



## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников  
«Президентские состязания» в 2020-2021 году.**

### ***I. Цели и задачи:***

- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;
- развитие массового физкультурно-спортивного движения школьников «Президентские состязания»;
- привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- дальнейшее совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы с детьми во внеурочное время.

### ***II. Руководство и проведение соревнований:***

Общее руководство по проведению соревнований осуществляет зам. директора по ОБВВР Баринова Н.П. Ответственный преподаватель – Хмара Т.О. Проведение соревнований возлагается на учителей физической культуры работающих в 7-11 классах: Беляева М.В., Кондратьеву Ю.В., Дементьева А.С., Хмара Т.О.

### ***III. Дата и место проведения соревнований:***

Соревнования проводятся 23.01 2021 года в спортивном зале МБОУ «СОШ №28».

### ***IV. Участники соревнований:***

В «Президентских состязаниях» принимают участия класс - команды обучающихся 7-11 классов. Класс – команда состоит из 12 участников (6 девушек, 6 юношей) одного класса, обучающиеся класса, не участвующие в соревнованиях, являются группой поддержки класс- команды.

### ***V. Программа соревнований:***

«Президентское многоборье» включает в себя:

- Подтягивание на перекладине – юноши;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) – девушки;
- Челночный бег 3x10м;
- Прыжок в длину с места;
- Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек.;
- Наклон вперед из положения сидя;

#### ***IV. Техника выполнения упражнений:***

1. **Челночный бег 3x10 м.** Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. **Подтягивание на перекладине.** 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.

3. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).** 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 сек.** 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.

5. **Прыжок в длину с места.** 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.

6. **Наклон вперед из положения сидя.** 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.

## ***VII. Награждение:***

Команды победители, награждаются грамотами с размещением результатов соревнований на сайте школы.