

Утверждаю:

Директор МБОУ Березовской СОШ № 10

Ястреб Ф.А.

Приказ № 107 от 14.09.20 года.



## ПОЛОЖЕНИЕ

### о школьном этапе спортивных соревнований школьников «Президентские состязания».

#### 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. МЕСТА И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся после окончания уроков, в спортивном зале МБОУ Березовской СОШ № 10., сроки проведения, сентябрь - апрель 2020 -2021 года.

#### 3. 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.

#### 4. 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.

## 5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

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 3x10м (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, пробегая 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 поочередно, 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.

## 6. НАГРАЖДЕНИЕ

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

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОВЕДЕНИЯ

Основными целями и задачами Президентских состязаний являются:  
- пропаганда здорового образа жизни, формирование жизненно важных установок передового поколения, гражданское и патристическое воспитание обучающихся;  
- определение уровня двигательной активности обучающихся, степени их включенности в жизнь физической культуры и спорта, влияние установок и навыков здорового образа жизни;

### МЕСТА И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Состязания проводятся в виде очно-заочных уроков, в альтернативном зале МБОУ Березинской СОШ № 10, сроки проведения: сентябрь - август 2015-2016 года.

### ЛУЧШИЕ УЧАСТНИКИ СОСТЯЗАНИЙ

В школьном этапе Президентских состязаний участвуют команды с 1 по 11 классы. Президентские состязания проводятся между классами.

Руководителями и организаторами школьного этапа Президентских состязаний выступают учителя физкультуры, спортивные работники школы.

### УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СОСТЯЗАНИЙ

1. Школьный этап Президентских состязаний проводится параллельно в образовательном учреждении с занятиями по физкультуре с 1 по 11 классов школы. На школьном этапе Президентских состязаний принимают участие обучающиеся классов школы. От каждого класса для участия в соревнованиях составляется команда, и классный руководитель.

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

3. На школьном этапе Президентских состязаний проводится муниципальный этап.

4. Программу школьного этапа Президентских состязаний объективно включает спортивные мероприятия, а на районном этапе проводится общешкольный конкурс в программу могут включаться как интеллектуальный конкурс, так и творческий конкурс, а также различные виды спорта по усмотрению.

Для обучающихся предлагается комплексное общее образование, реализуется в программе школьного этапа Президентских состязаний интеллектуальные игры, спортивные мероприятия, эстафеты, различные соревнования на развитие физических качеств.

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

6. Судейская коллегия и жюри имеют право следующие функции:

- а) определяют систему мероприятий соревнований и творческого конкурса;
- б) организуют проведение соревнований и творческого конкурса;
- в) определяют победителей и призеров Президентских состязаний.