


МБОУ Печерская СШ

ПРИНЯТО
педагогическим советом
от 02.03.2023
протокол № 8

Утверждаю
Директор школы
Л.А. Молоткова
Приказ № 112 от 02.03.2023
Приложение № 2



Положение

О проведении школьных спортивных соревнований «Президентские состязания» среди обучающихся общеобразовательной организации МБОУ Печерской СШ

1. Цель и задачи

Соревнования проводятся с целью:

- Укрепления здоровья школьников, повышение их двигательной активности;
- Пропаганды ЗОЖ, противодействие развитию вредных привычек у детей и подростков;
- Популяризации спортивного стиля жизни школьников;
- Определения сильнейшей команды школы в каждой параллели

2. Место и время проведения

Соревнования проводятся с 13 по 17 марта 2023 года. Время проведения соревнований для каждого класса индивидуально.

3. Требования к участникам и условия их допуска

К участию допускаются команды школы 1-10 классы при условии заявки на участие. В состав команды включаются 3 девочки и 3 мальчика из класса

4. Программа

- 1) Президентские тесты (многоборье);
- 2) Теоретический конкурс

Техника выполнения упражнений многоборья

Соревнования лично-командные, проводятся среди мальчиков и девочек отдельно
Подтягивание на перекладине (мальчики) (1-10 классы). Выполняется из исходного положения-вис хватом сверху. Подтягивание непрерывным движением до фиксации подбородка над перекладиной. После опускания в вис участник самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 секунд видимое для судьи положение вися. Не допускается сгибание и 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» (девочки) (1-10 классы). Исходное положение упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания груди предмета высотой не более 5см., 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» (1-10 классы). 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.

Прыжок в длину с места (1-10 классы). Выполняется с места двумя ногами от линии отталкивания с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой часть тела. Участнику предоставляется 3 попытки.

Наклон вперед из положения «сидя» (1-10 классы). 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 20-30см, руки вперед ладони вниз. Выполняется 3 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. Удержание ног другими участниками запрещается.

Бег 1000м (5-10 классы) Выполняется после выполнения вышеперечисленных тестов с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точность до 1 сек.

Теоретический конкурс (3-10 класс)

В конкурсе принимает участие вся команда. Конкурс проводится в форме тестовых заданий

Вопросы составляться по возрастным группам 3-4 класс, 5-6 класс, 7-8 класс, 9-10 класс.

Вопросы теоретического конкурса по следующим темам:

- Олимпийские игры и олимпийское движение;
- развитие спорта в дореволюционной России, СССР, государствах-участниках СНГ;
- достижения советских, российских спортсменов и спортсменов государств-участников СНГ на Олимпийских играх и международной арене;
- физкультурно-спортивная деятельность обучающихся;
- физическая (двигательная) активность обучающихся.

5. Подведение итогов

Общекомандный результат определяется по наибольшей сумме баллов в перечислении по таблице «Президентских состязаний» в многоборье «Президентские тесты» и теоретического конкурса. При равенстве очков преимущество получает команда, показавшая лучший результат в Президентских тестах.

6. Награждение

Команды, занявшие 1 место в общекомандном зачёте, награждаются грамотами школы.

7. Заявки на участие

Заявки подаются классным руководителем до 10.03.2023

Заявка

На участие в школьном этапе спортивных соревнований «Президентские состязания» среди обучающихся МБОУ Печерской СШ

Команда _____ класса

№	ФИО	Дата рождения
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Капитан команды _____

Классный руководитель _____