

ПОЛОЖЕНИЕ

о школьном этапе Всероссийских спортивных соревнований школьников
«Президентские состязания»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Школьный этап Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» проводятся в 2020 – 2021 уч. год во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников», порядок проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (далее - Президентские состязания) определяется настоящим Положением.

Целью проведения Президентских состязаний является укрепление здоровья, вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом, развитие всестороннего гармонично развитой личности, выявление талантливых детей.

Основные задачи:

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

определение команд общеобразовательных учреждений, 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 вовлеченности в занятия физической культурой и спортом, наличия установок и навыков здорового образа жизни;

развитие массового физкультурно-спортивного движения школьников «Президентские состязания»;

дальнейшее совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы с детьми во внеурочное время.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

I этап, школьный – соревнования в образовательных организациях: сентябрь 2020 г. – 30 марта 2021 г.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Для проведения школьного этапа создаются организационные комитеты образовательных организаций, куда входят учителя физической культуры, заместители директора по УВР.

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в соревнованиях школьного этапа допускаются классы-команды (учащиеся 5-11 классов отнесённые к основной медицинской группе здоровья) общеобразовательного учреждения.

В состав класса-команды должны входить обучающиеся одного класса для малочисленных классов при формировании команд для участия разрешается привлекать учащихся из младших классов.

Состав класс – команды 8 участников (4 юноши, 4 девушки).

5. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ.

№ п/п	Вид программы	Юноши	Девушки	Форма участия
	Обязательные виды			
1.	«Спортивное многоборье» (тесты)	4 чел.	4 чел.	Лично-командная
2.	Теоретический конкурс	4	4	Командная
3.	Эстафетный бег	3	3	Командная

Обязательными видами программы для всех классов-команд являются спортивное многоборье (тесты), эстафетный бег, теоретический конкурс. Отказ класса-команды от участия в обязательных видах программы не допускается. В случае отказа класса-команды от участия в одном из обязательных видов программы, аннулируются занятые её места в других обязательных видах программы, и присваивается последнее место.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММЫ:

«СПОРТИВНОЕ МНОГОБОРЬЕ» (ТЕСТЫ)

Соревнования лично-командные. Принимают участие все участники класс – команды.

Спортивное многоборье (тесты) включает в себя:

- бег 1000 м (юноши, девушки);
- бег 30 м (юноши, девушки).
- челночный бег 3x10 м (юноши и девушки);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (девушки);
- поднимание туловища из положения «лёжа на спине» за 30 сек (юноши, девушки);
- прыжок в длину с места (юноши, девушки);
- наклон вперёд из положения «сидя» (юноши, девушки).

Техника выполнения упражнений:

- Бег 1000 м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 секунды.
- Бег 30 м (юноши, девушки). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
- Челночный бег 3x10 м (юноши, девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линиями (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 её. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.
- 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 «лёжа на спине» (юноши, девушки). Исходное положение - лёжа 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.

Таблица оценки результатов в спортивном многоборье прилагается (Приложение № 1).

Командные результаты в тестовых упражнениях определяются по суммарному показателю всех результатов, показанных участниками класса-команды. Результат личного первенства определяется по сумме набранных участником очков независимо от группы образовательной организации.

Во время проведения соревнований, участнику класс -команды, который не смог принять участие в тестах «Президентское многоборье» по уважительной причине (болезни, травме и т.п.) при наличии справки от врача, начисляются очки, набранные участником соревнований, занявшим последнее место.

Если результат, показанный участником, выше результата, оцениваемого в 70 очков, участник получает 70 очков.

В случае равенства показателей у нескольких классов-команд (участников), преимущество определяется по следующей системе: между этими командами (участниками) выявляется лучшая по каждому из видов соревнований, команда (участник), показавшая (показавший) лучший результат в наибольшем количестве видов получает преимущество при распределении мест.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КОНКУРС «ОЛИМПИАДА НАЧИНАЕТСЯ В ШКОЛЕ»

В ходе конкурса участникам будет предложено ответить на вопросы по следующим темам:

- олимпийские игры древности;
- символика, атрибутика и девиз Олимпийского и Паралимпийского движения;
- возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения;
- основные принципы (ценности) олимпизма и спортивного соперничества;
- воспитательная роль олимпийских игр и олимпийского движения;
- этические спортивные движение фэйр плей: принципы, организация, история, современная трактовка;
- олимпийское движение в России;
- выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх;
- краткая характеристика видов спорта, входящих в программу зимних и летних Олимпийских;
- олимпийская хартия;
- организация и проведение эстафеты Олимпийского огня.

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

ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ

Соревнования командные. В соревнованиях принимают участие 3 юноши и 3 девушки.

- 1 этап 600 м. – девушка;
- 2 этап 600 м. – юноша;
- 3 этап 300 м. – девушки;
- 4 этап 300 м. – юноша;
- 5 этап 100 м. – девушка;
- 6 этап 100 м. – юноша.

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Победители школьного этапа Президентских состязаний определяются по наименьшей сумме мест, занятых классом-командой в обязательных видах программы. Результаты в спортивном многоборье определяются по суммарному показателю всех результатов 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.) начисляются очки, набранные участником, занявшим в спортивном многоборье последнее место.

Для определения места, занятого классом-командой по результатам участия в теоретическом конкурсе (тестировании), выводится общий средний балл, для чего суммируются баллы, полученные каждым участником класса-команды, которые делятся на число участников класса-команды.

В эстафетном беге места определяются по лучшему времени.

В случае если на звание победителей претендует более 3 классов-команд, то среди классов-команд - претендентов, имеющих одинаковую наибольшую сумму мест, 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 музыкально-художественной композиции.

Дополнительно определяются классы-команды, занявшие 1, 2 и 3 место в спортивном многоборье, веселых стартах и творческом конкурсе.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

В общекомандном зачёте классы-команды, занявшие 1,2,3 места награждаются грамотами. Классы – команды, занявшие 1, 2 и 3 место в «Спортивном многоборье» награждаются грамотами. Участники, занявшие 1-3 места в личном первенстве «Спортивного многоборья» среди девочек и мальчиков, награждаются грамотами. В творческом конкурсе классы-команды, занявшие 1, 2 и 3 место, награждаются грамотами..

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов готовности физкультурного или спортивного сооружения к проведению мероприятия, утверждаемых в установленном порядке.