

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №87

Муляр И.В.

Петроградского района

Санкт-Петербурга

2022г.



ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении Всероссийских спортивных
соревнований школьников «Президентские состязания»
ГБОУ СОШ № 87 Петроградского района**

в 2022-2023 учебном году

I. Общие положения

Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» (далее – Президентские состязания) организуются и проводятся в соответствии с указом президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников, порядком проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерством спорта и туризма Российской Федерации от 27 сентября 2010 г. № 966/1009.

Основными целями и задачами Президентских состязаний являются:

1. Выявление сильнейших команд-классов для участия в районных соревнованиях.
2. Вовлечение школьников в систематические занятия физической культурой и спортом.
3. Проверка и оценка уровня двигательной активности учащихся.
4. Пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения.

II. Время и место проведения

Президентские состязания проводятся в два этапа:

1. Школьный этап:

- проведение спортивного многоборья (тестов) во всех параллелях 1-11 классов в ГБОУ Петроградского района сентябрь - октябрь 2022 года;

2. Районный этап:

- каждое ГБОУ выбирает три параллели классов (победителей школьного этапа), которые примут участие в районном этапе Президентских состязаний в ноябре-декабре 2022 года. Точная дата и место проведения соревнований будут сообщены дополнительно.

III. Руководство проведением соревнований

Общее руководство и подготовку к проведению соревнований осуществляет сектор ФКиС совместно с отделом образования администрации Петроградского района Санкт-Петербурга. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую бригаду. Школьный этап соревнований осуществляют учителя физической культуры.

IV. Участники соревнований

Школьный этап:

К участию в соревнованиях допускаются учащиеся 1-11 классов, допущенные врачом. Состав команды 10 юношей и 10 девушек одного учебного класса. Первенство среди команд-классов по спортивному многоборью (тестам) определяется по наибольшей сумме очков, набранных 7 лучшими девушками и 7 лучшими юношами. В

случае если в классе нет необходимого количества учащихся, допускается выступление команды с меньшим числом участников. Учащиеся специализированных спортивных классов к участию в Президентских состязаниях не допускаются.

Районный этап:

К участию в соревнованиях допускаются учащиеся 5-11 классов, допущенные врачом. Состав команды 10 юношей и 10 девушек одного учебного класса. Первенство среди команд-классов по спортивному многоборью (тестам) определяется по наибольшей сумме очков, набранных 7 лучшими девушками и 7 лучшими юношами. В случае, если в классе нет необходимого количества учащихся, команда - класс не допускается к участию в районном этапе соревнований. Учащиеся специализированных спортивных классов к участию в Президентских состязаниях не допускаются.

V. Программа соревнований

Районный и школьный этап:

- Спортивное многоборье

Соревнования командные. Принимают участие все участники класса-команды.

Спортивное многоборье (тесты) включает в себя:

Челночный бег 3x10 м (с одним кубиком) (юноши и девушки).

- выполняется на беговой дорожке с высокого старта;

- кубик располагается на противоположной стороне от линии старта;

- по сигналу судьи участник бежит к противоположной линии, берет кубик в руку и бежит обратно к линии старта, ставит кубик за линию старта, затем бежит обратно к 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 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» (отжимание) (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 - 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 20-30 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.

VI. Определение победителей

Места ГБОУ определяется по наибольшей сумме очков, набранных зачетными участниками районных соревнований, определенной по таблице оценке результатов спортивного многоборья. Команда-класс победительница районного этапа Президентских состязаний представляет Петроградский район на городском этапе Президентских состязаний в мае 2018 года.

VII. Награждение победителей

Команда-победительница и команды-призеры районного этапа соревнований награждаются кубком и грамотой. Учитель физической культуры, подготовивший команду-победительницу соревнований, поощряется благодарностью. Администрация Петроградского района Санкт-Петербурга финансирует организационные расходы, связанные с проведением и награждением победителей Президентских спортивных игр Петроградского района.