

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №14

_____ И.В.Горшкова

12 октября 2021г

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении школьного этапа
Всероссийских спортивных соревнований школьников
«Президентские состязания» в Московской области
в 2021-2022 учебном году

I. Цели и задачи проведения.

Школьный этап соревнований школьников «Президентские состязания» проводится в целях:

- дальнейшего совершенствования спортивно-массовой и оздоровительной работы с детьми, в урочное и во внеурочное время;
- укрепления здоровья подрастающего поколения, вовлечения детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом;
- повышения их двигательной активности, формирования у детей и подростков здорового образа жизни;
- выявления лучших команд-классов для участия в муниципальном и региональном этапах «Президентских состязаний».

II. Руководство соревнованиями.

Президентские состязания проводятся во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 30.07.2010 № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников», в соответствии с абзацами первым, вторым подпункта «ж» пункта 1 Перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта от 22.11.2019 № Пр-2397, с целью дальнейшего совершенствования спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися общеобразовательных организаций в Московской области.

Организация и проведение соревнований возлагается на учителей физической культуры: Алаева А.А., Александрову Ю.Н., Корсакову Л.К., Пилюгу А.О., Невинчанновго Ф.Г., Смородова А.Г., а так же заместителя директора по ВР Сосину Ю.С. и членов Совета ШСК.

III. Условия проведения соревнований.

Школьный этап Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» в Московской области в 2021-2022 учебном году (далее - Президентские состязания) является спортивно-массовым мероприятием. В школьном этапе Президентских состязаний принимают участие учащиеся с 1 по 11 классы. Состав класс-команды, все дети допущенные по состоянию здоровья.

IV. Программа соревнований.

1 - 4 КЛАССЫ

«Спортивное многоборье» (тесты) включает в себя:

- Бег 30 м;
- Подъем туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек.- мальчики и девочки;
- Прыжок в длину с места – мальчики и девочки;
- Челночный бег – 3 x 10 м. - мальчики и девочки;
- Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа – мальчики и девочки;
- Наклон вперед из положения сидя – мальчики и девочки;

5 - 6 КЛАССЫ

«Спортивное многоборье» (тесты) включает в себя:

- Бег 30 метров;
- Подтягивание на перекладине – мальчики;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) – девочки;
- Подъем туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек.- мальчики и девочки;
- Прыжок в длину с места – мальчики и девочки;
- Наклон вперед из положения сидя – мальчики и девочки;
- Эстафетный бег.

7 – 8 – 9 КЛАССЫ

«Спортивное многоборье» (тесты) включает в себя:

- Бег 60 метров;
- Подтягивание на перекладине – мальчики;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) – девочки;
- Прыжок в длину с места – мальчики и девочки;
- Подъем туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек.- мальчики и девочки;
- Наклон вперед из положения сидя;
- Бег 1000 м.
- Эстафетный бег.

«Спортивное многоборье» (тесты) включает в себя:

- Бег 100 метров;
- Подтягивание на перекладине – мальчики;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) – девочки;
- Подъем туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек.- мальчики и девочки
- Прыжок в длину с места – мальчики и девочки;
- Наклон вперед из положения сидя – мальчики
- Бег 1000 м.
- Эстафетный бег.

Спортивное многоборье

Соревнования командные. Принимают участие все участники класса-команды.

Спортивное многоборье (тесты) включает в себя:

1.Челночный бег 3х10 м (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).

2.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.

3.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.

4.Подъем туловища из положения «лежа 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.

5.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.

6.Наклон вперед из положения «сидя» (юноши, девушки). На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центральной 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.

V. Условия подведения итогов.

Результаты в спортивном многоборье определяются по суммарному показателю всех результатов, показанных участниками класса-команды. 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.

VI. Награждение.

Победители и призеры в спортивном многоборье награждаются грамотами.