

**Соревновательный  
метод.  
«Президентские  
соревнования»**

**Соревновательный метод** обладает многими признаками, характерными для соревнования, но по сравнению с последними имеет более широкое применение. Соревнование является наиболее ярким выражением соревновательного метода. Однако соревновательный метод потому и имеет более широкую сферу применения, что может использоваться при любой форме организации занятий, имея предметом соревнования любые физические упражнения. Например, можно соревновательным методом провести занятия, начиная с построения и заканчивая выходом из зала.

Данный метод имеет много общего с игровым методом. Однако между ними существует и принципиальные различия. Оно состоит в том, что в игровом методе процесс обучения всегда имеет сюжетное содержание. В соревновательном этот момент отсутствует и процесс выполнения действия полностью подчинен его содержанию. Значит, различить эти два метода можно только по наличию или отсутствию сюжетного оформления действия. Например если совершенствования передвижения по скамейке имеет сюжетное содержание в виде «переправа через речку», то, следовательно, применен игровой метод, если то же упражнение не имеет сюжетной окраски, а полностью подчинено задачи совершенствования техники действия, быстроте передвижения и т.п., то это значит, что применен соревновательный метод.

Более того, если содержанием игрового метода является какая-либо подвижная или спортивная игра и по этой игре проводится соревнование, то различие между двумя методами исчезают.

Наиболее характерными признаками соревновательного метода является следующее:

1. Подчинение всей деятельности задачи победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленным правилом.
2. Максимальное проявление физических или психических сил в борьбе за первенство, за высокие спортивные достижения.
3. Ограничения возможности в управлении детьми, в регулировании нагрузки. Этот метод требует большой самостоятельности учащихся в решении возникающих по ходу действия задач.

Следовательно, соревновательный метод наиболее эффективен при совершении действия, но ни при первоначальном его разучивании, требует достаточно высокого уровня развития двигательных качеств, причем в их комплексном проявлении.

# Двигательные качества

**Физическая сила** - взаимодействие психофизических процессов организма человека, позволяющих активно преодолевать внешние сопротивления и противодействовать внешним силам.

Качество силы характеризуются силой действия, которую развивает человек по средствам мышечных напряжений.



**Быстрота** – единство проявления центральных и периферических нервных структур двигательного аппарата позволяющих перемещать тело и отдельные его звенья за максимально короткое время.

Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей:

1. Быстроты простых и сложных двигательных реакциях.
2. Скорость одиночного движения, не отягощенное внешним сопротивлением.
3. Чистоты движений (темп движения).



**Выносливость** – Это единство проявления психофизиологических и биоэнергетических функций организма, позволяющих длительно противостоять утомлению при механической работе.

Выносливость является важнейшим физическим качеством, отражающим общий уровень работоспособности человека и проявляющимся как в спортивной, так и в повседневной жизни. Выносливость нужно развивать для того, чтобы иметь способность к длительному перенесению каких-либо физических нагрузок, в общем, чтобы как можно дольше не утомиться. Выносливость, это как привычка - привычка тела к определённому количеству нагрузок. Зависимость выносливости естественно зависит от возраста человека, то есть с возрастом она изменяется; есть момент, когда выносливость увеличивается, а потом идёт на спад. Существуют методы и программы развития выносливости. Это различные тренировки, имеющие свои особенности. Естественно, что слабо подготовленному человеку большие нагрузки тренировок не выдержать, поэтому методы применяют разные, иногда индивидуальные.



**Гибкость** – физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой. Она обусловлена строением сустава и взаимодействием мышц, обеспечивающая в нем движение.

Основные средства развития гибкости:

1. Упражнения на растягивания (динамическую и статическую)
2. Упражнение на растягивание с отягощением.





**Президентские состязания  
среди 7 классов общеобразовательных школ города,  
которые состоялись 16 апреля 2015года на манеже  
стадиона «Торос».  
Выступал 7 А класс МОБУ СОШ №9**



Проверка учащихся членами мандатной комиссии

# Прыжки в длину с места



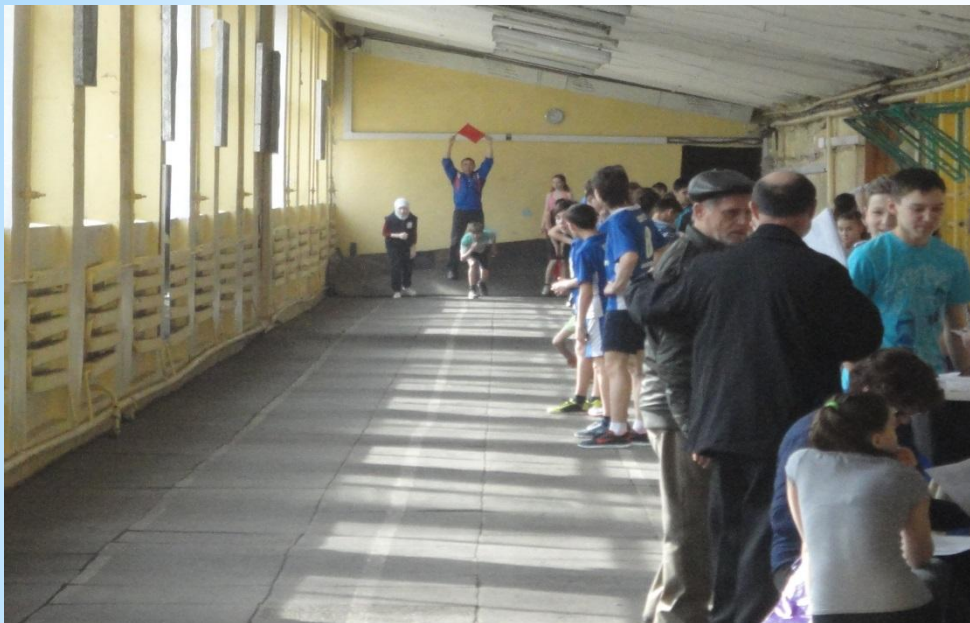
## Подтягивание (мальчики)



## Отжимание (девочки)



# Бег на дистанцию 60 метров



# Бег на дистанцию 1000 метров



**ТАБЛИЦА**  
оценки результатов участников спортивного многоборья (тестов)  
Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (13 лет)

Очки	Мальчики							Очки	Девочки							Очки
	Бег 1000м (мин., сек.)	Чемп. бег 3x10м (сек.)	Бег 60м (сек.)	Подтя- гивание (кол-во раз)	Прыжок в длину 0,5м (см.)	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперед (см.)		Бег 1000м (мин. сек.)	Чемп. бег 3x10м (сек.)	Бег 60м (сек.)	Сгибание в руках в упоре льва	Прыжок в длину 0,5м (см.)	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперед (см.)	
78	2:55,0	6,6	7,6	26	260	46	31	78	3:10,0	6,9	8,0	60	250	42	35	78
69	2:57,0	6,7	7,7	25	258	45	30	69	3:13,0	7,0	8,1	57	248	-	34	69
68	2:59,0	6,8	7,8	24	256	44	29	68	3:16,0	7,3	8,2	54	246	41	33	68
67	3:01,0	-	7,9	23	254	-	28	67	3:19,0	7,2	8,3	52	244	-	32	67
66	3:03,0	6,9	8,0	22	252	43	27	66	3:22,0	-	8,4	50	242	40	31	66
65	3:05,0	-	-	21	250	-	26	65	3:25,0	7,3	8,5	48	240	-	30	65
64	3:07,0	7,0	8,1	20	248	42	25	64	3:28,0	-	8,6	46	238	39	29	64
63	3:09,0	-	-	19	246	-	24	63	3:31,0	7,4	8,7	44	236	-	28	63
62	3:11,0	7,1	8,2	18	244	41	23	62	3:34,0	-	8,8	42	234	38	27	62
61	3:13,0	-	-	-	242	-	-	61	3:37,0	7,5	-	40	232	-	-	61
60	3:15,0	7,2	8,3	17	240	40	22	60	3:40,0	-	8,9	38	230	37	26	60
59	3:17,0	-	-	-	238	-	-	59	3:42,0	7,6	-	37	228	-	-	59
58	3:19,0	-	8,4	16	236	39	21	58	3:44,0	-	9,0	36	226	36	25	58
57	3:21,0	7,3	-	-	234	-	-	57	3:46,0	-	-	35	224	-	-	57
56	3:23,0	-	8,5	15	232	38	20	56	3:48,0	7,7	9,1	34	222	35	24	56
55	3:25,0	-	-	-	230	-	-	55	3:50,0	-	-	33	220	-	-	55
54	3:27,0	7,4	8,6	-	229	37	19	54	3:52,0	-	9,2	32	218	34	23	54
53	3:29,0	-	-	14	228	-	-	53	3:54,0	7,8	-	-	216	-	-	53
52	3:31,0	-	8,7	-	227	36	18	52	3:56,0	-	9,3	31	214	33	22	52
51	3:33,0	7,5	-	-	226	-	-	51	3:58,0	-	-	-	212	-	-	51
50	3:35,0	-	8,8	13	225	35	17	50	4:00,0	7,9	9,4	30	210	32	21	50
49	3:36,0	-	-	-	224	-	-	49	4:01,0	-	-	-	209	-	-	49
48	3:37,0	-	-	-	223	-	-	48	4:02,0	-	-	-	208	-	-	48
47	3:38,0	7,6	8,9	-	222	34	16	47	4:03,0	-	9,5	29	207	31	20	47
46	3:39,0	-	-	12	221	-	-	46	4:04,0	8,0	-	-	206	-	-	46
45	3:40,0	-	-	-	220	-	-	45	4:05,0	-	9,6	-	205	-	-	45
44	3:41,0	-	9,0	-	219	33	15	44	4:06,0	-	-	28	204	30	19	44
43	3:42,0	7,7	-	-	218	-	-	43	4:07,0	-	9,7	-	203	-	-	43
42	3:43,0	-	9,1	11	217	32	-	42	4:08,0	8,1	-	27	202	-	-	42
41	3:44,0	-	-	-	216	-	14	41	4:09,0	-	9,8	-	201	29	18	41

40	3,45,0	-	9,2	-	213	31	-	40	4,10,0	-	-	26	200	-	-	40
39	3,47,0	7,8	-	-	214	-	-	39	4,12,0	8,2	9,9	-	199	-	-	39
38	3,49,0	-	9,3	10	213	30	13	38	4,14,0	-	-	25	198	28	17	38
37	3,51,0	-	-	-	212	-	-	37	4,16,0	-	10,0	-	197	-	-	37
36	3,53,0	7,9	9,4	-	211	29	-	36	4,18,0	8,3	-	24	196	-	16	36
35	3,55,0	-	-	-	210	-	12	35	4,20,0	-	10,1	-	194	27	-	35
34	3,57,0	-	9,5	9	209	28	-	34	4,23,0	-	-	23	192	-	15	34
33	3,59,0	8,0	-	-	208	-	-	33	4,26,0	8,4	10,2	-	190	-	-	33
32	4,01,0	-	9,6	-	207	27	11	32	4,29,0	-	-	22	188	26	14	32
31	4,03,0	-	-	-	206	-	-	31	4,32,0	-	10,3	-	186	-	-	31
30	4,05,0	8,1	9,7	8	204	26	10	30	4,35,0	8,5	-	21	184	-	13	30
29	4,08,0	-	-	-	202	-	-	29	4,38,0	-	10,4	-	182	25	-	29
28	4,11,0	-	9,8	-	200	25	9	28	4,41,0	-	-	20	180	-	12	28
27	4,14,0	8,2	-	-	198	-	-	27	4,44,0	8,6	10,5	-	178	24	-	27
26	4,17,0	-	9,9	7	196	24	8	26	4,47,0	-	-	19	176	-	11	26
25	4,20,0	-	-	-	194	-	-	25	4,50,0	-	10,6	-	174	23	-	25
24	4,23,0	8,3	10,0	-	192	23	7	24	4,53,0	8,7	-	18	172	-	10	24
23	4,26,0	-	-	6	190	-	-	23	4,56,0	-	10,7	-	170	22	-	23
22	4,29,0	8,4	10,1	-	188	22	6	22	4,59,0	8,8	-	17	168	-	9	22
21	4,32,0	-	-	-	186	-	-	21	5,02,0	-	10,8	-	166	21	-	21
20	4,35,0	8,5	10,2	5	184	21	5	20	5,05,0	8,9	-	16	164	-	8	20
19	4,38,0	-	-	-	182	-	-	19	5,09,0	-	10,9	-	162	20	-	19
18	4,41,0	8,6	10,3	-	180	20	4	18	5,13,0	9,0	11,0	15	160	-	7	18
17	4,44,0	-	-	4	178	-	-	17	5,17,0	-	11,1	-	158	19	-	17
16	4,47,0	8,7	10,4	-	176	19	3	16	5,21,0	9,1	11,2	14	156	18	-	16
15	4,50,0	-	10,5	-	173	18	-	15	5,25,0	-	11,3	-	154	17	-	15
14	4,54,0	8,8	10,6	3	170	17	2	14	5,29,0	9,2	11,4	13	152	16	5	14
13	4,58,0	-	10,7	-	167	16	-	13	5,33,0	-	11,5	-	150	15	-	13
12	5,02,0	8,9	10,8	-	164	15	1	12	5,37,0	9,3	11,6	12	148	14	4	12
11	5,06,0	-	10,9	2	161	14	-	11	5,41,0	-	11,7	-	146	13	-	11
10	5,10,0	9,0	11,0	-	158	13	0	10	5,45,0	9,4	11,8	11	143	12	3	10
9	5,15,0	-	11,1	-	155	12	-	9	5,50,0	-	11,9	10	140	11	-	9
8	5,20,0	9,1	11,2	1	152	11	-1	8	5,55,0	9,5	12,0	9	137	10	2	8
7	5,25,0	-	11,3	-	149	10	-	7	6,00,0	-	12,1	8	134	9	-	7
6	5,30,0	9,2	11,4	-	146	9	-2	6	6,05,0	9,6	12,2	7	131	8	1	6
5	5,35,0	-	11,5	-	143	8	-	5	6,10,0	9,7	12,3	6	128	7	-	5
4	5,40,0	9,3	11,6	-	140	7	-3	4	6,15,0	9,8	12,4	5	125	6	0	4
3	5,45,0	9,4	11,8	-	137	6	-	3	6,20,0	9,9	12,5	4	122	5	-1	3
2	5,50,0	9,5	12,0	-	134	5	-4	2	6,25,0	10,0	12,6	3	119	4	-2	2
1	5,55,0	9,6	12,2	-	130	4	-5	1	6,30,0	10,1	12,7	2	116	3	-3	1

ТАБЛИЦА

оценки результатов участников спортивного многоборья (тестов)  
Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (14 лет)

Очки	Мальчики							Очки	Девочки							Очки
	Бег 1000м (мин. сек.)	Челн бег 3x10м (сек.)	Бег 60 м (сек.)	Подскок (кол-во раз)	Прыжок в длину (см.)	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	Наклон вперед (см.)		Бег 1000м (мин. сек.)	Челн бег 3x10м (сек.)	Бег 60 м (сек.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Прыжок в длину (см.)	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	Наклон вперед (см.)	
70	2,50,0	6,5	7,4	28	265	47	31	70	3,05,0	6,7	7,8	63	255	43	35	70
69	2,52,0	-	7,5	27	263	46	30	69	3,08,0	6,8	7,9	60	257	42	34	69
68	2,54,0	6,6	7,6	26	261	45	29	68	3,11,0	6,9	8,0	57	249	41	33	68
67	2,56,0	-	7,7	25	259	-	28	67	3,14,0	7,0	8,1	54	246	-	32	67
66	2,58,0	6,7	7,8	24	257	44	27	66	3,17,0	7,1	8,2	51	243	40	31	66
65	3,00,0	-	-	23	255	-	26	65	3,20,0	7,2	8,3	48	240	-	30	65
64	3,02,0	6,8	7,9	22	253	43	25	64	3,22,0	7,3	8,4	46	238	39	29	64
63	3,04,0	-	-	21	251	-	24	63	3,24,0	-	8,5	44	236	-	28	63
62	3,06,0	6,9	8,0	20	249	42	23	62	3,26,0	7,4	8,6	42	234	38	27	62
61	3,08,0	-	-	19	247	-	-	61	3,28,0	-	-	40	232	-	-	61
60	3,10,0	-	8,1	18	245	41	22	60	3,30,0	7,5	8,7	38	230	37	26	60
59	3,12,0	7,0	-	17	243	-	-	59	3,32,0	-	-	37	228	-	-	59
58	3,14,0	-	8,2	-	241	40	21	58	3,34,0	7,6	8,8	36	226	36	25	58
57	3,16,0	-	-	16	239	-	-	57	3,36,0	-	-	35	224	-	-	57
56	3,18,0	7,1	8,3	-	237	39	20	56	3,38,0	7,7	8,9	34	222	35	24	56
55	3,20,0	-	-	-	235	-	-	55	3,40,0	-	-	-	220	-	-	55
54	3,22,0	-	8,4	15	234	-	19	54	3,42,0	-	9,0	33	218	34	23	54
53	3,24,0	7,2	-	-	233	38	-	53	3,44,0	7,8	-	-	216	-	-	53
52	3,26,0	-	8,5	-	232	-	18	52	3,46,0	-	9,1	32	214	33	22	52
51	3,28,0	-	-	-	231	-	-	51	3,48,0	-	-	-	212	-	-	51
50	3,30,0	7,3	8,6	14	230	37	17	50	3,50,0	7,7	9,2	31	210	32	21	50
49	3,31,0	-	-	-	229	-	-	49	3,51,0	-	-	-	209	-	-	49
48	3,32,0	-	-	-	228	-	-	48	3,52,0	-	-	-	208	-	-	48
47	3,33,0	-	8,7	-	227	36	16	47	3,53,0	-	9,3	30	207	31	20	47
46	3,34,0	7,4	-	13	226	-	-	46	3,54,0	7,9	-	-	206	-	-	46
45	3,35,0	-	-	-	225	-	-	45	3,55,0	-	-	-	205	-	-	45
44	3,36,0	-	8,8	-	224	35	15	44	3,57,0	-	9,4	29	204	30	19	44
43	3,37,0	-	-	-	223	-	-	43	3,59,0	-	-	-	203	-	-	43
42	3,38,0	7,5	-	12	222	34	-	42	4,01,0	7,9	-	28	202	-	-	42
41	3,39,0	-	8,9	-	221	-	14	41	4,02,0	-	9,5	-	201	29	18	41



40	3.40.0	-	-	-	220	11	-	40	4.05.0	-	-	27	200	-	-	40
39	3.43.0	-	-	-	219	-	-	39	4.07.0	8.0	9.6	-	199	-	-	39
38	3.42.0	7.6	9.0	11	218	12	11	38	4.09.0	-	-	26	198	28	17	38
37	3.43.0	-	-	-	217	-	-	37	4.11.0	-	9.7	-	197	-	-	37
36	3.44.0	-	9.1	-	216	11	-	36	4.13.0	8.1	-	25	196	-	16	36
35	3.45.0	7.7	-	-	215	-	12	35	4.15.0	-	9.8	-	194	27	-	35
34	3.47.0	-	9.2	10	214	10	-	34	4.18.0	-	-	24	192	-	15	34
33	3.49.0	-	-	-	213	-	-	33	4.21.0	8.2	9.9	-	190	-	-	33
32	3.51.0	7.8	9.3	-	212	29	11	32	4.24.0	-	-	23	188	26	14	32
31	3.53.0	-	-	-	211	-	-	31	4.27.0	-	10.0	-	186	-	-	31
30	3.55.0	-	9.4	9	210	28	10	30	4.30.0	8.3	-	22	184	-	13	30
29	3.57.0	7.9	-	-	209	-	-	29	4.33.0	-	10.1	-	182	25	-	29
28	3.59.0	-	9.5	-	208	27	9	28	4.36.0	-	-	21	180	-	12	28
27	4.01.0	-	-	-	207	-	-	27	4.39.0	8.4	10.2	-	178	24	-	27
26	4.03.0	8.0	9.6	8	206	26	8	26	4.42.0	-	-	20	176	-	11	26
25	4.05.0	-	-	-	204	-	-	25	4.45.0	8.5	10.3	-	174	23	-	25
24	4.08.0	-	9.7	-	202	15	7	24	4.48.0	-	-	19	172	-	10	24
23	4.11.0	8.1	-	-	200	-	-	23	4.51.0	8.6	10.4	-	170	22	-	23
22	4.14.0	-	9.8	7	198	14	6	22	4.54.0	-	-	18	168	-	9	22
21	4.17.0	-	-	-	196	-	-	21	4.57.0	8.7	10.5	-	166	21	-	21
20	4.20.0	8.2	9.9	-	194	13	5	20	5.00.0	-	10.6	17	164	-	8	20
19	4.24.0	-	-	6	192	-	-	19	5.03.0	8.8	10.7	-	162	20	-	19
18	4.28.0	-	10.0	-	190	22	4	18	5.06.0	-	10.8	16	160	-	7	18
17	4.32.0	8.3	-	-	188	21	-	17	5.09.0	8.9	10.9	-	158	19	-	17
16	4.36.0	-	10.1	5	186	20	3	16	5.12.0	-	11.0	15	156	18	6	16
15	4.40.0	-	10.2	-	184	19	-	15	5.15.0	9.0	11.1	-	154	17	-	15
14	4.44.0	8.4	10.3	-	182	18	2	14	5.19.0	-	11.2	14	152	16	5	14
13	4.48.0	-	10.4	4	180	17	-	13	5.23.0	9.1	11.3	-	150	15	-	13
12	4.52.0	8.5	10.5	-	177	16	1	12	5.27.0	-	11.4	13	148	14	4	12
11	4.56.0	-	10.6	-	174	15	-	11	5.31.0	9.2	11.5	-	146	13	-	11
10	5.00.0	8.6	10.7	3	171	14	6	10	5.35.0	-	11.6	12	143	12	3	10
9	5.05.0	-	10.8	-	168	13	-	9	5.39.0	9.3	11.7	11	140	11	-	9
8	5.10.0	8.7	10.9	-	165	12	4	8	5.43.0	-	11.8	10	137	10	2	8
7	5.15.0	-	11.0	2	162	11	-	7	5.47.0	9.4	11.9	9	134	9	1	7
6	5.20.0	8.8	11.1	-	159	10	2	6	5.51.0	-	12.0	8	131	8	1	6
5	5.25.0	-	11.2	-	156	9	-	5	5.55.0	9.5	12.11.2	7	128	7	-	5
4	5.30.0	8.9	11.3	1	152	8	3	4	6.00.0	-	12.1	6	125	6	1	4
3	5.35.0	9.0	11.4	-	148	7	-	3	6.05.0	9.6	12.2	5	122	5	1	3
2	5.40.0	9.1	11.5	-	144	6	4	2	6.10.0	9.7	12.3	4	119	4	2	2
1	5.45.0	9.2	11.6	-	140	5	5	1	6.15.0	9.8	12.4	3	116	3	3	1

**Протокол тестирования муниципального этапа спортивно-оздоровительной программы**

**«Президентские состязания» в 2014/2015 уч году.**

Адрес Тракторная 35

Школа № 9 класс 7 «А»

Директор школы Сафаров А.В

Город Нефтекамск

Дата заполнения 16.04.2015 г.

Классный руководитель Мурсалимова Н.М

Район \_\_\_\_\_

Число учащихся в классе 16

Учитель физкультуры Гарифуллин Р.В

Населенный пункт \_\_\_\_\_

Освобождено от физкультуры \_\_\_\_\_

М.П. учреждения образования \_\_\_\_\_

Фамилия, имя	пол	Возраст Полных лет	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		Прыжок в длину с места		Пресс за 30 сек		Наклон вперёд в положении сидя		Бег 60 м на время		Бег 1000 м А время		Сумма очков
			Подтягивание	рез	очки	рез	очки	рез	очки	рез	очки	рез	очки	рез	
Гагтаров Алмаз	м	14	4	13	180	13	31	36	11	32	10,4	13	3.58	28	135
Добров максим	м	13	0	0	187	21	29	36	10	30	9,2	40	3.40	45	172
Шамсиев Ринал	м	13	10	38	174	15	29	36	8	26	10,0	24	4.08	29	168
Кыштымов Савелий	м	13	10	38	230	55	33	44	12	35	8,48	56	3.57.61	33	261
Петров Максим	м	14	5	16	220	40	30	34	12	35	8,26	56	3.44.97	35	216
Урванцев Данил	м	13	18	62	237	58	37	54	11	32	8,56	54	3.37.89	47	307
Ханнанов Дали	м	13	13	50	234	57	34	47	13	38	8,00	66	3.03.32	66	324
Чапаев Василий	м	14	14	50	228	48	36	47	8	26	8,20	58	3.54.42	30	259
Камалова Алсу	ж	13	4	3	152	14	24	27	15	34	10,6	25	4.32	31	134
Фагтахова Альбина	ж	13	9	8	170	23	25	29	11	26	10,7	23	4.49	25	134
Гайнутдинова Альбина	ж	14	12	10	153	14	23	25	10	24	10,8	18	4.40	26	117
Данилова Валерия	ж	13	25	38	199	39	30	44	25	58	9,77	41	4.43.05	27	247
Мурзина Арина	ж	13	10	9	198	38	28	38	15	34	9,84	39	4.16.29	36	194
Сюткина Нагалья	ж	13	15	18	179	27	29	41	13	30	10,70	23	5.15.43	17	156
Хуснуллина Ляйсан	ж	14	13	14	192	34	27	40	24	56	10,15	27	4.41.27	26	197
Ямагдинова Аделя	ж	13	12	10	197	37	31	47	20	47	9,51	45	4.14.13	37	223

Среднее количество очков набранных классом, а =  $\frac{1842(м)+1402(д)}{16}=3244$  Главный судья: \_\_\_\_\_ /О.Р.Гаврилов /

Главный секретарь: \_\_\_\_\_ /С.Ф.Замалетдинова/



СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!