


УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУСОШ №30


Т.М. Никифорова
2022 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания», среди учащихся 4-11 классов МБОУСОШ №30

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель: укрепление здоровья подрастающего поколения, вовлечение детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

- 1) повышение уровня двигательной активности школьников;
- 2) формирование здорового образа жизни у детей школьного возраста;
- 3) популяризация занятий физической культурой и спортом среди учащихся общеобразовательного учреждения.

II. ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

I этап (школьный) – март 2022 г.

Соревнования (тестирование) проводятся в общеобразовательном учреждении между классами внутри каждой параллели (4-11 кл.). Тестирование проводится по единым тестовым испытаниям с участием всех учащихся класса, допущенных к урокам физической культуры. Проведение соревнований внутри учебного заведения обеспечивается педагогическими коллективами.

III. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований «Президентские состязания» осуществляется Администрацией школы и ск. «Обь». Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

IV. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся по классам:

В состав класс-команды должны входить обучающиеся одного класса. В случае выявленных нарушений в порядке комплектования класс-команды она допускается к участию вне конкурса.

Все участники класс-команды должны иметь единую спортивную форму.

V. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Для сельских образовательных учреждений

№ п/п	Вид программы	Юноши	Девушки	Форма участия
1.	«Президентское многоборье» (тесты)	Все участники команды		командная

Каждая класс-команда должна участвовать во всех видах программы. Не участие класс-команды в одном из видов программы аннулирует занятые места в остальных видах.

«ПРЕЗИДЕНТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ» (ТЕСТЫ)

Соревнования лично-командные. Принимают участие все участники класс-команды.

«Президентское многоборье» (тесты) включает в себя:

- бег 1000 м (юноши, девушки);
- бег 30,60,100 м (юноши, девушки);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (девушки);
- поднятие туловища из положения «лежа на спине» за 1 минуту (юноши, девушки);

- прыжок в длину с места (юноши, девушки);
- наклон вперед из положения «стоя» (юноши, девушки);
- челночный бег 3*10 метров.

Техника выполнения упражнений

1. **Бег 1000 м.** Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 секунды.

2. **Бег 30 м** (юноши, девушки 1-6 класс), **60 м** (юноши, девушки 7, 8, 9 классы), **100 м** (юноши, девушки 10,11 классы). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

3. **Подтягивание на перекладине.** 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 видимое для судьи положение виса на 0,5 сек. Не допускается: сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

4. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).** 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.

5. **Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.** 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 1 минуту.

6. **Прыжок в длину с места.** 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.

7. **Наклон вперед из положения стоя.** Участник, стоя на скамейке, ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняются 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.

Командные результаты в тестовых упражнениях определяются по суммарному показателю всех результатов, показанных участниками класса-команды, отдельно среди городских и сельских образовательных учреждений. Результат личного первенства определяется по сумме набранных участником очков независимо от группы образовательного учреждения.

Во время проведения соревнований, участнику класс-команды, который не смог принять участие в тестах «Президентское 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.

В случае равенства показателей у нескольких класс-команд (участников), преимущество определяется по следующей системе: между этими командами (участниками) выявляется лучшая по каждому из видов соревнований, команда (участник), показавшая (показавший) лучший результат в наибольшем количестве видов получает преимущество при распределении мест.

8. Челночный бег 3*10 метров.

Результат фиксируется с помощью секундомера при пересечении линии финиша участником класс-команды.

VI. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Командный зачет производится по наибольшей сумме очков, показанных в каждом виде программы 8 участниками команды (4 мальчика+4 девочки).

VII. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Команды, занявшие 1, 2 и 3 места, в каждом виде программы награждаются грамотами.

Участники, занявшие 1, 2 и 3 места, в личном первенстве «Президентского многоборья» награждаются грамотами.

VIII. ЗАЯВКИ

Представители команд предъявляют в день соревнований в мандатную комиссию следующие документы:

- именная заявка по установленной форме, заверенную директором школы и врачом (приложение 2);
- документы на каждого участника: справка учащегося с фотографией, заверенная директором общеобразовательного учреждения и печатью, ученический билет.
- инструктаж по технике безопасности.