УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ Гимназии № 9 им. Н.Островского
Приказ от 31.08.2023г № 387 в

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 263A4974632078FE2A000BE696DA0212
Владелец: **Немчинова Татьяна Владимировна**
Действителен: с 20.04.2024 по 13.07.2024

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении 1 (школьного) этапа краевых спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» среди учащихся МОБУ Гимназии № 9 имени Н.Островского

1. Общие положения.

Спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» в 2023 -2024 учебном году проводятся в рамках реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни».

Цели:

- укрепление здоровья, вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом;
- развитие всесторонне и гармонично развитой личности;
- выявление талантливых детей;
- приобщение к идеалам и ценностям олимпизма.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- становление гражданской и патриотической позиции подрастающего поколения, формирование позитивных жизненных установок;
- формирование команд из обучающихся одного класса (класс-команда), добившихся наилучших результатов в физкультурно-спортивной деятельности, показавших высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта для участия во 2 этапе соревнований школьников «Президентские состязания».

2. Место и сроки проведения соревнований.

Спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» проводятся согласно графика проведения соревнований (таблица № 1) с 01 сентября 2023 года по 20 ноября 2023 года на спортивной базе МОБУ Гимназии № 9 имени Н.Островского.

Спортивное многоборье:

- бег 30 м (юноши и девушки 5-6 кл.),
- бег 60 м (юноши и девушки 7-8 кл.),
- бег 100 м (юноши и девушки 9-11 кл.)

(место проведения – территория общеобразовательного учреждения);

- подтягивание (юноши), отжимание (девушки);
- прыжок в длину с места (юноши, девушки);
- подъем туловища из положения «лежа на спине» за 30 секунд (юноши, девушки);

- наклон вперед из положения «сидя» (юноши, девушки)
(место проведения - спортивный зал).

Виды программы – бег 1000 метров и эстафетный бег не проводятся в виду отсутствия спортивной базы.

Теоретический конкурс (место проведения - актовый зал).

Таблица № 1

График проведения
спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»
в 2023-2024 учебном году

№	Вид программы	Участники	Класс	Дата проведения	Место проведения
1	СПОРТИВНОЕ МНОГОБОРЬЕ	юноши, девушки	9 - 11 7 - 8 5 - 6	07.10 23.09 16.09	спортзал спорт.комплекс территория гимназии
2	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КОНКУРС	юноши, девушки	9 - 11 7 - 8 5 - 6	30.09	актовый зал гимназии

3. Требования к участникам и условия их допуска.

К участию в Президентских состязаниях допускаются обучающиеся с 5 по 11 класс, отнесенные к основной медицинской группе для занятия физической культурой и спортом, получившие допуск врача.

В Президентских состязаниях принимают участие класс-команды 5 – 11 классов. Состав команды – 10 участников (5 юношей и 5 девушек).

В состав класс - команды включаются обучающиеся одного класса, зачисленные до 1 января 2024 г., имеющие право выступать только за свой класс. Обучающиеся из других общеобразовательных организаций к соревнованиям не допускаются.

4. Программа соревнований.

СПОРТИВНОЕ МНОГОБОРЬЕ включает в себя:
- бег на короткие дистанции (юноши, девушки);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (девушки);
- поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек (юноши, девушки);
- прыжок в длину с места (юноши, девушки);
- наклон вперед из положения «сидя» (юноши, девушки).

Техника выполнения упражнений

1. Бег на короткие дистанции (юноши, девушки)

Бег 30 м (юноши, девушки 5 - 6 класс),
60 м (юноши, девушки 7 - 8 классы),
100 м (юноши, девушки 9 - 11 классы).

Старт произвольный. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Подтягивание на перекладине (юноши)

Выполняется из положения виса (хват сверху, ноги вместе). Подтянуться сгибанием рук так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Фиксируется положение виса на 0,5 сек.

Не допускается:

сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, 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.

3. 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.

4. Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (юноши, девушки)

Исходное положение: лежа 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. Во время выполнения упражнения не допускается подъем таза. Касание мата всей спиной (лопатками) – обязательно.

5. Прыжок в длину с места (юноши, девушки)

Выполняется с места одновременно двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего места касания земли ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

6. Наклон вперед из положения «сидя» (юноши, девушки)

Участник, сидя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступнями ног касается бруска измерительной платформы, руки вперед, ладони вниз. Расстояние между ступнями ног составляет не более 20 см. Выполнятся три наклона вперед, на четвертом наклоне фиксируются кисти рук в течение 2 сек. на измерительной линейке до команды судьи «есть». Сгибание ног в коленях не допускается.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КОНКУРС

В теоретическом конкурсе принимают участие все класс-команды в полном составе. Проводится в рамках школьного этапа олимпиады школьников. Задания по темам:

- Олимпийские игры древности, возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения, основные принципы (ценности) олимпизма, символика и атрибутика Олимпийского движения;

- развитие спорта в дореволюционной России, СССР;
- достижения советских и российских спортсменов на Олимпийских играх;
- влияние занятий физической культурой и спортом на организм школьника;
- физкультурно-спортивная деятельность обучающихся;
- физическая (двигательная) активность обучающихся

5. *Состав судейской коллегии.*

Главный судья - Алексеев Александр Анатольевич.
Главный секретарь - Коломыцева Наталья Юрьевна.
Судьи по параллелям классов:
11 классы – Миронов Александр Сергеевич,
учащиеся 9 -11 классов, освобожденные от физкультуры;
10 классы – Раганян Карапет Варткесович,
учащиеся 9 -11 классов, освобожденные от физкультуры;
9 классы – Раганян Карапет Варткесович,
учащиеся 9 -11 классов, освобожденные от физкультуры;
8 классы – Пайнова Татьяна Анатольевна,
учащиеся 9 -11 классов, освобожденные от физкультуры;
7 классы – Пайнова Татьяна Анатольевна,
учащиеся 9 -11 классов, освобожденные от физкультуры;
6 классы – Алексеев Александр Анатольевич,
учащиеся 9 -11 классов, освобожденные от физкультуры;
5 классы – Савостьянов Кирилл Алексеевич,
учащиеся 9 -11 классов, освобожденные от физкультуры.

6. *Подведение результатов, определение победителей.*

Командные результаты в тестовых упражнениях спортивного многоборья определяются по суммарному показателю всех результатов, показанных участниками класса-команды.

Во время проведения соревнований, участнику класс - команды, который не смог принять участие в тестах «Спортивное многоборье» по уважительной причине (болезни, травме и т.п.) при наличии справки от врача, начисляются очки, набранные участником соревнований, занявшим последнее место.

Командные результаты в теоретическом конкурсе определяются по наибольшей сумме баллов.

Победители и призеры 1(школьного) этапа краевых спортивных игр школьников «Президентские состязания» определяются в общекомандном зачете по наименьшей сумме мест, занятых классом-командой во всех видах программы.

В случае равенства суммы мест, победитель определяется по результатам вида программы – спортивное многоборье.