

УТВЕРЖДАЮ

ПОЛОЖЕНИЕ

ДИРЕКТОР

о проведении комплексных соревнований

«ГИМНАЗИЯ №11»

МБОУ «Гимназия №11»

«Президентские состязания»

по программе Республиканского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне!»



I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящее Положение о проведении «Президентские состязания» по программе Республиканского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне!», определяет порядок организации и проведения комплексных соревнований по программе Республиканского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне!» (далее – соревнования) среди учащейся молодежи, организационное и методическое обеспечение соревнований, порядок участия и определения победителей соревнований.

Данное Положение является официальным вызовом на участие в соревнованиях.

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Соревнования проводятся с целью популяризации здорового образа жизни среди учащейся молодежи.

Основными задачами соревнований являются:

- организация содержательного активного отдыха детей и учащейся молодежи;
- массовое привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом;

- содействие повышению роли семьи в популяризации здорового образа жизни;
- обмен опытом по вопросам физической культуры и спорта, повышения уровня спортивного мастерства детей и учащейся молодежи;
- определение сильнейших команд среди общеобразовательных учебных учреждений города.

III. РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ

Общее руководство соревнованиями осуществляет оргкомитет по проведению «Президентских состязаний» школьников. Непосредственное руководство соревнованиями возлагается на главного судью, а также на судейскую коллегию, утверждённую оргкомитетом.

Оргкомитет обеспечивает материально-техническую базу, техническую и технологическую документацию для выполнения программы соревнований.

IV. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся _____ 20 ____ года на базе _____
Начало соревнований - 14.30

V. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ

Обеспечение пожарной безопасности, безопасности участников и зрителей во время проведения соревнования, присутствие медицинского персонала для оказания в случае необходимости скорой медицинской помощи участникам соревнований обеспечивает администрация _____.

Для сопровождения команд от образовательных учреждений приказом руководителя образовательного учреждения назначаются педагоги (сотрудники образовательного учреждения, медицинские работники) ответственные за обеспечение безопасности жизни и здоровья детей и молодежи (далее – сопровождающие).

Сопровождающие несут персональную ответственность за обеспечение соблюдения норм по охране здоровья и безопасности жизни участников в период проведения соревнования, отвечают за дисциплину и порядок в командах, обеспечивают своевременную и организованную явку участников на все мероприятия, предусмотренные программой соревнования.

VI. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

В соревнованиях участвуют команды общеобразовательных учебных учреждений, возрастом от 12 до 16 лет включительно.

Состав команды: юноша и девушка в каждой возрастной категории (10,11,12, 13, 14, 15, 16 лет). Всего состав сборной команды составляет 10 человек.

VII. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Программа соревнований предусматривает командное первенство.

Основу программы соревнования составляют испытания в виде индивидуальных нормативов Республиканского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне!»:

Тесты для юношей в возрастной категории 11 - 15 лет:

- бег на дистанцию 60 метров (результаты забега фиксируются в секундах);
- подтягивание из виса на высокой перекладине (учитывается результат максимального количества подтягиваний в течение 3 (трех) минут);

- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (величина гибкости измеряется в сантиметрах);
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 (одну) минуту (выполняется максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение);
- прыжок в длину с места (измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника и измеряется в сантиметрах).

Тесты для юношей в возрастной категории 16 лет:

- бег на дистанцию 100 метров (результаты забега фиксируются в секундах);
- подтягивание из виса на высокой перекладине (учитывается результат максимального количества подтягиваний в течение 4 (четырёх) минут);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (величина гибкости измеряется в сантиметрах);
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 (одну) минуту (выполняется максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение);
- прыжок в длину с места (измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа,

оставленного любой частью тела участника и измеряется в сантиметрах).

Тесты для девушек в возрастной категории 11 - 15 лет:

- бег на дистанцию 60 метров (результаты забега фиксируются в секундах);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (выполняется максимальное количество сгибаний-разгибаний рук в течении 3 (трех мин.);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (величина гибкости измеряется в сантиметрах);
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 (одну) минуту (выполняется максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение);
- прыжок в длину с места (измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника и измеряется в сантиметрах).

Тесты для девушек в возрастной категории 16 лет:

- бег на дистанцию 100 метров (результаты забега фиксируются в секундах);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (выполняется максимальное количество сгибаний-разгибаний рук в течении 3 (трех мин.);

- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (величина гибкости измеряется в сантиметрах);
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 (одну) минуту (выполняется максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение);
- прыжок в длину с места (измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного ногой участника и измеряется в сантиметрах).

VIII. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ

Для участия в соревновании руководители команд подают следующую документацию:

. заявку на участие в соревновании, с отметкой медицинского работника о допуске участника к участию в соревнованиях, заверенную подписью и печатью руководителя учебного учреждения;

- копии свидетельств о рождении участников;
- ученические справки учащихся (с фотографией).

В случае возникновения спорных вопросов по отдельному участнику команды и отсутствия указанных документов результаты данного участника не учитываются.

IX. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Командное первенство определяется в соответствии по наибольшему количеству набранных баллов. Все набранные баллы участниками одной команды суммируются. В случае равенства баллов одной или более команд, предпочтение отдается команде, показавший наилучший результат испытания (тесте) подтягивание из виса на высокой перекладине – для юношей, и сгибание и разгибание рук в упоре лежа – для девушек.

X. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Команды-победители, занявшие I, II и III места, награждаются кубками и грамотами.



Состав комиссии:

Председатель комиссии – Дибирова З.Я директор МБОУ «Гимназия№11»

Члены комиссии:

Меджидова З.М – заместитель директора по ВР.

Юсупов А.А – учитель ОБЖ.

Рабаданова З.С – учитель физической культуры.

Сагидова З.Р - МО классных руководителей



План мероприятий, направленных на подготовку по сдаче норм физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» на 2023-2024 годы

Цель: сохранение здоровья ребенка средствами физической культуры и спорта, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в школе.

Задачи:

1. Создать условия способствующие освоению школьниками способов сохранения своего здоровья.
2. Формировать представления и закреплять навыки здорового, безопасного образа жизни.
3. Организовать активный спортивный досуг через соревнования, конкурсы, игры, экскурсии, спортивные перемены, утреннюю гимнастику.
4. Осуществить контроль за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной направленности. (каждого учащегося Гимназии №11)

Ожидаемый результат:

- увеличение желающих освоить способы сохранения своего здоровья.
- повышение интереса молодежи допризывного возраста к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества улучшения психологического климата в коллективе.
- улучшения психологического климата в коллективе.
- снижение количества учащихся с девиантным поведением и вредными привычками.
- рациональное использование свободного времени.

№п.п.	Название мероприятия	класс	Дата проведения	Место проведения	Ответственный
1.	Праздник "Спорт, здоровье, красота".	1-9	Сентябрь	Спортивная площадка	Учитель физической культуры, классные руководители 1-9 классов
2.	День здоровья "Быстрее, выше, дальше, смелее!" -	1-9	27.11.2023	Спортивная площадка	Учитель физической культуры, классные руководители 1-9 классов
3.	Неделя ГТО	1-9	декабрь	Школа	Учитель физической культуры, классные руководители 1-9 классов
4.	Конкурс силовых упражнений "Здоров будешь – все добудешь"	5-9 классы	Январь 2024г.	Школа	Учитель физической культуры 5-9 кл
5.	День здоровья «Мы сильны и не сдаёмся»	1-9 классы	Январь 2024 г.	Спортивная площадка	Учитель физической культуры, классные руководители 1-9 классов
6.	Защитники Отечества Показатели ГТО 3-4 ступени	6-9классы	18.02.2024	Спортивная площадка	Учитель физической культуры, классные руководители 6-9 классов
7.	«Спорт как альтернатива пагубным привычкам»	7-11кл	Ноябрь 2023г Апрель 2024г	Спортивная площадка	Учитель физической культуры, классные руководители 7-11 классов.