



ПОЛОЖЕНИЕ

школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников
«Президентские состязания» в 2024-2025 году.

Цель: вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, воспитание гармонично развитой личности, выявление талантливых детей;

Задачи:

- Пропаганда физической культуры и спорта как средства физического, нравственного и духовного воспитания подрастающего поколения;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;
- развитие массового физкультурно-спортивного движения школьников «Президентские состязания»;
- определение уровня физической подготовленности обучающихся;
- дальнейшее совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы с детьми во внеурочное время.

II. Руководство и проведение соревнований:

Общее руководство по проведению соревнований осуществляет зам. директора по ОБВВР Барина Н.П. Ответственный преподаватель – Хмара Т.О. Проведение соревнований возлагается на учителей физической культуры, работающих в 1-11 классах: Беляева М.В., Кондратьеву Ю.В., Дементьева А.С., Хмара Т.О, Чекурина К.А.

III. Дата и место проведения соревнований:

Соревнования проводятся с 01.02.-26.02.2025 года в спортивных залах МБОУ «СОШ №28» и с/п Муханово.

IV. Участники соревнований:

К участию в Президентских состязаниях на всех этапах допускаются обучающиеся, отнесённые к основной медицинской группе для занятий физической культурой и спортом.

В «Президентских состязаниях» принимают участие класс - команды обучающихся 1-11 классов.

V. Программа соревнований:

Программа школьного этапа Президентских состязаний разрабатывается учителями физической культуры и ШСК «Лидер». Соревнования по игровым видам спорта школьного этапа Президентских состязаний проводится по круговой системе.

5.1 «Теоретический конкурс» - включает в себя:

Проведение различных форм мероприятий для обучающихся с учётом их возрастного диапазона, направленных на ознакомление, закрепление и совершенствование знаний в области физической культуры и спорта. Для обучающихся возможно проведение тематических классных часов и бесед, викторин, постановок, интеллектуальных игр, тестов.

5.2 «Президентское многоборье» - включает в себя:

- Подтягивание на перекладине – юноши;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) – девушки;
- Челночный бег 3x10м;
- Прыжок в длину с места;
- Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек.;
- Наклон вперед из положения сидя;

Техника выполнения упражнений:

1. **Челночный бег 3x10 м.** Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. **Подтягивание из виса на перекладине за 2 мин.** 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.

3. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) за 2 мин.** 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 за 30 сек.** 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.** 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.** 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.

5.3 Подвижные игры (эстафеты)

Состав класс-команды: 12 человек (6 юношей, 6 девушек).

Во всех эстафетах принимают участие класс-команды 10 человек (5 юношей, 5 девушек);

Во всех эстафетах стартуют сначала юноши поочередно, затем девушки поочередно. Участник по окончании выполнения своего этапа эстафеты встаёт в конец колонны команды.

Перед началом следующей эстафеты команда имеет право произвести замену 2 участников (1 юноша, 1 девушка).

Общие правила:

Время в эстафетах фиксируется с точностью 0,01 сек. по ручному секундомеру.

За каждую ошибку при выполнении эстафет участникам начисляется штраф - 1 секунда. К фактическому времени, показанному командой, прибавляется суммарное штрафное время. В случае невыполнения участником условия эстафеты, команде присуждается последнее место.

Место команды в подвижных играх (эстафетах) определяется по наименьшей сумме времени, показанной командой во всех трёх эстафетах. При одинаковой сумме времени у двух и более команд преимущество получает команда, показавшая лучшее время в эстафете «Беговая», далее - имеющая наименьшее количество штрафных секунд.

Эстафеты:

1) «Футбол»

Участники встают в колонну по одному. Перед первым участником на линии старта лежит футбольный мяч. По сигналу судьи от линии старта каждый игрок команды выполняет ведение футбольного мяча «змейкой» туда и обратно. Участник, владеющий мячом, передает мяч после его остановки следующему участнику за линией старта. Последний участник пересекает линию, судья останавливает секундомер.

2) «Баскетбол»

Участники встают в колонну по одному. По сигналу судьи от линии старта каждый игрок команды выполняет ведение баскетбольного мяча одной рукой «змейкой» между четырёх конусов туда и обратно. *Забегав за линией старта (финиша), участник берет мяч в руки, после того, как мяч ударился об пол за линией финиша* и оббегает всю команду и конус (стоящий в 6 метрах, от линии старта), добежав до следующего участника, передает мяч ему в руки, сам встает в конец колонны. Время фиксируется по последнему участнику, когда он пересечет линию финиша.

3) «Беговая»

Участники команды стоят в колонне по одному на линии старта. У первого участника в руках эстафетная палочка. По сигналу судьи первый участник бежит вперед до 1 конуса, оббегает его, возвращается до линии старта, пересекает её, и оббегая всю команду и 2 конус (стоящий в 6 метрах позади линии старта), передаёт эстафету (Передача палочки за линией старта) Следующий участник выполняет то же самое и т. д. Время фиксируется по последнему участнику, когда он пересечет линию старта.

VI. Награждение:

Победители и призёры соревнований школьного этапа Президентских состязаний в общекомандном зачёте определяются по наименьшей сумме мест, занятых класс-командой в 2 видах программы (спортивное многоборье, подвижные игры).

При равенстве суммы мест у двух и более класс-команд, преимущество получает класс-команда, показавшая лучший результат в спортивном многоборье (тестах).

Команды победители, награждаются грамотами с размещением результатов соревнований на сайте школы.