

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №40  
Ольмесов Р.Н.  
от \_\_\_\_\_ 2021г.



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
по проведению школьного этапа  
«Президентских состязаний» в 2020-2021 учебном году

**1. Цели и задачи.**

- популяризация здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом;
- оценка развития физических качеств учащихся школы
- выявление сильнейших класс - команд для участия в муниципальном этапе «Президентских состязаний».

**2. Руководство подготовкой и проведением.**

Общее руководство организацией и проведением Президентскими состязаниями возлагается на главную судейскую коллегию «Президентских состязаний», учителей физического воспитания: Абдуллаеву П.Т., Басханова А.М., Абдурагимову К.У., Исмаилову Н.С. и медработников школы. Гл.судья соревнований Абдуллаева П.Т.

**3. Условия и сроки проведения соревнований**

К соревнованиям допускаются классы - команды с 2 по 11 класс. Состав команды все учащиеся класса, отнесенные к основной медицинской группе и имеющие допуск врача. Соревнования проводятся среди -2-4кл -март, 5кл-- 11кл-февраль

**Программа**

**Обязательные виды программы.**

**1. Спортивное многоборье.** Соревнования командные. Принимают участие класс-команда - не менее 8 юношей и 8 девушек.

Спортивное многоборье (тесты) включает в себя:

**Бег 1000 м (юноши, девушки).** Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 секунды.

**Бег 30 м (юноши, девушки 6 класс), 60 м (юноши, девушки 7, 8, 9 классы), 100 м (юноши, девушки 10,11 классы).**

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

**Челночный бег 3x10 м (юноши, девушки).**

**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.

### **Теоретический конкурс «Олимпиада начинается в школе»**

В теоретическом конкурсе принимают участие от классов-команд - 4 юноши и 4 девушки.

Задания для теоретического конкурса будут разрабатываться по следующим темам:

- олимпийские игры древности;
- символика, атрибутика и девиз Олимпийского движения;
- возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения;
- основные принципы (ценности) олимпийского движения и спортивного соперничества;
- воспитательная роль олимпийских игр и олимпийского движения; фэйр плей: принципы, организация, история, современная трактовка;
- олимпийское движение в России;
- выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх;
- краткая характеристика видов спорта, входящих в программу зимних и летних Олимпийских;
- олимпийская хартия;
- организация и проведение эстафеты Олимпийского огня.

Порядок проведения теоретического конкурса разрабатывается Жюри по согласованию с рабочей группой в соответствии с возрастными особенностями участников Президентских состязаний.

#### **4. Заявки.**

Заявки установленного образца, заверенные классным руководителем и врачом школы подаются в главную судейскую коллегию в день соревнований.

#### **5. Определение победителей.**

Место класс-команды в комплексном зачете определяется наибольшей суммой очков при условии участия во всех видах программы.

#### **6. Награждение.**

Команды, занявшие 1, 2 и 3 места в комплексном зачете по итогам Президентских состязаний (участие во всех видах), награждаются дипломами соответствующих степеней.

Команды победительницы 6-11 классов примут участие в муниципальном этапе «Президентских состязаний».