**Утвердить**
**Директор МБОУ «СОШ № 175»**
**Небесная В.И.**

# ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»
в 2023-2024 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 2023-2024уч. 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** (7-11 классы). 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.