



Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №420

И.А. Стуканов

«26» февраля 2024 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 2023-2024 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 2023/2024 учебном году (далее – «Президентские состязания») разработан в соответствии с Положением о Всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские состязания» в 2023/2024 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 27 февраля 2024г 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 8-9 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	
Виды программы				
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 вперёд из положения сидя (см)	8	8	лично-командные
6	Легкоатлетическая эстафета	6	6	командные
7	Подвижные игры (эстафеты)	6	6	командные
8	Теоретический конкурс	8	8	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.

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.

Подъем 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.

Подвижные игры (эстафеты)

Состав класс-команды: 12 человек (6 юношей, 6 девушек).

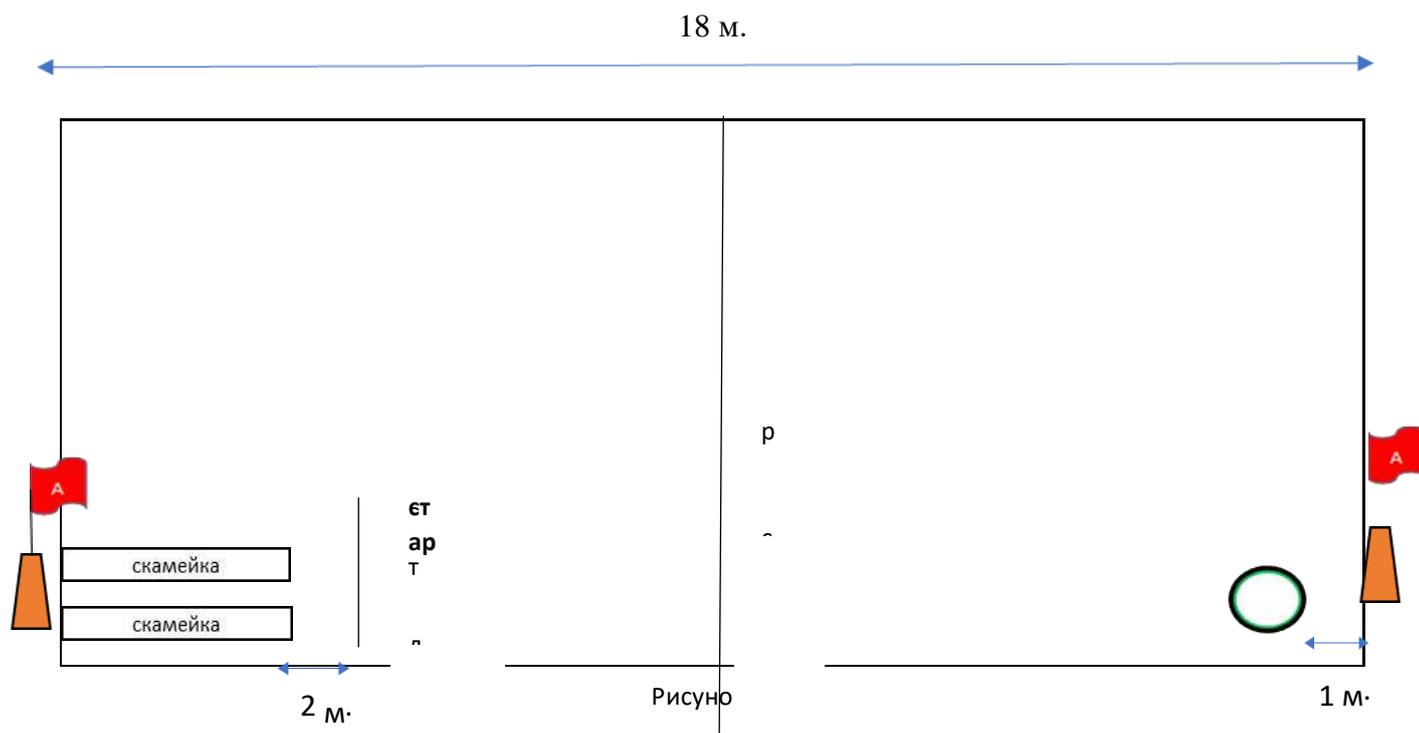
Расположение оборудования и участников

Места для участников: на одну команду – одна гимнастическая скамейка (или две стоят параллельно друг другу). Расстояние между внутренними боковыми краями скамеек 1м). Задний край скамейки находится на уровне ближней линии площадки. Сзади края скамейки стоит контрольная стойка. Расстояние между ближней и дальней линиями не более 18 м.

Участники сидят верхом на скамейках друг за другом.

Эстафеты выполняются в сторону дальней линии площадки. Напротив, скамеек на дальней от команды линии площадки стоит контрольная стойка. На спортивной площадке по оси скамейки лежит гимнастический обруч (расстояние между ближним краем обруча и лицевой линией 1м).

Схема расположения оборудования и участников представлена на рисунке 1



Правила выполнения эстафет

Старт всех эстафет дается от линии, которая находится в 2 метрах от ближней края скамейки (скамеек). Финишем служит средняя линия спортивной площадки.

Участники стартуют по одному или по два в зависимости от правил каждой отдельной эстафеты.

Передачу эстафеты или касание следующего стартующего участника осуществляет последний из прибежавших с очередного этапа.

Во всех эстафетах стартуют сначала юноши поочередно, затем девушки, поочередно. Исключением является эстафета «Беговая».

Штраф за нарушения правил указан в программе эстафет.

Участник по окончании своего этапа садится на скамейку за участником, который не выполнял эстафету.

Место команды определяется по наименьшей сумме времени всех шести эстафет.

«Встречный спринт»

Первый участник занимает место в обруче лицом к команде. Второй участник с эстафетной палочкой в руке стоит на старте. По команде «Марш!» второй участник бежит к первому, передаёт эстафетную палочку (лицом к лицу) и остаётся в обруче. Первый участник после получения эстафетной палочки выбегает из обруча и бежит в сторону команды. Передаёт эстафету следующему участнику и так далее. Эстафета считается законченной, когда последняя девушка пересекла среднюю линию (до этого 1-й юноша должен стоять в обруче).

«Скакалка»

Юноши. Участник, передвигаясь вперед, совершает пять прыжков в скакалку, вращая ее вперед (можно прыгать стоя на месте). После огибания КС выполняет аналогичное задание и возвращается к команде.

Девушки. Участница, вращая скакалку назад, делает 5 прыжков на одной ноге, продвигается вперед (можно прыгать стоя на месте). После огибания КС выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперед, (можно прыгать стоя на месте) и возвращается к команде.

«Футбол»

Юноши. Участник ведёт мяч, ногой огибает КС, ведёт мяч между стойкой и обручем, огибает обруч, проводит мяч между обручем и стойкой, затем огибает стойку и возвращается к команде. После пересечения мячом

средней линии имеет право сделать передачу следующему участнику эстафеты (обводя стойку и обруч имеет рисунок «восьмерки»).

Девушки. Участница ведет мяч ногой, вкатывает его в обруч (не помогая руками) огибает КС и возвращается назад, салит рука в руку следующую участницу. Если мяч выкатился, она должна вернуть его в обруч. Если это не выполнено участницей, судья должен незамедлительно установить мяч в обруч. Вторая участница бежит к обручу, выкатывает ногой мяч из обруча, огибает КС, ведя мяч, и продолжает ведение в сторону команды. После пересечения мячом средней линии (не раньше) делает передачу следующему игроку своей команды.

Эстафета «футбол» выполняется футбольным мячом № 5.

«Баскетбол»

Эстафета аналогична эстафете футбола у юношей. Примечание: участники поочередно ведут мяч по правилам баскетбола. Передача мяча следующему игроку разрешается после пересечения игроком с мячом средней линии площадки. Участвуют как юноши, так и девушки.

Эстафета «баскетбол» выполняется баскетбольным мячом № 5.

«Мяч партнеру»

Первый участник становится в обруч лицом к команде. Второй стоит на страте, держит в руке теннисный мяч. После команды «Марш!» метает мяч (снизу бросок не разрешается) участнику, стоящему в обруче, и бежит вперед, чтобы занять место первого игрока. Первый участник ловит мяч слету (приземление после ловли мяча обязательно с касанием ногой пола внутри обруча), огибает КС, возвращается к команде и передает мяч как эстафету следующему участнику. Если участник при ловле мяча нарушает вышеуказанные правила, он обязан подобрать мяч и (как штраф) перед огибанием КС приподнять обруч и пролезть в него сверху вниз, затем огибает КС и продолжает бег с мячом в руке в сторону своей команды. Передает эстафету. Финиш такой же, как во встречной эстафете. Расстояние между метаемым мячом и стоящим в обруче 10 метров.

«Беговая»

Стартует одновременно пара участников (обязательно юноша и девушка). У каждого стартующего в руке эстафетная палочка. Они бегут самостоятельно. После огибания КС возвращаются назад, огибают скамейки, на которых сидят участники, и бегут второй круг. После второго круга передают эстафетную палочку следующему участнику.

Внимание! Юноша передает эстафету следующей девушке, а девушка следующему юноше и так далее. Финиш по последнему прибежавшему в команде. Зона передачи эстафетной палочки от переднего края скамейки до средней линии площадки, примерно, 7 метров.

Общие ошибки, штрафные очки

(1 ошибка = 0,5 секунды)

1. Нарушение стартовой линии (заступ) – 1 ошибка
2. Изменен порядок прохождения эстафет – 6 ошибок
3. Не обегание контрольной стойки – 6 ошибок

Наименование эстафеты	Нарушение	Количество ошибок
«Встречный спринт»	Выход из обруча до приема эстафетной палочки	1 шаг – 1 ошибка
«Скакалка»	За каждый несовершенный прыжок	2 ошибки за каждый шаг
«Футбол»	1. Передача мяча до центральной линии	1 шаг – 1 ошибка
	2. За касание мяча руками	1 касание – 6 ошибок
	3. Не правильное выполнено «восьмерки»	6 ошибок

	4. Прокат мяча через обруч, сокращающий путь мяча	1 ошибка
	5. Мяч, выкатившийся из обруча и не возвращенный внутрь обруча (девушки)	6 ошибок
«Баскетбол»	1. Передача мяча до центральной линии	1 шаг – 1 ошибка
	2. «Пробежка» при выполнении ведения мяча	1 ошибка
	3. Неправильно выполнена «восьмерка»	6 ошибок
	4. Ведение мяча внутри обруча, сокращающее путь участника	1 ошибка
«Мяч партнеру»	1. Невыполнение штрафного пролезания в обруч	6 ошибок
	2. Нарушение условий ловли мяча	2 ошибки
«Беговая»	Передача эстафетной палочки вне зоны передачи	1 шаг – 1 ошибка

Теоретический конкурс

Задания для теоретического конкурса разрабатываются по следующим темам:

1. Олимпийские игры и олимпийское движение;
2. достижения советских, российских спортсменов и спортсменов на Олимпийских играх и международной спортивной арене;
3. физкультурно-спортивная деятельность обучающихся;
4. физическая (двигательная) активность обучающихся.

Система проведения теоретического конкурса, а также содержание заданий разрабатывается Жюри.

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 прыжках в длину.

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.