

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «22» 08.2023 г

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
№ 57а от «23» 08.2023 г
Кононов А.А.

ПОЛОЖЕНИЕ **о школьном этапе Всероссийских спортивных соревнований школьников** **«Президентские состязания»**

Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» (далее - Президентские состязания) проводятся ежегодно в соответствии с приказом Минобрнауки России и Минспорттуризма России от 27 сентября 2010 г. № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (зарегистрирован Минюстом России 16 ноября 2010 г., регистрационный № 18976).

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОВЕДЕНИЯ

Основными целями и задачами Президентских состязаний являются:

- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся.
- определение уровня двигательной активности обучающихся, степени их вовлеченности в занятия физической культурой и спортом, наличия установок и навыков здорового образа жизни.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ СОСТЯЗАНИЙ

Ответственными за проведение школьного этапа Президентских состязаний является администрация общеобразовательного учреждения. Контроль осуществляют органы местного самоуправления в сфере образования и в области физической культуры и спорта.

Проведение соревнований необходимо освещать в СМИ муниципального образования (газеты, журналы, сайты, радио, телевидение).

Во время проведения соревнований рекомендуется использование логотипа Президентских состязаний.



3. МЕСТА И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся после окончания уроков, в спортивном зале МБОУ Шалоболинской СОШ №18, сроки проведения, сентябрь - март.

4. УЧАСТНИКИ СОСТЯЗАНИЙ

В школьном этапе Президентских состязаний принимают участие класс-команды с 1 по 11 классы. Президентские состязания проводятся между классами.

Руководителем и ответственным за проведение школьного этапа соревнования «Президентские состязания» является руководитель спортивного клуба.

5. УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СОСТЯЗАНИЙ

1. Школьный этап Президентских состязаний на основе единых упражнений проводится с обучающимися, допущенными к занятиям по физической культуре. В школьном этапе «Президентских состязаний» принимают участие учащиеся с 1 по 11 классов школы. От каждого класса для участия в соревнованиях выставляется класс-команда, и классный руководитель.

2. Сроки и форма проведения школьного этапа Президентских состязаний определяются соответствующим организационным комитетом самостоятельно и утверждаются его председателем.

3. По итогам школьного этапа Президентских состязаний проводится муниципальный этап.

4. Программа школьного этапа Президентских состязаний обязательно включает спортивное многоборье, а по решению соответствующего организационного комитета в программу могут включаться весёлые старты и творческий конкурс, а также различные виды спорта по усмотрению.

Для обучающихся на ступени начального общего образования рекомендуется в программу школьного этапа Президентских состязаний включать подвижные игры, весёлые старты, эстафеты, различные упражнения на развитие физических качеств.

5. Для проведения школьного этапа Президентских состязаний создаются Судейская коллегия и жюри творческого конкурса.

6. Судейская коллегия и жюри осуществляют следующие функции:

- определяют систему проведения соревнований и творческого конкурса;
- организуют проведение соревнований и творческого конкурса;
- определяют победителей и призёров Президентских состязаний;
- рассматривают протесты участников Президентских состязаний.

6. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

1. Спортивное многоборье

Соревнования командные. Принимают участие все участники класса-команды.

Спортивное многоборье (тесты) включает в себя:

Бег 1000м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 секунды. В зависимости от места и времени проведения теста допускается зальный бег.

Челночный бег 3х10м (с кубиками) (юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5см). 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, пробегаая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

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 поочерёдно, 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 5см, 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.

Подъем туловища из положения «лежа на спине» (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.

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.

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 20-30см. 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.

При подведении итогов спортивного многоборья на школьном, муниципальном и региональном этапе Президентских состязаний используются таблицы оценки развития физических качеств, разработанные для всероссийского этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»

Командные результаты в тестовых упражнениях определяются по суммарному показателю всех результатов, показанных участниками класса. Результат личного первенства определяется по сумме набранных участником очков.

Во время проведения соревнований, участнику класс-команды, который не смог принять участие в тестах «Спортивное многоборье» по уважительной причине (болезни, травме и т.п.) при наличии справки от врача, начисляются очки, набранные участником соревнований, занявшим последнее место.

Если результат, показанный участником, выше результата, оцениваемого в 70 очков, участник получает 70 очков.

2. Весёлые старты

Форма проведения весёлых стартов определяется соответствующим организационным комитетом.

Веселые старты – комплексная эстафета, включающая виды двигательной деятельности и элементы видов спорта в соответствии с программой основного общего и среднего (полного) общего образования. Программа весёлых стартов должна разрабатываться с учётом возрастных особенностей обучающихся. Для обучающихся на ступени начального общего образования рекомендуется в программу школьного этапа Президентских состязаний включать подвижные игры, весёлые старты, эстафеты, различные упражнения на развитие физических качеств.

В веселых стартах принимают участие все участники класса-команды.

3. Творческий конкурс

Форма проведения весёлых стартов определяется соответствующим организационным комитетом.

В творческом конкурсе принимают участие все участники класса-команды.

Творческий конкурс включает в себя музыкально-художественную композицию и теоретический конкурс. Творческий конкурс может проводиться в различных формах (клуб весёлых и находчивых, конкурс театрализованных постановок, конкурс музыкально-художественных композиций, конкурс плакатов и стенгазет, сочинений, защита тематических проектов, интеллектуальная игра, компьютерное тестирование и т.д.).

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры школьного этапа Президентских состязаний награждаются грамотами, а также призами и ценными подарками по усмотрению.