

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 39»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СШ №
39»

_____ М.Н. Титова
«09» января _____ 2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении школьного этапа Всероссийских соревнований школьников
«Президентские состязания»
Среди учащихся 1-11 классов МБОУ «СШ № 39»

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Всероссийские соревнования школьников «Президентские состязания» (далее – Президентские состязания) являются комплексным массовым физкультурно-спортивным мероприятием, и проводится в целях укрепления здоровья подрастающего поколения, привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

1.1. Основные задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;
- определение лучших команд общеобразовательных учреждений Красноярского края, сформированных из обучающихся одного класса (далее – класс-команда), добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии и показавших высокий уровень знаний в области физической культуры, спортивных дисциплин и олимпийского движения;
- определение уровня двигательной активности обучающихся, степени их вовлеченности в занятия физической культурой и спортом, наличия установок и навыков здорового образа жизни.

II. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.

2.1. Общее руководство проведением Президентских состязаний осуществляют учителя по физической культуре С.А. Катыревой, В.Г. Ершовым, Н.А. Шашковой, инструктор по спорту Киютиной О.Н. МБОУ «СШ № 39» района Талнах.

2.2. Непосредственная ответственность за подготовку и определение победителей Президентских состязаний возлагается на учителей физической культуры. Учителю физической культуры С.А. Катыревой, предоставить отчетность по мероприятию в Управление образования

2.3. Положение, таблицы результатов, фотоотчеты I (школьного) этапа Президентских состязаний разместить на сайтах школы

III. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

3.1. Школьный этап Всероссийских соревнований школьников «Президентские состязания» среди учащихся 1-11 классов МБОУ «СШ № 39» города Норильска проводится с 09.01.2024г. по 09.02.2024г. в 2023-2024 учебном году.

3.2. Предоставить отчет в период с 13.02.2024 по 17.02.2024 о сдаче результатов тестирования учащихся 5–11 классов по Программе «Президентское многоборье» ведущему специалисту отдела дополнительного образования, воспитания и организации отдыха школьников Управления общего и дошкольного образования Администрации города Норильска (ул. Кирова, д. 29, каб. 6) информации о проведении I (школьного) этапа Президентских состязаний (на бумажном и электронном носителях):

- протоколов проведения I (школьного) этапа Президентских состязаний, обучающихся 5-11 классов (отдельно по каждому классу в электронном виде);

- общие сведения о школе-участнице I (школьного) этапа Президентских состязаний, согласно прилагаемой форме, согласно приложению №1(сводная форма на бумажном носителе за подписью руководителя);

- отчет о проведении I (школьного) этапа Президентских состязаний, согласно прилагаемой форме, согласно приложению №2 (на бумажном носителе за подписью руководителя).

IV. УЧАСТНИКИ

4.1. В I этапе (школьном) Президентских состязаний принимают участие с 1 по 11 классы-команды школы.

4.2. Форма одежды – в соответствии с правилами соревнований по спортивным играм (единая, короткая).

4.3. Именные заявки установленной формы от классов подаются в первый день соревнований. Заявка должна иметь врачебный допуск школьного медицинского работника. Физическая подготовка учащихся должна соответствовать требованиям данных соревнований.

V. ПРОГРАММА

5.1. Обязательным компонентом программы I (школьного) этапа Президентских состязаний является «Спортивное многоборье» (тесты).

VI. СОДЕРЖАНИЕ ВИДОВ ПРОГРАММЫ:

6.1. «Спортивное многоборье».

- В этапе принимают участие все учащиеся 1 – 11 классов.

- Многоборье включает в себя следующие тесты:

1. Бег 1000 м – все участники.

2. Бег 30 м (юноши, девушки 1-6 класс), 60 м (юноши, девушки 7-9 классы), 100 м (юноши, девушки 10-11 классы).

3. Челночный бег 3x10 м (с кубиками) – все участники.

4. Подтягивание на перекладине – мальчики.

5. Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (отжимания от пола) – девушки.
6. Подъем туловища из положения «лежа на спине».
7. Прыжок в длину с места – все участники.
8. Наклоны вперед из положения «сидя» – все участники.

Техника выполнения упражнений

1. Бег 1000 м. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 секунды.

2. Бег 30 м (юноши, девушки 1-6 класс), 60 м (юноши, девушки 7-9 классы), 100 м (юноши, девушки 10-11 классы). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точность. До 0,01 секунды.

3. Челночный бег 3x10 м (юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (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 ее, финиширует. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды.

4. Подтягивание на перекладине. 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.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). 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.

6. Подъем туловища из положения «лежа на спине». 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.

7. 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. Участникам предоставляется три попытки. Не допускается перед отталкиванием подпрыгивание, сдвиг ступней.

8. Наклон вперед из положения «сидя, ноги врозь». На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается

центральной 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.

Таблицы оценки результатов теста прилагаются. (Приложение № 1 к Положению).

7. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

7.1. Оценки результатов тестовых испытаний каждого обучающегося 5 – 11 классов определяются по таблице (Приложение № 1 к Положению).

VIII. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

8.1. Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04. 2014 №353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

8.2. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 01.03.2016 № 134н « О порядке оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».