

Сторожев
Виктор
Николаевич

Подписано
цифровой
подписью: Сторожев
Виктор Николаевич
Дата: 2022.03.01
15:22:16 +03'00'

Приложение 1
к приказу МБОУ СОШ 4
от 01.03.2022 г. № 91/2-О

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ 4
_____ В.Н. Сторожев

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» среди учащихся МБОУ СОШ 4 в 2021-2022 учебном году

1. Общие положения

Школьный этап Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» в 2021-2022 учебном году организуются и проводятся в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников», а также Положения о Всероссийских спортивных соревнованиях школьников "Президентские состязания" (утв. Министерством спорта РФ и Министерством образования и науки РФ 9, 10 января 2018 г.)

Основными целями и задачами Президентских состязаний являются:

- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;
- пропаганда здорового образа жизни;
- становление гражданской и патриотической позиции подрастающего поколения, формирование позитивных жизненных установок;
- определение уровня физической подготовленности обучающихся;
- определение класс-команд, для участия в муниципальном этапе Всероссийских спортивных соревнований школьников "Президентские состязания" 2021-2022 учебного года.

2. Место и сроки проведения

Школьный этап соревнований «Президентские состязания» проводится в спортивном зале МБОУ СОШ 4 с 02.03.2022 г. по 07.04.2022 г.

3. Руководство проведением соревнований

Руководство проведением школьного этапа осуществляет заместитель директора по воспитательной работе, при непосредственном участии учителей физической культуры, классных руководителей.

Ответственным за проведение школьного этапа соревнования «Президентские состязания» является учитель физической культуры.

4. Требования к участникам и условия их допуска

В школьном этапе «Президентских состязаний» принимают участие все учащиеся с 2 по 11 классы, допущенные по результатам медицинского осмотра к занятиям физической культурой. В состав класса-команды включаются 12 участников (**6 юношей, 6 девушек**).

5. Заявки на участие

Классные руководители обязаны предоставить заявку на участие в школьном этапе «Президентских состязаний».

6. Программа мероприятия

Спортивное многоборье (тесты)

Соревнования лично-командные.

Бег 1000 м (5-11 классы)

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Бег на короткие дистанции

бег 30 м (юноши, девушки 1-6 классов);

бег 60 м (юноши, девушки 7, 8, 9 классы);

бег 100 м (юноши, девушки 10,11 классы).

Соревнования проводятся на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Подтягивание на перекладине (юноши)

Выполняется из положения виса (хват сверху, ноги вместе). При сгибании рук необходимо подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксирует на 0,5 сек. Не допускается сгибание рук поочерёдно, рывки ногами или туловищем, вис на одной руке, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не более 3 сек. Участнику предоставляется одна попытка. Фиксируется количество подтягиваний при условии правильного выполнения упражнения.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (девушки)

Исходное положение - упор лежа. 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 за 30 сек

Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены (партнер по команде руками фиксирует голеностопный сустав участника, выполняющего упражнение). Фиксируется количество выполненных упражнений (подъем туловища из положения лежа до касания локтями коленей) в одной попытке за 30 сек. Во время выполнения упражнения не допускается подъем и смещение таза. Касание мата всей спиной, в том числе лопатками—обязательно.

Прыжок в длину с места

Выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближней точки касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат попытки.

Наклон вперед из положения сидя

Наклон вперед выполняется из исходного положения сидя на полу, ноги выпрямлены в коленях и упираются в брусок измерительной платформы, руки вперед, ладони вниз. Расстояние между ступнями ног не более 20 см. Выполняется три наклона вперед, при выполнении четвертого наклона необходимо зафиксировать кисти рук в течение 2 сек. На измерительной линейке. Во время фиксации ноги выпрямлены в коленях, пальцы рук находятся на равном расстоянии от туловища участника. Упражнение (фиксация) заканчивается при команде судьи "Есть".

Теоретический конкурс

В теоретическом конкурсе принимают участие все участники классов-команд.

Задания для теоретического конкурса разрабатываются по следующим темам:

Олимпийские игры древности, возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения, основные принципы (ценности) олимпизма, символика и атрибутика Олимпийского движения;

развитие спорта и олимпийского движения в нашей стране;

достижения советских и российских спортсменов на Олимпийских играх и международной арене;

влияние занятий физической культурой и спортом на организм школьника;

развитие футбола в нашей стране, достижения советских и российских футболистов, Чемпионат мира 2018 года;

правила техники безопасности по видам спорта.

7. Определение победителей

Победители определяются по наибольшей сумме очков в общекомандном зачете. Если равенство очков по итогам спортивного многоборья (тесты) и

теоретического конкурса, то победитель определяется по наибольшему количеству очков, набранных по результатам спортивного многоборья (тесты).

8. Награждение

Команды, занявшие I, II и III место в комплексном зачете, награждаются грамотами.