



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Э.В.Николаев



ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований
школьников «Президентские состязания»
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Хорошовская средняя школа имени Героя Советского Союза К.Ф.Фомченкова»

1. Цель и задачи

Соревнования проводятся с целью реализации Указа Президента Российской Федерации № 948 от 30 июля 2010 г.

Основные задачи:

- укреплять здоровье школьников, повышать их двигательную активность;
- пропагандировать здоровый образ жизни, противодействовать развитию вредных привычек у детей и подростков;
- популяризировать спортивный стиль жизни у школьников;
- определить сильнейших спортсменов для участия в муниципальном этапе соревнований школьников «Президентские состязания».

2. Место и сроки проведения

Соревнования проводятся на базе МБОУ «Хорошовская средняя школа». 1-й этап – сентябрь 2024 г. – декабрь 2024 г. (в рамках уроков физической культуры и спортивных секционных занятий).

3. Руководство и организация олимпиады

Общее руководство осуществляет администрация МБОУ «Хорошовская средняя школа». Непосредственная подготовка и проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, утвержденную директором МБОУ «Хорошовская средняя школа». Главный судья – Николаев Эдуард Владимирович директор школы.

4. Требования к участникам

В соревнованиях принимают участие команды 1-11 классов. Каждая команда класса формируется из количества учащихся класса. В состав команды должны входить школьники из одного класса.

5. Программа

I. Тесты «Президентские состязания»:

Соревнования командные.

1. Бег 60 м (30 м – для учащихся начальной школы).
2. Подтягивание на перекладине (юноши).
3. Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (девушки).
4. Подъем туловища из положения «лежа на спине».
5. Прыжок в длину с места.
6. Наклон вперед из положения «сидя».

Техника выполнения упражнений

- 1. Бег 60 м.** Выполняется на беговой дорожке с произвольного старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
- 2. Подтягивание на перекладине (юноши).** Выполняется из исходного положения- вис хватом сверху. Подтягивание непрерывным движением до фиксации подбородка над перекладиной. После опускания в вис участник самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение вися. Запрещается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами и туловищем, отпускать хват одной руки. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.
- 3. Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (девушки).** Исходное положение – упор лежа на полу. Голова туловище и ноги составляют одну 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. 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».** 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. (1 мин.).
- 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 предоставляются 3 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 3 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.

Система оценки результатов каждого участника в тестах прилагается. Командные результаты определяются по суммарному очковому показателю всех участников команды.

II. Творческий конкурс рисунков, плакатов и поделок по теме «Спорт в нашей жизни».

Конкурс на лучшее эссе «Спорт или здоровье» «Мы выбираем спорт!».

В творческом конкурсе могут принимать участие все участники класса-команды.

III. Спортивное олимпийское состязание «В здоровом теле – здоровый дух!» (для учащихся начальной школы).

В веселых стартах принимают участие все участники класса-команды начальной школы. Содержание эстафет, включенных в веселые старты, определяются школьной судейской коллегией исходя из видов двигательной активности и элементов видов спорта, предусмотренной образовательной программой по физической культуре начального общего образования.

6. Подведение итогов

Призовые места в фестивале подводятся по сумме баллов всех видов: «Президентские тесты», спортивное состязание (для учащихся начальной школы), творческий конкурс. При равенстве очков преимущество получает команда, имеющая лучший результат в «Президентских тестах».

Протокол
проведения тестов «Президентские состязания»
среди обучающихся ___ класса МБОУ «Хорошовская средняя школа»

№ п.п.	Пол	Фамилия, имя учащегося	Бег 60 м		Подтягивание/отжимание		Подъём туловища		Прыжок/длин. с места		Наклон вперёд		Сумма мест по 5 тестам и конкурсу	Итоговое место в классе
			Результат (сек)	Место	Результат (раз)	Место	Результат (раз)	Место	Результат (см)	Место	Результат (см)	Место		
1	Ю	АА	*	1	*	1	*	2	*	4	*	1	18	1
2	Н	ББ	*	2	*	2	*	5	*	5	*	2	20	2
3	О	ВВ		7		7		7		6		4	44	7
4	Ш	ГГ		5		5		6		7		5	39	6
5	И	ДД	*	3	*	3	*	3	*	3	*	3	22	4
6		ЕЕ	*	4	*	4	*	1	*	2	*	6	21	3
7		ЖЖ		6		6		4		1		7	31	5
8	Д	АА	*	1	*	1	*	2	*	4	*	1	18	1
9	Е	ББ	*	2	*	2	*	5	*	5	*	2	20	2
10	В	ВВ		7		7		7		6		4	44	7
11	У	ГГ		5		5		6		7		5	39	6
12	Ш	ДД	*	3	*	3	*	3	*	3	*	3	22	4
13	К	ЕЕ	*	4	*	4	*	1	*	2	*	6	21	3
14	И	ЖЖ		6		6		4		1		7	31	5
Командные результаты (сумма результатов 4 лучших юношей и 4 лучших девушек в классе)														

Представитель
команды _____

(Должность)

(Подпись)

(Ф.И.О.)