



Утверждаю:  
Директор  
Т. В. Рыбьянец

**Положение**  
**о проведении спортивных соревнований школьников**  
**«Президентские состязания»**  
**в 2022-2023 учебном году**

### Место и сроки проведения

Соревнования (спортивное многоборье) и теоретический конкурс проводятся в спортивном зале школы с 12.12.2022 по 28.12.2022 года через уроки физической культуры. Творческий конкурс с 1.02 по 10.02.2023г

### Руководство проведением соревнований

Организатором соревнований является учитель физической культуры: Хмелёва С.А.

### Требования к участникам и условия их допуска

В соревнованиях принимают участие обучающиеся 1-4 классов. В состав класса-команды для участия в соревнованиях должны входить 8 участников (4 юноши, 4 девушки).

### Заявки на участие

Заявка на участие в соревнованиях подаётся за день до начала проведения соревнований учителю физической культуры.

### Программа соревнований

№ п/п	Вид программы	Юноши	Девушки	Форма участия	Дата проведения, время
1	«Спортивное многоборье» (тесты)	4	4	Командная	12.12.-28.12.2022г.
2	Теоретический конкурс	2	2	Командная	12.12.-28.12.2022г.
3	Творческий конкурс	4	4	Командная	1.02.-10.02.2023г.

Обязательными видами программы для всех классов-команд являются спортивное многоборье (тесты), теоретический и творческий конкурсы.

Отказ класса-команды от участия в обязательных видах программы не допускается.

Неучастие класса-команды в одном из обязательных видов программы аннулирует занятые места во всех видах программы.

#### 1. Спортивное многоборье

Соревнования командные. Состав классов-команд-4 юноши и 4 девушки.

Спортивное многоборье включает в себя:

*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» (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 – 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 секунд.

*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.

## 2. Творческий конкурс.

Соревнования командные. Участвует весь состав класса-команды.

В случае нарушения регламента, в части количества участников (без уважительной причины), классу-команде присуждается последнее место в творческом конкурсе.

Класс-команда представляет музыкально-художественную композицию (визитку), дающую представление:

об истории и культуре родного края, его достопримечательностях, народных промыслах;

о значении русского языка для жителей региона;

о деятелях искусства и культуры (поэтах, писателях, художниках);

о современных достижениях спортсменов региона;

о работе своих образовательных организаций по физкультурно-спортивному, культурному и гражданско-патриотическому воспитанию обучающихся.

Для раскрытия темы могут быть использованы различные виды художественного, ораторского и сценического искусства (исполнение песен, танцев, декламированные элементы различных видов спорта).

Сюжет музыкально-художественной композиции должен быть эмоциональным, позитивным, в динамике – вся команда или сменяющие друг друга участники. Слайдовое сопровождение является дополнением, а не заменяет сценические действия участников, его наличие не оценивается.

Время выступления 8-10 минут.

### Критерии оценки:

- актуальность музыкально-художественной композиции и соответствие заданной теме (0–10 баллов);

- соответствие регламенту (0–10 баллов);

- сценическая культура (0-10 баллов);

- качество исполнения музыкально-художественной композиции (0-10 баллов);

- костюмы участников (0-10 баллов);

- культура использования реквизита (0-10 баллов).

Члены Жюри оценивают музыкально-художественную композицию каждого - класса-команды по каждому критерию.

Соревнования командные. Состав классов-команд – 4 юноши и 4 девушки.

Задания для **теоретического конкурса** будут разрабатываться по следующим темам:

- влияние занятий физической культурой и спортом на организм школьника;

- развитие спорта и олимпийского движения в нашей стране, выдающиеся достижения советских и российских спортсменов на Олимпийских играх;

- достижения советских и российских спортсменов на международной арене;

- олимпийские игры древности, возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения, основные принципы (ценности) олимпизма, символика и атрибутика олимпийского движения.

## 3. Теоретический конкурс

Проводится в форме тестирования. Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

## 4. Награждение

Классы-команды, занявшие 1, 2 и 3 места в спортивном многоборье награждаются грамотами.

Классы-команды, занявшие 1, 2 и 3 места в командных видах программы награждаются грамотами.

Классы-команды, занявшие 1, 2 и 3 места в общекомандном зачете награждаются грамотами.