

МКОУ Жерлыкская СОШ №20
имени Героя Советского Союза А.Л. Журавлёва

Утверждаю
Директор МКОУ Жерлыкской СОШ №20
имени Героя Советского Союза А.Л. Журавлёва
М.Ф. Бласова
2023г.



Положение

о проведении школьного этапа Всероссийских
спортивных соревнований школьников
«Президентские состязания»
в 2023 – 2024 учебном году

Основные цели и задачи Президентских состязаний:

– пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся.

– определение лучшей команды школы (далее – класс-команда), добившейся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии, и показавшей высокий уровень знаний в области олимпийского и паралимпийского движения;

– определение уровня двигательной активности обучающихся, степени их вовлеченности в занятия физической культурой и спортом, наличия установок и навыков здорового образа жизни.

2. Место и сроки проведения.

Соревнования проводятся с 1 сентября 2023 года по январь 2024 года на спортивной площадке и в спортзале школы.

3. Руководство проведением соревнований

Руководство проведением школьного этапа осуществляет директор МКОУ Жерлыкской СОШ №20 Имени Героя Советского Союза А.Л. Журавлёва при непосредственном участии учителя физической культуры Шапкиной А.И. и членов физкультурно-спортивных клуба «Факел».

4. Требования к участникам и условия их допуска

В соревнованиях принимают участие школьники с 1 по 11 классы. В состав класс-команды для участия в соревнованиях должны входить учащиеся одного класса.

5. Заявки на участие

Заявки на участие в соревнованиях подаются за два дня до начала соревнований. Заявки должны быть заверены врачом и классным руководителем.

6. Программа соревнований

№ п/п	Вид программы	Форма участия
1.	«Спортивное многоборье» (тесты)	Командная
2.	Эстафетный бег	Командная
3.	Теоретический конкурс	Командная

4.	Творческий конкурс	Командная
5.	Настольный теннис	Личная
6.	Шахматы	Личная

Обязательными видами программы для всех классов-команд являются спортивное многоборье (тесты), веселые старты, теоретический конкурс и музыкально-художественная композиция. Отказ класса-команды от участия в любом из обязательных видов программы аннулирует занятые места во всех видах программы.

Настольный теннис, шахматы – по выбору (дополнительные). Каждая класс-команда должна участвовать не менее чем в двух дополнительных видах программы.

1. Спортивное многоборье

Соревнования командные. Принимают участие все ученики класса. При подведении итогов все результаты суммируются и делятся на количество человек принимавших участие в соревнованиях. Побеждает команда, имеющая лучший средний результат.

Спортивное многоборье (тесты) включает в себя:

Бег 1000 м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Бег 30 м (юноши, девушки 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 0,01 секунды.

Челночный бег 3 x 10 м (с кубиками) (юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). 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. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды.

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 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» (юноши, девушки). 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 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 20-30 см. 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.

2. Эстафетный бег

Соревнования командные. Состав классов-команд – 3 юноши и 3 девушки.

Эстафета проводится на дистанции 6х200 м, 1 этап – девушки, 2 этап – юноши и т.д.

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

3. Творческий конкурс

Соревнования командные. Участвует весь состав класса-команды.

В случае нарушения регламента, в части количества участников (без уважительной причины), классу-команде присуждается последнее место в творческом конкурсе.

Класс-команда представляет музыкально-художественную композицию (визитку), дающую представление:

- об истории родного края;

- о современных достижениях спортсменов региона;
- о работе своих образовательных организаций по физкультурно-спортивному и гражданско-патриотическому воспитанию обучающихся.

Для раскрытия темы могут быть использованы различные виды художественного, ораторского и сценического искусства (исполнение песен, танцев, декламирование, элементы различных видов спорта).

Сюжет музыкально-художественной композиции должен быть эмоциональным, позитивным, в динамике – вся команда или сменяющие друг друга участники. Слайдовое сопровождение является дополнением, а не заменяет сценические действия участников, его наличие не оценивается.

Время выступления – до 8 минут.

4. Теоретический конкурс «Олимпиада начинается в школе».

Соревнования командные. Состав городских классов-команд – 4 юноши и 4 девушки, сельских классов-команд – 2 юноши и 2 девушки.

Задания для теоретического конкурса будут разрабатываться по следующим темам:

влияние занятий физической культурой и спортом на организм школьника;

развитие спорта и олимпийского движения в нашей стране, выдающиеся достижения советских и российских спортсменов;

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

Теоретический конкурс проводится в форме тестирования. Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

6. Настольный теннис

Соревнования личные. Проводятся отдельно среди юношей и девушек по действующим правилам по олимпийской системе. От класса-команды допускается 2 участника независимо от пола. Участники должны иметь собственные ракетки.

7. Шахматы

Соревнования личные. Проводятся отдельно среди юношей и девушек по действующим правилам. Система проведения определяется на заседании главной судейской коллегии с представителями команд в зависимости от количества участвующих команд. От класса-команды допускается 2 участника независимо от пола.

7. Условия подведения итогов.

Итоги Президентских состязаний подводятся в соответствии с положениями о проведении школьного этапа. Неучастие класса-команды в одном из обязательных видов программы аннулирует занятые места во всех видах программы.

Результаты в **спортивном многоборье** определяются по суммарному количеству очков набранных участниками. 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.) начисляется 0 (ноль) очков за все виды программы спортивного многоборья.

Результаты в **музыкально-художественной композиции** определяются по наибольшей сумме баллов.

Результаты в **теоретическом конкурсе** определяются по наибольшей сумме баллов.

В эстафетном беге места определяются по лучшему времени.

В случае равенства результатов в командном зачете, преимущество получает класс-команда, имеющая лучший результат в спортивном многоборье. В случае равенства результатов в спортивном многоборье, преимущество получает класс-команда, имеющая лучший результат в веселых стартах. В случае равенства результатов в веселых стартах, преимущество получает класс-команда, имеющая лучший результат в музыкально-художественной композиции. Дополнительно определяются классы-команды, занявшие 1, 2 и 3 места, в отдельных видах программы – в спортивном многоборье, веселых стартах, музыкально-художественной композиции и теоретическом конкурсе.

По результатам участия классов-команд в дополнительных видах программы определяются победители и призеры в видах спорта в командном и личном зачетах. За неучастие в двух дополнительных видах программы команде-классу начисляются штрафные очки – по 10 за каждый вид.

8. Награждение

Победители и призеры награждаются грамотами.