



ПРЕЗИДЕНТСКИЕ
СОСТАЯНИЯ



**ПОЛОЖЕНИЕ
Проведения школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников
«Президентские состязания» ГБОУ школы № 4 Василеостровского района Санкт-Петербурга в 2022-2023 году**

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» в ГБОУ школа № 4 Василеостровского района Санкт-Петербурга в 2022/2023 учебном году организуются и проводятся в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 30.07.2010 года № 948 «О проведении Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 27.09.2010 года № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания», а также Положением о проведении «Президентских состязаний» в Василеостровском районе Санкт-Петербурга в 2022-2023 учебном году.

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» в ГБОУ школа № 4 Василеостровского района Санкт-Петербурга в 2022-2023 учебном году проводятся в целях:

- определения лучших учащихся ГБОУ школа № 4 (далее ОУ) в школьном этапе «Президентских состязаний» в 2022-2023 учебном году;
- улучшения состояния сферы физической культуры и спорта в ОУ Василеостровского района;
- приобщения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также здоровому образу жизни;
- вовлечения в систематические занятия физической культурой и спортом учащихся ОУ Василеостровского района;
- воспитания здорового и социально-активного подрастающего поколения;
- профилактики правонарушений среди учащихся ОУ;
- активизации борьбы с негативными явлениями в среде детей и подростков – курением, употреблением алкоголя, наркотиков;
- совершенствования спортивно-массовой работы с детьми во внеурочное время.

Программа «Президентских состязаний» включает в себя соревнования, включенные во Всероссийский этап «Президентских состязаний»:
Спортивное многоборье, теоретический конкурс, легкоатлетическая эстафета, творческий конкурс.

II. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство проведения школьного этапа «Президентских состязаний» осуществляется отдел образования администрации Василеостровского района Санкт-Петербурга.

Непосредственная организация и проведение возлагается на администрацию ГБОУ школа № 4.

Состав школьного организационного комитета:

Заместитель директора по ВР – Е.В. Кочнёва

Учитель физической культуры - А.А. Иванов

Учитель физической культуры – И.Г. Соколова

IV. ПОРЯДОК, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ И УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования по программе «Президентских состязаний» проводятся среди учащихся школы, принимают участие школьники 2 - 4 классы (класс-команда), 5 - 11 классы (весь класс), допущенные врачом по состоянию здоровья. Все участники команды должны иметь спортивную форму. Сроки проведения по графику.

V. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Программа «Президентских состязаний» районного этапа включает в себя следующие обязательные дисциплины:

Спортивное многоборье – в соревнованиях принимают участие классы 2-3 классы (младшая возрастная группа), 4-5 классы (средняя возрастная группа), 6-8 классы и 10-11 классы (старшие возрастные группы). Каждый участник выступает во всех видах многоборья:

- **Бег 500 м** (юноши и девушки 6 – 11 классы). Выполняется с высокого старта по пересеченной местности. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

- **Бег 30 м** (мальчики и девочки 2 – 5 класс), **60 м** (юноши и девушки 6-11 классы). Проводится на беловой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

- ***сгибание и разгибание рук в упоре «плёска» (отжимания)*** (девушки 6 – 11 классов) – исходное положение: упор лежа на полу, голова, грудь, плечи и ноги составляют прямую линию. Сгибания рук выполняются до касания грудью доски для отжиманий, не нарушая прямой линии тела, а разгибания производятся до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Даётся одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

- ***подъем туловища из положения «лёжа на спине»*** (юноши и девушки 2 – 11 классов) – 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 и девушки 1 – 11 классов) – выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

- ***наклон вперед из положения «сидя»*** (юноши и девушки 1 – 11 классов) – на полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в колеях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперёд, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

- **метание мяча** – в секторе для метаний. 1 – 4 классы выполняют метание с места, 5 – 11 классы с разбега. Участнику предоставляется три попытки.

Теоретический конкурс – в конкурсе принимают участие все учащиеся 6 – 11 классов. Задания для теоретического конкурса будут разрабатываться по следующим темам:

- символика, атрибутика и девиз Олимпийского движения;
- краткая характеристика видов спорта, входящих в программу зимних Олимпийских игр;
- краткая характеристика видов спорта, входящих в программу летних Олимпийских игр.

Порядок проведения теоретического конкурса разрабатывается в соответствии с возрастными особенностями участников.

VII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Победители и призеры школьного этапа в «Президентских состязаниях» определяются по наименьшей сумме мест, занятых классами-командами в обязательных видах, умноженных на соответствующий коэффициент: спортивное многоборье – 2, теоретический конкурс – 1,5.

В случае равенства очков, у двух и более классов-команд преимущество получает класс-команда, показавшая лучший результат в спортивном многоборье.

Результаты по спортивному многоборью определяются по суммарному показателю 5 лучших результатов среди классов-команд образовательного учреждения.

Для определения места, занятого классом-командой в теоретическом конкурсе, выводится общий средний балл.

Дополнительно определяются классы-команды, занявшие 1, 2 и 3 место в спортивном многоборье, теоретическом конкурсе.

Приложение 1
к положению

**График проведения школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований
школьников «Президентские состязания»
ГБОУ школы № 4 Василеостровского района г. Санкт-Петербурга
в 2022-2023 году**

- 2а** 14.09 – 11.35-11.10 – Бег 30м, наклон вперед из положения «сидя»
19.09 – 12.30-13.10 – метание мяча
21.09 – 11.35-11.10 – подъем туловища из положения «лёжа на спине»,
прыжок в длину с места
- 3а** 14.09 – 12.30-13.10 - бег 30м, наклон вперед из положения «сидя»
16.09 – 9.50-10.30 - метание мяча
21.09 – 12.30-13.10 - подъем туловища из положения «лёжа на спине»,
прыжок в длину с места
- 4а** 16.09 – 12.30- 13.10 - Бег 30м, наклон вперед из положения «сидя»
19.09 – 9.50-10.30 - метание мяча
23.09 – 12.30- 13.10 - подъем туловища из положения «лёжа на спине»,
прыжок в длину с места
- 5а** 16.09 – 13.30- 14.10 - Бег 30м, наклон вперед из положения «сидя»
19.09 – 10.50-11.30 - метание мяча
23.09 – 13.30- 14.10 - подъем туловища из положения «лёжа на спине»,
прыжок в длину с места
- 6а** 21.09 – 13.20-14.00 - подъем туловища из положения «лёжа на спине»,
прыжок в длину с места, *сгибание и разгибание рук*
в упоре «лёжа» (отжимания), наклон
вперед из положения «сидя».
- 22.09 – 8.55- 9.35 - Бег 60 м, метание мяча.
23.09 – 12.15-12.55 - *Бег 500 м, прыжок в длину с места.*
- 8а** 21.09 – 14.00-14.50 - подъем туловища из положения «лёжа на спине»,
прыжок в длину с места, *сгибание и разгибание рук*
в упоре «лёжа» (отжимания), наклон
вперед из положения «сидя».
- 22.09 - 13.20-14.00 – Бег 60 м, метание мяча.
23.09 – 11.25-12.05 - *Бег 1000 м, прыжок в длину с места.*
- 10а** 21.09 – 12.20-14.00 - подъем туловища из положения «лёжа на спине»,
прыжок в длину с места, *сгибание и разгибание рук*
в упоре «лёжа» (отжимания), наклон
вперед из положения «сидя».
- 22.09 – 10.40-11.20 - Бег 1000 м, прыжок в длину с места.
23.09 – 11.30-12.10 - подъем туловища из положения «лёжа на спине»,
прыжок в длину с места, *сгибание и разгибание рук*
в упоре «лёжа» (отжимания), наклон
вперед из положения «сидя».
- 11а** 21.09 – 11.30-12.10 - подъем туловища из положения «лёжа на спине»,
прыжок в длину с места, *сгибание и разгибание рук*

*в упоре «лёжа» (отжимания), наклон вперед из положения
«сидя».*

22.09 – 11.30-12.10 - Бег 500 м, прыжок в длину с места.
23.09 – 10.40-11.20 - Бег 60 м, метание мяча.

Теоретический конкурс – 27.09.2022

2-3 классы	12.00
4-5 классы	13.00
6-8 классы	14.00
10-11 классы	15.00