



Утверждаю:
директор школы

Приказ № 101 от 05.10.2021 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»

1. Общие положения

1.1. Положение о проведении школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (далее – Президентские состязания) определяет цели, задачи, сроки, порядок и условия проведения, а также категорию участников.

1.2. Президентские состязания являются комплексным массовым физкультурно-спортивным мероприятием и проводятся в целях укрепления здоровья школьников, привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок обучающихся;
- гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;
- развитие в школе массового физкультурно-спортивного движения «Президентские состязания» среди обучающихся школы;
- дальнейшее совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы во внеурочное время;
- определение команд, сформированных из обучающихся одного класса (далее – класс-команда), добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии и показавших высокий уровень знаний в области олимпийского движения;

1.3. Проведение Президентских состязаний возлагается на судейскую коллегию.

2. Руководство Президентскими состязаниями

2.1. Общее руководство Президентскими состязаниями осуществляет организационный комитет (далее – Оргкомитет), который образуется приказом по школе.

2.2. Оргкомитет:

- принимает решение по срокам и времени проведения соревнований по параллелям классов;
- оформляет протоколы и подводит итоги соревнований;

– формирует состав команд на муниципальный этап Президентских состязаний (при условии его проведения);

– предоставляет заявку на участие в муниципальном этапе Президентских состязаний (при условии его проведения).

2.3. Обеспечение и проведение школьного этапа Президентских состязаний (подготовка мест соревнований, судейство, медико-санитарное обслуживание, соблюдение техники безопасности) возлагается на заместителя директора по воспитательной работе.

2.4. Непосредственное проведение школьного этапа возлагается на учителей физической культуры.

2.5. Ответственные за проведение школьного этапа (учителя физической культуры):

- совместно с классными руководителями формируют команду от класса для участия в соревнованиях;

- обеспечивают подготовку мест проведения соревнований, готовят необходимый инвентарь и оборудование;

– обеспечивают проведение соревнований в соответствии с правилами проведения соревнований по видам спорта и данным Положением;

– заполняют протоколы соревнований, принимают и рассматривают письменные протесты по итогам соревнований, принимают решения по ним.

2.6. Состав команд на участие в школьном этапе Президентских состязаний определяется до **20 сентября 2021 года**.

2.7. Подведение итогов школьного этапа Президентских состязаний проводится до **20 апреля 2022 года**.

3. Участники Президентских состязаний

3.1. В школьном этапе Президентских состязаний принимают участие команды (со 2 по 10 классы), сформированные из обучающихся одного класса. Соревнования проводятся между классами-командами по параллелям. Количество участников классов-команд в каждой параллели, в том числе количество мальчиков и девочек (юношей и девушек), определяет школьный Оргкомитет.

3.2. Распределение классов по параллелям определяется исходя из количества классов в параллели.

3.3. Программа спортивного многоборья, эстафетный бег, содержание и форма проведения весёлых стартов, определяются с учётом:

– возрастных особенностей обучающихся;

– особенностей спортивной материально-технической базы школы.

4. Сроки, порядок и условия проведения Президентских состязаний

Наименование видов программы	Сроки проведения	Участники
Спортивное многоборье	В течение года	2-10 классы

(тесты)		
Эстафетный бег	Апрель, май	2-10 классы
легкоатлетический кросс	Сентябрь, апрель, май	2-10 классы
Лыжи	Январь, февраль	2-10 классы

4.1. Для допуска к участию в школьном этапе классный руководитель представляет список участников (по согласованию с учителем физической культуры). Участники команды не должны иметь медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

5. Программа школьного этапа Президентских состязаний.

№ п/п	Вид программы	Юноши	Девушки	Форма участия
1.	Спортивное многоборье (тесты)(2-10)	4	4	командная
2.	Эстафетный бег (2-10)	3	3	командная
3.	легкоатлетический кросс (2-10)	4	4	командная
4.	Лыжи (2-10)	3	3	командная

Оргкомитет оставляет за собой право внесения изменений в программу школьного этапа Президентских состязаний и систему проведения соревнований по каждому виду программы.

Отказ класса-команды от участия в обязательных видах программы не допускается.

Спортивное многоборье.

Соревнования командные. Принимают участие все участники класса-команды (за исключением запасных). Во время проведения соревнований замена не допускается.

Спортивное многоборье (тесты) включает в себя:

Челночный бег 3x10 м(юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке (площадке) длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линиями (стартовая и финишная черта). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; касается ногой финишной черты и возвращается к линии старта. Касается ногой линии старта, снова бежит к финишной черте и, пробегая её, финиширует. 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 (либо с помощью судьи) останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре «лёжа» (отжимание) (девушки). Исходное положение – упор лёжа 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.

Подъём 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.

Эстафетный бег.

Соревнования командные.

Для проведения эстафетного бега используется площадка стандартного спортивного зала (24x12м.). Линия поворота должна быть обозначена поворотными стойками, конусами либо любым другим способом. В забеге участвуют только две команды. Участники команды распределяются по этапам (1 этап юноша, 2 девушка и т.д.), выстраиваются вдоль боковой линии на противоположных сторонах зала по направлению часовой стрелки. Участник 1-го этапа встает на линию старта, которой служит средняя линия зала и по сигналу судьи начинает бег. Остальные участники команды не должны препятствовать бегунам. Для передачи эстафеты использовать эстафетную палочку. Передача эстафетной палочки осуществляется в пределах прямого участка дистанции на стороне каждой команды.

Дистанция этапа для участников:

1-е классы– девочки 1 круг, мальчики 1 круг;

2-4 классы – девочки 1 круг, мальчики 2 круга;

5-10 классы – девушки 2 круга, юноши 3 круга.

Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек по ручному секундомеру при пересечении последним участником класса-команды финишной линии.

6. Лёгкая атлетика.

Соревнования лично – командные, включают многоборье и эстафету проводятся раздельно среди юношей и девушек.

Каждый участник выступает во всех видах многоборья.

Бег на 30м (юноши и девушки) – выполняется на беговой дорожке с высокого или низкого старта; результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды.

Бег на 800м (юноши) – выполняется на беговой дорожке с высокого старта; результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды.

Бег на 600м (девушки) - выполняется на беговой дорожке с высокого или низкого старта; результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды.

Прыжок в длину (юноши и девушки) – выполняется с разбега; длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела; участнику предоставляется три попытки, результат определяется по лучшей попытке.

Метание снаряда (юноши и девушки) – выполняется с разбега, который совершается в коридоре шириной 4м длиной не менее 30м, ограниченном по бокам линией белого цвета; окончание разбега ограничивается криволинейной планкой или линией белого цвета шириной 7см, вычерченной в виде круга радиусом 8м.

ЭСТАФЕТЫ- 3 эстафеты, состав команды 7 человек (4 юношей и 3 девушек):

1) эстафета 4х50м (юноши); 2) эстафета 4х50м (девушки); 3) смешанная эстафета 4х50м (2 юноши, 2 девушки).

Победители и призеры в эстафете определяются по сумме времени команд в 3-х эстафетах.

При равенстве суммы мест преимущество отдается команде, имеющей лучший результат в эстафете.

7. Гимнастика

Соревнования лично – командные.

Личные соревнования проводятся раздельно среди юношей и девушек.

Подтягивание (Отжимание лежа от пола)

Поднимание туловища лежа

Прыжки со скакалкой

8. Лыжи.

Соревнования командные. От класса участвует смешанная команда по действующим правилам вида спорта, дистанция 600 м (юноши) и 400 м (девушки).

9. Подведение итогов Президентских состязаний и награждение

9.1. Победители и призёры школьного этапа Президентских состязаний

определяются по результатам участия во всех видах программы.

Победители школьного этапа Президентских состязаний определяются по наименьшей сумме мест, занятых классом-командой во всех видах программы. В случае равной суммы мест среди классов-команд – претендентов на победителя и призёров Президентских состязаний, преимущество получает класс-команда, имеющая лучший результат в спортивном многоборье.

Класс-команда – победитель (1 место) школьного этапа Президентских состязаний награждается дипломом.

Участники классов-команд награждаются грамотами.

9.2. Результаты в спортивном многоборье определяются по сумме мест набранных командой во всех видах испытаний (тестах). В каждом отдельном тесте суммируются результаты, показанные всеми участниками команды. Победитель определяется по наибольшему количеству выполненных попыток всеми участниками команды за исключением челночного бега 3x10м, где победитель определяется по сумме времени, показанному всеми участниками команды (наименьшему), прыжках в длину с места и наклону вперед из положения сидя, где победитель определяется по сумме результатов (в см.) показанных всеми участниками команды (наибольшему). Отдельно учитывается сумма мест юношей и девушек.

Участнику класса-команды, который не смог принять участие в спортивном многоборье (тестах) по уважительной причине, в том числе по решению врача (болезнь, травма и т.п.), начисляются очки, набранные участником, занявшим в спортивном многоборье последнее место.

9.3. В эстафетном беге места определяются по лучшему времени. По итогам эстафетного бега команды награждаются дипломами.

9.4. Для определения места, занятого классом-командой по результатам участия в теоретическом конкурсе (тестирования) результаты определяются по сумме правильных ответов. Каждый правильный ответ оценивается в один балл. Командам, участвующим в теоретическом конкурсе заочно, не представившим в указанное время бланки с ответами в организационный комитет, присуждается последнее место.

По итогам теоретического конкурса команды награждаются дипломами.

9.5. В весёлых стартах места определяются по времени прохождения всех этапов комплексной эстафеты.

По итогам весёлых стартов команды награждаются дипломами.

9.6. В турнире по перетягиванию каната места определяются по количеству выигранных схваток в финальных соревнованиях.

По итогам турнира по перетягиванию каната команды награждаются дипломами.

ЗАЯВКА
на участие в школьном этапе Всероссийских спортивных соревнований
школьников «Президентские состязания»

класс _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Заключение врача
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

Классный руководитель

(Ф.И.О., подпись)

Преподаватель физической культуры

(Ф.И.О., подпись)
