

Утверждаю  
 Директор школы  
 приказ № 46  
 «16» 02 2022 г.

Н.В. Зуйкина



**ПОЛОЖЕНИЕ**

о проведении школьного этапа всероссийских спортивных соревнований школьников "Президентские состязания" в 2022 году

**1. Общие положения**

Настоящее положение определяет порядок проведения школьного этапа всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (далее – Президентские состязания).

Основными задачами Президентских состязаний являются:

- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;
- определение лучших команд-класс общеобразовательного учреждения МКОУ Новоберезовская СОШ, сформированных из обучающихся одного класса (далее – класс-команда), добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии, и показавших 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**

I этап (школьный) - март 2022 года. Проводится в МКОУ Новоберезовская СОШ согласно положению о Президентских состязаний. Положение, таблицы результатов, фотоотчеты первого этапа будут размещены на сайте школы.

**3. Руководство проведением соревнований**

Общее руководство Состязаний школьного этапа осуществляет руководитель общеобразовательного учреждения.

Непосредственное проведение первого (школьного) этапа возлагается на учителя физической культуры.

Работу по подготовке и проведению первого этапа организуют общеобразовательное учреждение МКОУ Новоберезовская СОШ.

**4. Требования к участникам и условия их допуска**

В школьном этапе Президентских состязаний принимают участие учащиеся общеобразовательных учреждений Идринского района **с 1 по 11 классы, не зависимо от количества учащихся в классе.**

Все участники класса должны иметь единую спортивную форму, и относиться к основной медицинской группе здоровья.

**Программа соревнований**

№ п/п	Вид программы	Юноши	Девушки	Форма участия
1.	«Спортивное многоборье» (тесты)	4	4	Командная
2.	Теоретический конкурс	4	4	Командная

**1. Спортивное многоборье**

Соревнования командные. Спортивное многоборье (тесты) включает в себя:

**Бег 1000 м** (юноши, девушки),

**60 м** (юноши, девушки),

Проводится на беговой дорожке (старт произвольный).

**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.

Таблицы оценки результатов в спортивном многоборье прилагаются (приложение № 2).

## **2. Теоретический конкурс.**

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

## **5. Условия подведения итогов**

Результаты в **спортивном многоборье** определяются по суммарному показателю 8 результатов среди классов-команд.

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

## **6. Награждение**

На муниципальном этапе классы-команды, занявшие 1, 2 и 3 места в спортивном многоборье, награждаются грамотами. Участники, показавшие лучшие результаты в спортивном многоборье (1, 2 и 3 места среди девушек и юношей) награждаются грамотами и медалями.

Классы-команды, занявшие 1, 2 и 3 места в командных видах программы, награждаются грамотами.

Классы-команды, занявшие 1, 2 и 3 места в общекомандном зачете, награждаются грамотами.

## **7. Финансовые условия.**

Расходы, связанные с организацией и проведением первого этапа (школьного) осуществляются за счет средств МКОУ Новоберезовской СОШ, предусмотренных на обеспечение деятельности общеобразовательных организаций.