**Утвердить**

**Директор МБОУ «СОШ № 175»**

**Небесная В.И.**

**ПОЛОЖЕНИЕ**

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

 в 2020-2021 учебном году

**I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Школьный этап Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» проводится в целях укрепления здоровья подрастающего поколения, привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Основными задачами соревнований являются:

- определение команд, сформированных из обучающихся одного класса (далее класс - команда), добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии для участия в районных и городских соревнованиях.

- совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы;

- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся.

**II. СРОКИ И МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ**

Школьный этап  Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» проводится на спортивной площадке  и в спортивном зале школы в сентябре-марте 2020-2021уч. года.

**III. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Организацию и проведение соревнований школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»

осуществляет  судейская бригада состоящая из учителей физической культуры и участников совета старшеклассников школы. Ответственность за формирование команды для участия в отдельных видах программы возлагается на учителей физической культуры школы. Явку участников на соревнования обеспечивают классные руководители.

Непосредственное проведение соревнований «Президентские состязания»  возлагается на методическое объединение учителей физической культуры.

**IV. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИИ**

В школьном этапе участвуют классы-команды с 1 по 11-й классы. Соревнования проводятся между классами-командами по параллелям.

В состав класса-команды должны входить все обучающиеся из одного класса, допущенные по состоянию здоровья к участию в соревнованиях.

Все участники класса-команды должны иметь спортивную форму.

**V. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ ШКОЛЬНОГО ЭТАПА**

Соревнования носят лично-командный характер. Программа школьного этапа включает в себя следующие упражнения и виды спорта:

|  |
| --- |
| **«Президентские состязания»** |
| 1**.** | Бег - 30 м; 60 м (по возрасту) |
| 2. | Бег - 1000 м |
| 3. | Наклон вперед из положения «сидя» |
| 4. | Прыжки в длину с места |
| 5. | Подтягивание (юноши); отжимание (девушки) |
| 6. | Пресс за 30 сек |

**VI. ТЕХНИКА И УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ**

**1. Бег 1000 м.**Выполняется с высокого старта, результат фиксируется, с точностью до 1 сек.

**2. Бег 30 м**(1-6 класс), **60 м**(7-11классы). Старт произвольный, результат фиксируется, с точностью до 0.1 сек.

**3**. **Подтягивание на высокой перекладине.**Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением до положения подбородка над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0.5 сек. видимое для судьи положение виса. Разрешается только одна попытка. Не допускается: сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

**4. Сгибание и разгибание** **рук в упоре лежа.**Исходное положение: упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Разрешается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется только количество правильно выполненных отжиманий.

**5. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек.**Исходное положение: руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей и мата в одной попытке за 30 сек.                 **6.** **Прыжок в длину с места.**Выполняется 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 предоставляются три попытки.                                                                                                              **7.** **Наклон вперед из положения «сидя».**На полу обозначается центровая и перпендикулярная мерная линии. Сидя на полу, участник ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-м фиксируется результат касания при фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии.

**VII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

В соревнованиях разыгрываются:

* личное первенство в каждом виде «Президентских состязаний»;
* личное первенство по сумме многоборья (все виды «Президентских состязаний»);
* командное первенство по сумме лучших результатов (8 мальчики + 8 девочки).

Результат личного первенства в каждом виде программы определяется по лучшему результату (таблице очков).

Участнику класса-команды, который не смог принять участие в одном или нескольких видах многоборья по уважительной причине, в том числе по решению врача (болезнь, травма и т.п.), начисляются очки, набранные участником, занявшим в этом виде программы последнее место.

В случае равенства очков у двух и более участников преимущество получает участник, имеющий лучший результат в беге на 1000 м, при равенстве этого результата преимущество отдается по лучшему результату в подтягивании на перекладине (отжиманию), далее - по результату в подъеме туловища из положения «лежа на спине».

При равенстве очков в сумме многоборья у двух и более участников, преимущество получает участник, который набрал большее количество баллов в беге на 1000 м.

**VIII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Команда класса, ставшая победителем школьного этапа, награждается Почётной грамотой. Команды классов-призёров - грамотами соответствующих степеней; победители и призёры в личном первенстве по отдельным видам программы состязаний награждаются Почётными грамотами .

**IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ**

Ответственность за безопасность участников соревнований несут организаторы соревнований.