

«Утверждаю»
Директор МКОУ «Березовская ОШ»
_____/В.В.Чеберяк
« ____ » _____ 2023г.

**Положение
о школьном этапе Всероссийских спортивных соревнований
«Президентские состязания»**

1. Общие положения

Настоящее Положение разработано в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 30.07.2010 № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников», порядком проведения всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания», утвержденным приказом Минобрнауки России и Минспорттуризма России от 27.09.2010 № 966/1009 (зарегистрирован в Минюсте России 16 ноября 2010 г., регистрационный № 18976), и определяет порядок проведения школьного этапа всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (далее – Президентские состязания) в 2022 году.

Основными задачами Президентских состязаний являются:
пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;
определение лучших обучающихся по физической подготовке и показавших высокий уровень знаний в области физической культуры.

2. Место и сроки проведения

I этап (школьный) проводится в МКОУ «Березовская ОШ» **14 февраля 2023 года**

3. Руководство проведением соревнований

Руководство проведением **школьного** этапа осуществляет директор школы и учитель физической культуры.

4. Требования к участникам

В школьном этапе Президентских состязаний принимают участие все обучающиеся с 1 по 9 класс.

5. Программа соревнований

«Спортивное многоборье» (тесты)
Теоретический конкурс
Эстафетный бег
Прыжки через скакалку, метание мяча в цель (по желанию)

Спортивное многоборье

Спортивное многоборье включает в себя:

Бег 1000 м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

Челночный бег 3x10 м Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 сек.

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 поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (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.

Подъем туловища из положения «лежа на спине» (юноши, девушки). 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.

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 20-30 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.

Теоретический конкурс

Викторина «Знатоки спорта» включает 25 тестовых заданий по темам: Олимпийские игры древности, олимпийские движения, атрибутика олимпийского движения, виды спорта.

Задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Победитель определяется по наибольшей сумме баллов.

Прыжки через скакалку

Соревнования личные. Проводятся без учета времени по наибольшему количеству прыжков без ошибок и остановок. Каждый участник имеет право

сделать по три попытки. Победитель определяется по наибольшей сумме прыжков в лучшей попытке.

Метание мяча в цель

Соревнования личные. Метение мяча в цель осуществляется теннисным мячом с расстояния 6 м в обруч. Каждому участнику дается по три пробных броска и десять зачетных. Победитель определяется по лучшему результату в зачетных бросках. При равенстве результатов победа присуждается более младшему участнику.

6. Подведение итогов и награждение

Итоги подводятся в соответствии с положением.

Победители определяются по результатам участия в обязательных видах программы.

Участники, занявшие 1, 2 и 3 места в спортивном многоборье Президентских состязаний, награждаются медалями и грамотами, в индивидуальных видах программы - грамотами .