

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №420

И.А. Стуканов

«10» февраля 2023 года



## ПОЛОЖЕНИЕ

**О проведении школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» в рамках деятельности образовательных учреждений Колпинского района Санкт-Петербурга по развитию физической культуры и спорта в 2022-2023 учебном году.**

### 1. Общие положения

Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» проводятся во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников» и в соответствии с частью первой подпункта «ж» пункта 1 Перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта при Президенте Российской Федерации от 22 ноября 2019 г. № Пр-2397, а также в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

Настоящий порядок проведения школьного этапа всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» в 2022/2023 учебном году (далее – «Президентские состязания») разработан в соответствии с Положением о Всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские состязания» в 2022/2023 учебном году.

**Целью** проведения «Президентских состязаний» является:

- укрепление здоровья школьников;
- вовлечение детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом;
- воспитание гармонично развитой личности;
- выявление талантливых детей.

**Задачи** «Президентских состязаний»:

- пропаганда физической культуры и спорта как средства физического, нравственного и духовного воспитания подрастающего поколения;
- определение уровня физической подготовленности обучающихся;

- определение лучших команд общеобразовательных организаций, сформированных из обучающихся одного класса (далее – класс-команды), добившихся наилучших результатов в физкультурно-спортивной деятельности, показавших высокий уровень творческих способностей и знаний в области физической культуры и спорта.

## 2. Место и сроки проведения «Президентских состязаний»

2.1. Школьный этап «Президентских состязаний» проводится 14 и 15 февраля 2023г в спортзале ГБОУ СОШ №420.

2.2. К участию в «Президентских состязаниях» допускаются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе для занятий физической культурой и спортом, допущенные школьным врачом, в соответствии с рекомендациями по оказанию медицинской помощи обучающимся «Медицинский допуск несовершеннолетних к соревнованиям и спортивно-оздоровительным мероприятиям в образовательных организациях», утвержденными протоколом заседания Профильной комиссии Минздрава России по гигиене детей и подростков от 06 мая 2014 года № 4.

2.3. В школьном этапе «Президентских состязаний» принимают участие команды 7-8 класса.

2.4. Состав команды класса 16 человек: 8 юношей и 8 девушек одного класса (зачёт по 6 юношей и 6 девушек).

2.5. Все участники «Президентских состязаний» должны иметь аккуратную (для классов-команд – единообразную) спортивную форму, а также двухсторонние нагрудные номера установленного образца.

## 3. Руководство проведением «Президентских состязаний»

3.1. Общее руководство проведением «Президентских состязаний» осуществляется учителями физической культуры ГБОУ СОШ №420.

3.2. Для проведения «Президентских состязаний» и определения победителей и призеров создаётся судейская коллегия.

## 4. Программа школьного (в соответствии с программой районного) этапа «Президентских состязаний»

№ п/п	Вид программы	Количество участников		Форма участия
		Юноши	Девушки	
<b>Виды программы</b>				
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 сек.)	8	8	лично-командные
2	Прыжок в длину с места (см.)	8	8	лично-командные
3	Сгибание-разгибание рук в упоре (дев)	-	8	лично-командные

4	Подтягивание на высокой перекладине (юн)	8	-	лично-командные
5	Наклон вперед из положения сидя (см)	8	8	лично-командные
6	Бег 60м	8	8	лично-командные

Отказ класса-команды от участия в видах программы не допускается. Неучастие класса-команды в одном из видов программы аннулирует занятые места в остальных видах.

## **Виды программы:**

### **1. Спортивное многоборье (тесты)**

Соревнования лично-командные, проводятся отдельно среди юношей и девушек.

*Бег 60 м* (юноши и девушки).

Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

*Наклон вперед из положения сидя.* Наклон вперед выполняется из исходного положения сидя на полу, ноги выпрямлены в коленях и упираются в брусок измерительной платформы, руки вперед, ладони вниз. Расстояние между ступнями ног не более 20 см. Выполняется три наклона вперед, при выполнении четвертого наклона необходимо зафиксировать кисти рук в течение 2 сек. на измерительной линейке. Во время фиксации ноги выпрямлены в коленях, пальцы рук находятся на равном расстоянии от туловища участника. Упражнение (фиксация) заканчивается по команде судьи «Есть».

*Подтягивание на перекладине (юноши).* Выполняется из положения виса (хват сверху, ноги вместе). При сгибании рук необходимо подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется на 0,5 сек. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, вис на одной руке, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Участнику предоставляется одна попытка. Фиксируется количество подтягиваний при условии правильного выполнения упражнения.

*Подъём туловища из положения лежа на спине за 30 сек.*

Исходное положение – лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены (партнер по команде руками фиксирует голеностопный сустав участника, выполняющего упражнение). Фиксируется количество выполненных упражнений (подъем туловища из положения лежа до касания локтями коленей) в одной попытке за 30 сек. Во время выполнения упражнения не допускается подъем и смещение таза. Касание мата всей спиной, в том числе лопатками – обязательно.

*Прыжок в длину с места.* Выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет результат лучшей попытки.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (девушки).* Исходное положение - упор лежа. 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 отжиманиями не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

## **5. Порядок определения победителей в общекомандном зачете**

Результаты личного зачета подводятся отдельно среди юношей и девушек команды.

При равенстве очков у двух или более участников, преимущество получает участник, показавший лучший результат в беге на 60м.

Победители и призеры в командном зачете спортивного многоборья (тестах) определяются по суммарному показателю 6 лучших результатов юношей и 6 лучших результатов девушек.

В личном зачете спортивного многоборья места определяются по наибольшему количеству набранных очков, отдельно среди девушек и юношей.

К участию в районном этапе Президентских состязаний допускается класс-команда, победившая в общекомандном зачете.

## **6. Награждение**

Класс-команды, занявшие 1, 2, 3 места в школьном этапе «Президентских состязаний» награждаются грамотами.