



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 175»

Небесная В.И.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников
«Президентские состязания»
в 2024-2025 учебном году

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Школьный этап Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» проводится в целях укрепления здоровья подрастающего поколения, привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Основными задачами соревнований являются:

- определение команд, сформированных из обучающихся одного класса (далее класс - команда), добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии для участия в районных и городских соревнованиях.
- совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся.

II. СРОКИ И МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ

Школьный этап Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» проводится на спортивной площадке и в спортивном зале школы в феврале 2025 года.

III. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Организацию и проведение соревнований школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» осуществляет судейская бригада состоящая из учителей физической культуры и участников совета старшеклассников школы. Ответственность за формирование команды для участия в отдельных видах программы возлагается на учителей физической культуры школы. Явку участников на соревнования обеспечивают классные руководители. Непосредственное проведение соревнований «Президентские состязания» возлагается на методическое объединение учителей физической культуры.

IV. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

В школьном этапе участвуют классы-команды с 1 по 11-й классы. Соревнования проводятся между классами-командами по параллелям. В состав класса-команды должны входить все обучающиеся из одного класса, допущенные по состоянию здоровья к участию в соревнованиях. Все участники класса-команды должны иметь спортивную форму.

V. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ ШКОЛЬНОГО ЭТАПА

Соревнования носят лично-командный характер. Программа школьного этапа включает в себя следующие упражнения и виды спорта:

«Президентские состязания»	
1.	Бег - 30 м; 60 м (по возрасту)

2.	Бег - 1000 м
3.	Наклон вперед из положения «сидя»
4.	Прыжки в длину с места
5.	Подтягивание (юноши); отжимание (девушки)
6.	Пресс за 30 сек

VI. ТЕХНИКА И УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

- 1. Бег 1000 м.** Выполняется с высокого старта, результат фиксируется, с точностью до 1 сек.
- 2. Бег 30 м (1-6 класс), 60 м (7-11 классы).** Старт произвольный, результат фиксируется, с точностью до 0.1 сек.
- 3. Подтягивание на высокой перекладине.** Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением до положения подбородка над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0.5 сек. видимое для судьи положение виса. Разрешается только одна попытка. Не допускается: сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.
- 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Исходное положение: упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую 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. Разрешается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется только количество правильно выполненных отжиманий.
- 5. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек.** Исходное положение: руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей и мата в одной попытке за 30 сек.
- 6. Прыжок в длину с места.** Выполняется 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 три попытки.
- 7. Наклон вперед из положения «сидя».** На полу обозначается центровая и перпендикулярная мерная линии. Сидя на полу, участник ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-м фиксируется результат касания при фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии.

VII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

В соревнованиях разыгрываются:

- личное первенство в каждом виде «Президентских состязаний»;
- личное первенство по сумме многоборья (все виды «Президентских состязаний»);
- командное первенство по сумме лучших результатов (8 мальчики + 8 девочки).

Результат личного первенства в каждом виде программы определяется по лучшему результату (таблице очков).

Участнику класса-команды, который не смог принять участие в одном или нескольких видах многоборья по уважительной причине, в том числе по решению врача (болезнь, травма и т.п.), начисляются очки, набранные участником, занявшим в этом виде программы последнее место.

В случае равенства очков у двух и более участников преимущество получает участник, имеющий лучший результат в беге на 1000 м, при равенстве этого результата

преимущество отдается по лучшему результату в подтягивании на перекладине (отжиманию), далее - по результату в подъеме туловища из положения «лежа на спине». При равенстве очков в сумме многоборья у двух и более участников, преимущество получает участник, который набрал большее количество баллов в беге на 1000 м.

VIII. НАГРАЖДЕНИЕ

Команда класса, ставшая победителем школьного этапа, награждается Почётной грамотой. Команды классов-призёров - грамотами соответствующих степеней; победители и призёры в личном первенстве по отдельным видам программы состязаний награждаются Почётными грамотами .

IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ

Ответственность за безопасность участников соревнований несут организаторы соревнований.