



«Утверждаю»

Директор МБОУ СШ № 53

Д.К. Зверькова/

Пр. № 93/от 15.08 2022 года

## ПОЛОЖЕНИЕ о проведении спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»

Соревнования проводятся в соответствии с Положением о Всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские состязания», методическими рекомендациями о проведении школьного этапа.

### 1. Цели и задачи соревнований:

Соревнования проводятся в целях укрепления здоровья подрастающего поколения, привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

пропаганда здорового образа жизни;

развитие массового физкультурно-спортивного движения школьников «Президентские состязания»;

дальнейшее совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы с учащимися во внеурочное время;

определение уровня двигательной активности обучающихся, степени их вовлеченности в занятия физической культурой и спортом;

отбор лучшей команды для участия в региональном этапе Всероссийских соревнований.

### 2. Место и сроки проведения соревнований:

Президентские состязания проводятся: сентябрь-декабрь 2022 г. в спортивных залах школы и на уличном спортивном городке.

### 3. Руководство организацией и проведением соревнований:

Непосредственное проведение соревнований возлагается на учителей физической культуры.

Общее руководство соревнованиями осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной работе (Турчанинова Е.М.).

Главный судья соревнований – учитель физической культуры, председатель спортивного клуба «БАРС» - Иванов А.В.

### 4. Участники соревнований:

Соревнования командные.

В состав класса-команды включаются обучающиеся одного класса общеобразовательного учреждения (5 юношей + 5 девушек).

К участию в соревнованиях допускаются команды:

### 1 группа:

5А кл  
5Б кл  
5В кл  
5Г кл  
6А кл  
6Б кл  
6В кл  
6Г кл

### 2 группа:

7А кл  
7Б кл  
7В кл  
7Г кл  
8А кл  
8Б кл  
8В кл  
8Г кл

### 3 группа:

9А кл  
9Б кл  
9В кл  
9Г кл  
9С кл  
10А кл  
10Б кл  
11А кл  
11Б кл

## **5. Программа соревнований:**

Программа школьного этапа «Президентских состязаний» включает спортивное многоборье, теоретический конкурс (в форме тестирования), соревнования «Веселые старты» для учащихся 1-4 классов.

### В спортивное многоборье включены:

бег 50 м (5-6 классы), 60 м (7, 8, 9 классы), 100 м (10-11 классы)

челночный бег 3x10 (с кубиками)

подтягивание на перекладине (юноши)

сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девушки)

поднимание туловища из положения «лежа на спине»

прыжок в длину с места

### Техника выполнения упражнений.

**Бег 30, 60, 100 м.** Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

**Челночный бег 3x10 м (с кубиками).** Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная). За финишной линией кладут кубик (5 см). Участник становится за стартовой линией и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной линии, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается, за бросок штраф 0,5 сек.) на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной - линии, пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

**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 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).** 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.

**Подъем туловища из положения «лежа на спине».** Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, стопы закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

**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.

**Теоретический конкурс «Олимпиада начинается в школе».** Теоретический конкурс проводится в виде тестирования (закрытая форма). Общеобразовательное учреждение разрабатывает 15 вопросов в соответствии с Программой (для учащихся 5-6 классов, 7-8 классов, 9-10-11 классов).

По следующим темам:

Олимпийские игры древности;

символика, атрибутика и девиз Олимпийского и Паралимпийского движения;

возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения;

история зарождения Олимпийского движения в России;

Олимпийское движение в современной России;

выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских и

Паралимпийских играх;

краткая характеристика видов спорта, входящих в программу зимних и летних

Олимпийских и Паралимпийских игр;

олимпийская хартия;

организация и проведение эстафеты Олимпийского огня.

Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

#### **6. Определение победителей:**

Победители школьного этапа в 1-11 классах «Президентских состязаний» определяются по наибольшей сумме баллов, набранных в спортивном многоборье и творческом конкурсе (тестах) участниками класса-команды.

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

В случае равенства результатов, преимущество получает класс-команда, имеющая лучший технический результат в беговых дистанциях.

#### **7. Награждение**

Классы-команды в группах, занявшие 1-3 места в школьном этапе Президентских состязаний награждаются грамотами.

Учитель физической культуры,  
председатель СК «БАРС»:



«Иванов А. В.»