

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ №\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_

Директор МАОУ СШ №23

\_\_\_\_\_ Т.В. Болотова

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

### **1. Общие положения**

Спортивные соревнования школьников муниципальной системы образования города Красноярска «Президентские состязания» в 2019-2020 учебном году (далее - Состязания) являются приоритетным направлением в деятельности каждого общеобразовательного учреждения по организации и проведению физкультурно-спортивной работы с обучающимися и обеспечивают исполнение Указа Президента Российской Федерации от 30.07.2010 № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников.

### **2. Основными целями и задачами состязаний являются:**

- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;
- определение уровня физической подготовленности обучающихся;
- определение лучших команд общеобразовательных учреждений, сформированных из обучающихся одного класса, добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии, показавших высокий уровень знаний в области физической культуры, спортивных дисциплин и олимпийского движения.

Состязания проводятся на основании календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Красноярска на 2020 год, календарём физкультурных и спортивных мероприятий с обучающимися и методических мероприятий с педагогическими работниками образовательных организаций муниципальной системы образования города Красноярска на 2019-2020 годы.

### **3. Место и сроки проведения**

Школьный этап соревнований «Президентские состязания» проводится в спортивном зале и на территории МАОУ СШ № 23. Соревнования проводятся с 16.09.2019 по 16.10.2019г.

### **4. Руководство проведением соревнований**

Руководство проведением школьного этапа осуществляют руководитель школьного спортивного объединения и непосредственно учителя физической культуры.

### **5. Требования к участникам и условия их допуска**

В школьном этапе «Президентских состязаний» принимают участие учащиеся с 1 по 11 классов школы.

От каждого класса для участия в соревнованиях выставляется класс-команда.

В состав класс-команды для участия должны входить все учащиеся одного класса имеющие допуск врача к занятиям по физической культуре и 1 представитель, являющийся классным руководителем. Все участники класс-команды должны иметь единую спортивную форму(спортивную символику).

### **6. Программа мероприятия.**

- Спортивное многоборье**

В соревнованиях участвуют все учащиеся класса.

Спортивное многоборье (тесты) включает в себя:

- 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 поочерёдно, 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. Даётся 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 вперёд из положения сидя (юноши, девушки).** Исходное положение сидя на полу, ноги вытянуты вперёд с упором в бруск (на бруске контрольные метки для упора ног), руки вытянуты вперёд, пальцы вытянуты и сложены вместе, на 2-3 раскачивание туловища пальцы рук фиксируются на контрольной линейке в течение 2-3 сек., закреплённой на бруске для упора ног (колени не сгибать)

- **Настольный теннис**

Соревнования личные. Проводятся раздельно среди юношей и девушек по действующим правилам по олимпийской системе. От класса-команды допускается 2 участника независимо от пола.

Участники должны иметь собственные ракетки.

- **Шахматы**

Соревнования личные. Проводятся раздельно 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 школьного этапа «Президентских состязаний» подводятся в соответствии санным положением.

Победители школьного этапа «Президентских состязаний» определяются по наименьшей сумме мест, занятых участником соревнований.

## **8. Награждение**

По результатам школьного этапа «Президентских состязаний» среди классовых команд 1-11 классов определяются победители, лучшие учащиеся, которые будут участвовать в муниципальном этапе соревнований.

Участники, занявшие 1, 2 и 3 места в индивидуальных видах программы «Президентских состязаний», награждаются грамотами.