

Утверждаю: _____

директор МБОУ Артемовской СОШ № 2

М.Л. Иконникова

Приказ № 12 от 20.01 2025 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»

1. Общие положения

1.1. Положение о проведении школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (далее – Президентские состязания) определяет цели, задачи, сроки, порядок и условия проведения, а также категорию участников.

1.2. Президентские состязания являются комплексным массовым физкультурно-спортивным мероприятием и проводятся в целях укрепления здоровья школьников, привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок обучающихся;
- гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;
- развитие в школе массового физкультурно-спортивного движения «Президентские состязания» среди обучающихся школы;
- дальнейшее совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы во внеурочное время;

1.3. Проведение Президентских состязаний возлагается на судейскую коллегию.

2. Руководство Президентскими состязаниями

2.1. Общее руководство Президентскими состязаниями осуществляет организационный комитет (далее – Оргкомитет), который образуется приказом по школе.

2.2. Оргкомитет:

- принимает решение по срокам и времени проведения соревнований;
- оформляет протоколы и подводит итоги соревнований;
- формирует состав команд на муниципальный этап Президентских состязаний (при условии его проведения);
- предоставляет заявку на участие в муниципальном этапе Президентских состязаний (при условии его проведения).

2.3. Обеспечение и проведение школьного этапа Президентских состязаний (подготовка мест соревнований, судейство, соблюдение техники безопасности) возлагается на заместителя директора по воспитательной работе.

2.4. Непосредственное проведение школьного этапа возлагается на учителя физической культуры.

2.5. Ответственные за проведение школьного этапа (учитель физической культуры):

- совместно с классными руководителями формируют команду от класса для участия в соревнованиях;
- обеспечивают подготовку мест проведения соревнований, готовят необходимый инвентарь и оборудование;

- обеспечивают проведение соревнований в соответствии с правилами проведения соревнований по видам спорта и данным Положением;
- заполняют протоколы соревнований, принимают и рассматривают письменные протесты по итогам соревнований, принимают решения по ним.

2.6. Состав команд на участие в школьном этапе Президентских состязаний определяется до **24 января 2025 года**.

3. Участники Президентских состязаний

3.1. В школьном этапе Президентских состязаний принимают участие команды (с 1 по 11 классы), сформированные из обучающихся одного класса.

4. Сроки, порядок и условия проведения Президентских состязаний

Наименование видов программы	Сроки проведения	Участники
Спортивное многоборье (тесты)	28 января 2025г	1-11 классы

Для допуска к участию в школьном этапе классный руководитель представляет список участников (по согласованию с учителем физической культуры). Участники команды не должны иметь медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Отказ класса-команды от участия в обязательных видах программы не допускается.

5. Программа Президентских состязаний

Спортивное многоборье.

Соревнования командные. Принимают участие все участники класса-команды (за исключением запасных). Во время проведения соревнований замена не допускается.

Спортивное многоборье (тесты) включает в себя:

Челночный бег 3x10 м(юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке (площадке) длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линиями (стартовая и финишная черта). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; касается ногой финишной черты и возвращается к линии старта. Касается ногой линии старта, снова бежит к финишной черте и, пробегая её, финиширует. 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 (либо с помощью судьи) останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре «лёжа» (отжимание) (девушки). Исходное положение – упор лёжа 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.

Подъём 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.

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 20-30см. 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ АРТЕМОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 2, Иконникова Мария Леонидовна, Директор**

27.01.25 14:35 (MSK)

Сертификат 55B965136C1530461448FABAA3BD0971