт по наименьшей сумме занятых мест.
2	<b>Спортивное многоборье:</b> 1. Челночный бег 3х10. 2. Прыжок в длину с места. 3. Подтягивание(М), отжимание (Д). 4.Поднимание туловища из положения лёжа. 5.Наклон вперёд из положения сидя.	6	6	14-17 октября 2014г.	Обязательный вид. Участвует вся команда. Зачёт по наибольшему количеству баллов у всех участников.
3	<b>Творческий конкурс:</b> 1.Музыкально-художественная композиция не более 5 мин. 2.Теоретический конкурс(тесты по олимпийскому движению).	6	6	1. 19 февраля 2015г. 2. 22-23 января 2015г.	Обязательный вид. Участвует вся команда. Зачёт по наибольшему количеству баллов за композицию.
4	<b>Шахматы</b>	3	1	18-20 января 2015г.	Швейцарская система. Сумма очков на всех досках.

# ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

№ п/п	Вид программы	Юноши	Девушки	Дата проведения	Форма участия
5	<b>Мини – гольф :</b> (6 дорожек и 18 препятствий)	3	1	28-29 января 2015г.	Наименьшая сумма ударов на всех лунках.
6	<b>Настольный теннис</b>	2	1	25-26 февраля – 1 марта 2015г.	Наименьшая сумма мест всех участников.
7	<b>Дартс</b>	2	2	17-21 марта 2015г.	По наибольшей сумме очков. Шесть пробных, девять зачётных бросков (3 серии по 3 броска).
8	<b>Спортивное ориентирование</b>	4	4	17 апреля 2015г.	Наименьшая сумма времени + штрафное время.

## ***Весёлые старты***

- Веселые старты - комплексная эстафета, включающая виды двигательной деятельности и элементы видов спорта в соответствии с программой основного общего и среднего (полного) общего образования.
- В веселых стартах принимают участие все участники класса-команды.
- -1 этап – прыжки через обруч
- -2 этап - "Синхронность";
- -3 этап – прыжки на одной ноге;
- -4 этап - "Восьмерка" с баскетбольным мячом;
- -5 этап - "Переправа";
- -6 этап - "Каракатица";



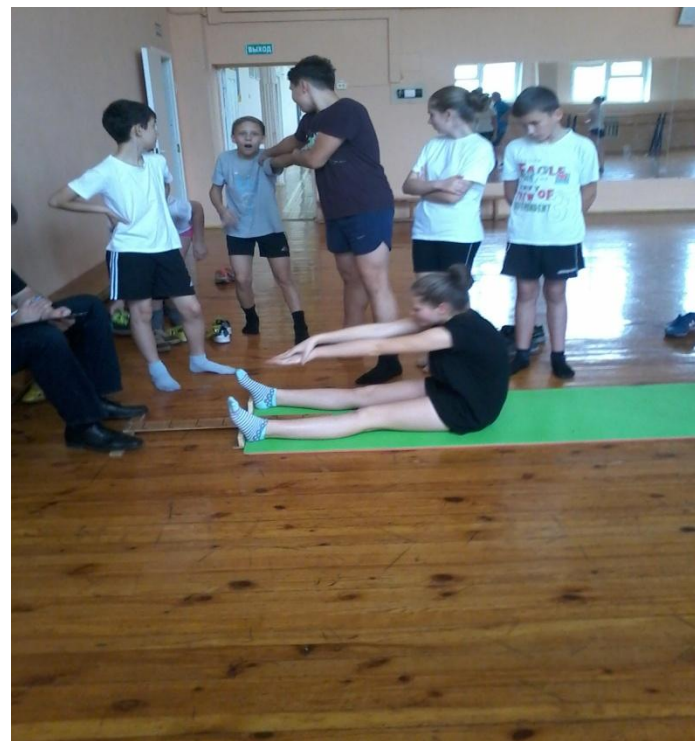


# Спортивное многоборье

- Соревнования командные. Принимают участие все участники класса-команды. Спортивное многоборье включает в себя:
- **Челночный бег 3 x 10 м** (с кубиками) (юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12 - 13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Участник становится за стартовой чертой и по команде "марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды "марш" до пересечения линии финиша.
- **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 ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.
- **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 сек.
- **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.

# Спортивное многоборье

- **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.
- **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.



# Творческий конкурс

- В творческом конкурсе принимают участие все участники класса-команды.
- Творческий конкурс включает музыкально-художественную композицию, посвященной дружбе народов.
- Для раскрытия темы могут быть использованы элементы танцевального, вокального, музыкального, ораторского, поэтического, сценического искусства, юмора, пантомимы, клоунады, элементы различных видов спорта (акробатики, художественной гимнастики, аэробики, синхронное выполнение физических упражнений и т.д.), костюмы, декорации, реквизит, видеоролики и др.
- Сюжет музыкально-художественной композиции должен быть эмоциональным, позитивным, запоминающимся.  
Время выступления - до 5 минут.  
Музыкально-художественная композиция оценивается Жюри по следующим критериям:  
соответствие заданной теме (от 0 до 10 баллов);  
использование разнообразных художественных средств для передачи заданной темы (от 0 до 10 баллов);  
оригинальность идеи (от 0 до 5 баллов);  
сценическая культура и исполнительское мастерство (умение держаться на сцене, артистизм, выразительность, эмоциональность) (от 0 до 5 баллов);  
художественное оформление (декорации, костюмы, реквизит) (от 0 до 5 баллов);  
соответствие регламенту (выступление не должно превышать отведенное время) (от 0 до 10 баллов).
- Члены Жюри оценивает музыкально-художественную композицию каждой класс-команды по каждому критерию.

# Творческий конкурс

- Для участия в творческом конкурсе необходимо было подготовить номер на тему Дружба народов. Из ребят класса были подобраны участники и каждому из них была поставлена задача. Мансур должен был отточить мастерство в своём национальном ингушском танце и научить свою напарницу Ангелину основным движениям танца. Родители Мансура не остались в стороне, мама дала своё национальное платье, отец привёз на соревнование самого Мансура, так как он в тот момент болел. Александр отвечал за подбор и нарезку музыки, а так же за видео съёмку нашего выступления. Исполнение капуэры, бразильского национального танца поручили Дмитрию. Во время исполнения танца капуэра, на конкурсе, зрители были в восторге. Девочки Катя и Хелла в интернете искали и разучивали движения узбекского народного танца. Наше выступление прошло на ура!!! Что принесло нам пятое место из 22 команд.

# *Творческий конкурс*



# Шахматы

- Соревнования личные. Проводятся отдельно среди юношей и девушек по действующим правилам по швейцарской системе в 7 туров. Контроль времени - 15 минут каждому участнику на всю партию. От каждой класс-команды допускается 4 участника (3 юноши, 1 девушка)



## Соревнования по мини-гольфу

- Соревнования проводились в формате 1\*18 на счет ударов. Участники соревновались один раунд. . Каждый из участников должен был пройти все 18 лунок, совершив при этом как можно меньше ударов. Итоги подводились по наименьшей сумме баллов, набранной всей командой. В личном неофициальном зачете победители и призеры определялись так же по наименьшей сумме баллов на всех 18-ти лунках.



# Итоговый протокол 7-е классы

Проходили соревнования по двум возрастным категориям: 7-е и 8-е классы.

В соревнованиях по мини-гольффу приняли участие 31 команда из 25 образовательных учреждений, в том числе:

14 команд - 8 классы (36 юношей, 20 девушек),

17 команд - 7-х классы (45 юношей, 23 девушек)

Личное первенство – девушки.

Имя	Место	МБУ	Проход	«Хоул»	Балл
Антонова Дарья	1	МБУ №37	13	6	41
Скиданова Дарья	2	МБУ №37	13	5	46
Кравченко Татьяна	3	МБУ №64	12	5	46



# Соревнования по мини-гольфу

- Однажды поучаствовав в соревновании по мини – гольфу Вециямов Евгений заинтересовался данным видом спорта. В феврале он участвовал в «Айс – мини – гольф турнире» и занял второе место.



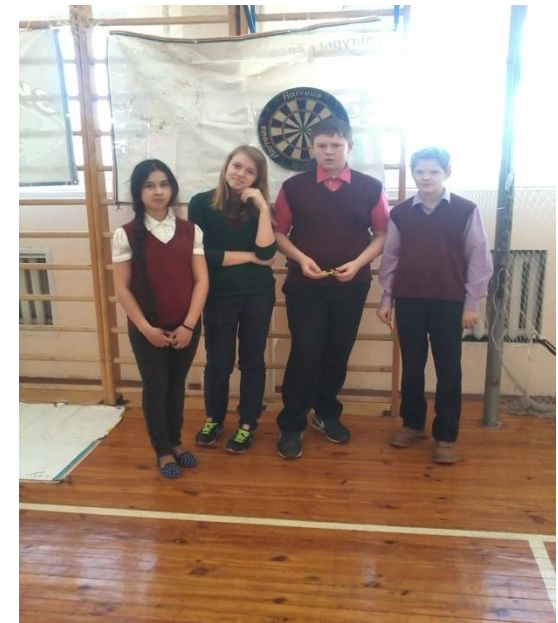
# Настольный теннис

- Соревнования личные. Проводятся отдельно среди юношей и девушек по действующим правилам по олимпийской системе. От каждой класс-команды допускается 3 участника (2 юноши, 1 девушка).



# Дартс

- Соревнования личные. Проводятся отдельно среди юношей и девушек по упрощенным правилам. От каждой класс-команды допускается 4 участника (2 юноши и 2 девушки).
- Мишень устанавливается на высоте 1,73 м от пола, на расстоянии 2,37 м. Использование собственных дротиков не допускается.
- Каждый участник имеет право сделать по шесть пробных подходов (6 дротиков) и девять зачетных (9 дротиков).
- В личном первенстве победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков. В случае равенства очков у двух или более участников преимущество определяется по лучшему броску, лучшему подходу - сумме бросков трех дротиков, сумме двух (трех и т.д.) лучших бросков.



**Таблица занятых мест МБОУ СОШ № 64, в зачёт «Президентских состязаний» 2014 – 2015 учебного года.**

По состоянию на 08.04.2015г.

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программы</b>	<b>Итоговое место</b>	<b>Кол-во команд принявших участие в состязании</b>
1	<i>Весёлые старты</i>	18	22
2	<i>Спортивное многоборье</i>	21	24
3	<i>Творческий конкурс</i>	5	22
4	<i>Шахматы</i>	6	11
5	<i>Мини – гольф</i>	5	17
6	<i>Настольный теннис</i>	11	17
7	<i>Дартс</i>	13	17

## **Заключение**

- Для нашего класса участие в «Президентских состязаниях» было впервые. Сами состязания состоят из семи видов различных спортивных соревнований и одного творческого конкурса. Разнообразие видов состязаний позволило всем ученикам класса поучаствовать в тех или иных соревнованиях. Кто то впервые поучаствовав в соревновании заинтересовался данным видом спорта и продолжил заниматься им. А Евгений Вециямов занял второе место в зимнем турнире по гольфу. Такой конкурс, как «Президентские состязания» позволяет помериться силами с соперниками из других школ. Почувствовать свои слабые места, исправить их, и научиться чему то новому у соперника. Открыть в себе способности о которых раньше и не подозревал.