



И.о. директора МБОУ «ООШ №5»

Баженова М.П.

«13» января 2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» в 4 классах.

I. Цели и задачи проведения.

Школьный этап соревнований школьников «Президентские состязания» проводится в целях дальнейшего совершенствования спортивно-массовой и оздоровительной работы с детьми в урочное и во внеурочное время, укрепления здоровья подрастающего поколения, вовлечения детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом, повышения их двигательной активности, формирования у детей и подростков здорового образа жизни, выявления лучших команд-классов для участия в муниципальном и региональном этапах «Президентских состязаний».

II. Руководство соревнованиями.

Организация и проведение соревнований возлагается на учителей физической культуры: Павлова А.В., Райхель А.А., Гайфулина Р.Р., а также членов Совета ШСК, обучающихся 6-9 классов. Главный судья соревнований Павлов А.В.

III. Сроки и время проведения.

Соревнования проводятся с 16 января 2024 г. в спортивном зале ДК «Сибирь» с 13.00ч.

16.11.2024 г. 4Г класс в 13.00 – 14.00 ч.

16.11.2024 г. 4А класс в 14.15 – 15.15ч.

23.01.2024 г. 4В класс в 13.00 – 14.00 ч.

23.01.2024 г. 4Б класс в 14.15 – 15.15ч.

IV. Условия проведения соревнований.

В школьном этапе Президентских состязаний принимают участие учащиеся 4-х классов. Состав класс-команды все дети допущенные по состоянию здоровья состав команды 8 мальчиков, 8 девочек.

V. Программа соревнований.

№ п/п	Вид программы	Юноши	Девушки	Форма участия
1.	«Спортивное многоборье» (тесты)	Все участники команды		Командная
2.	Теоретический конкурс	Все участники команды		Командная

Обязательными видами программы для всех классов-команд являются спортивное многоборье (тесты) и теоретический конкурс. Отказ класса-команды от участия не допускается.

1. Спортивное многоборье

Соревнования командные. Принимают участие все участники класса-команды.

Спортивное многоборье (тесты) включает в себя:

Челночный бег 3x10 м (девочки и мальчики). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией касаются рукой. Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; касается рукой полукруг, и возвращается к линии старта. Затем касается рукой в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

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 10 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.

Таблицы оценки результатов в спортивном многоборье прилагаются (приложение № 2).

2. Теоретический конкурс.

Командам выдается бланк с 15 вопросами и вариантами ответов. Время выполнения 20 минут. (Приложение 3).

VI. Условия подведения итогов.

Результаты в спортивном многоборье определяются по суммарному показателю всех результатов, показанных участниками класса-команды. Участнику класса-команды, который не смог принять участие в спортивном многоборье (тестях) по уважительной причине, в том числе по решению врача (болезнь, травма и т.п.) начисляются очки, набранные участником, занявшим в спортивном многоборье последнее место. Результаты в теоретическом конкурсе определяются по наибольшему количеству баллов.

VII. Награждение.

Победители и призеры в спортивном многоборье награждаются грамотами.

VIII. Сроки подачи заявок.

Заявки подаются в главную судейскую коллегию до 16 ноября 2024 года.

Образец заявки.

ЗАЯВКА

на участие в первом этапе Всероссийских спортивных соревнованиях
школьников «Президентские состязания»

от _____ класса МОУ «ООШ №5 города Лесосибирска»

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Пол (м/ж)	Дата рождения (число, месяц, год рождения)	Виза врача
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				

Классный руководитель

(Ф.И.О. полностью, подпись)