

Утверждаю  
директор МБОУ «СОШ № 3» ПГО  
Е.В. Юрьева



## **ПОЛОЖЕНИЕ**

о проведении школьного этапа спортивных игр  
«Президентские спортивные игры»

### **1. Общие положения**

1.1. Школьные спортивные игры школьников «Президентские спортивные игры» (далее - соревнования) проводятся во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 30 июля 2010г.

1.2. Цели и задачи:

Целью проведения Президентских спортивных игр является укрепление здоровья, вовлечения детей в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи Президентских спортивных игр:

- > пропаганда здорового образа жизни;
- > развитие соревновательной деятельности обучающихся по различным видам спорта.

### **2. Место и сроки проведения**

«Президентские спортивные игры» проводятся в два этапа:

I этап (школьный) октябрь 2021 года в МБОУ «СОШ № 3» ПГО;  
январь-март 2022года

### **3. Требования к участникам и условия их допуска**

К участию в соревнованиях на всех этапах допускаются только обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе для занятий физической культурой и спортом, в соответствии с рекомендациями по оказанию медицинской помощи обучающимся «Медицинский допуск несовершеннолетних к соревнованиям и спортивно-оздоровительным мероприятиям в образовательных организациях» утвержденными протоколом заседания Профильной комиссии Минздрава России по гигиене детей и подростков от 6 мая 2014 года № 4.

В школьном этапе принимают участие команды классов, в которые входят обучающиеся одной общеобразовательной организации.

**Год рождения участников команды школы 2006-2007 г.р. (7-8 классы)**

**В Президентских спортивных играх участвуют:**

-команды классов в составе **24 человек**, в том числе: 12 участников (12 юношей, 12 девушек) и 1 классный руководитель.

**В состав команды школы включаются:**

- обучающиеся, прошедшие не менее одного этапа Президентских спортивных игр, при этом школьный этап обязателен для всех участников.

#### 4. Программа Президентских спортивных игр

№ п/п	Вид программы	Количество		Форма участия
		юноши	девушк	
<b>Обязательные виды</b>				
1.	Баскетбол (дисциплина «баскетбол»)	4	4	командная
2.	Легкая атлетика	12	12	командная
3.	Волейбол	6	6	командная

Каждая команда класса должна принять участие во всех обязательных видах программы с обязательным участием команды девушек и команды юношей.

#### Лёгкая атлетика

Соревнования командные, проводятся отдельно среди юношей и девушек в соответствии с правилами вида спорта «лёгкая атлетика», утвержденными Мин спортом России.

Состав команды 24 человек (12 юношей, 12 девушек). Каждый участник команды принимает участие во всех видах программы.

Соревнования проводятся по двум видам: легкоатлетическое многоборье и легкоатлетическая эстафета.

#### *Легкоатлетическое многоборье:*

- бег 60 м (юноши, девушки 2006-2007 г. р.);
- бег 800 м (юноши) - выполняется на беговой дорожке с высокого старта;
- бег 600 м (девушки) - выполняется на беговой дорожке с высокого старта;

- **метание мяча (юноши и девушки)** - выполняется с разбега; каждому участнику предоставляются одна тренировочная и три зачётных попытки (подряд); итоговый результат определяется по лучшему результату из трёх попыток, мяч для метания - малый (140 г);

- **прыжок в длину (юноши и девушки)** - выполняется с места; участнику предоставляются три попытки, результат определяется по лучшей попытке.

В беговых видах в каждом забеге для всех участников разрешён только один фальстарт без дисквалификации участника, его совершившего. Любой участник, допустивший дальнейшие фальстарты, отстраняется от участия в соревнованиях.

Результат в беговых видах фиксируется с точностью 0,1 сек. по ручному секундомеру. В эстафетах участники команды, за исключением участника первого этапа, могут начать бег не более чем за 10 м до начала зоны передачи эстафетной палочки.

Место команды в легкоатлетическом многоборье определяется по наибольшей сумме очков 5 лучших результатов в легкоатлетическом многоборье (раздельно у юношей и девушек).

При равенстве очков у двух и более команд, преимущество получает команда, набравшая большую сумму очков в беге на 800 метров у юношей и 600 метров у девушек.

Командное первенство в лёгкой атлетике определяется по наименьшей сумме мест в легкоатлетическом многоборье и эстафете (раздельно у юношей и у девушек). В случае, если у двух и более команд будет одинаковая сумма мест, высшее место занимает команда, показавшая лучший результат в легкоатлетическом многоборье у юношей и девушек.

#### ***Наклон вперед из положения сидя***

Наклон вперед выполняется из исходного положения сидя на полу, ноги выпрямлены в коленях и упираются в брусок измерительной платформы, руки вперед, ладони вниз. Расстояние между ступнями ног не более 20 см.

Выполняется три наклона вперед, при выполнении четвертого наклона необходимо зафиксировать кисти рук в течение 2 сек. на измерительной линейке.



Во время фиксации ноги выпрямлены в коленях, пальцы рук находятся на равном расстоянии от туловища участника. Упражнение (фиксация) заканчивается по команде судьи «Есть».

### ***Подтягивание на перекладине (юноши)***

Выполняется из положения виса (хват сверху, ноги вместе). При сгибании рук необходимо подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется на 0,5 сек. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, вис на одной руке, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не более 3 сек.

Участнику предоставляется одна попытка. Фиксируется количество подтягиваний при условии правильного выполнения упражнения.

### ***Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.***

Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены (партнёр по команде руками фиксирует голеностопный сустав участника, выполняющего упражнение). Фиксируется количество выполненных упражнений (подъем туловища из положения лежа до касания локтями коленей) в одной попытке за 1 мин. Во время выполнения упражнения не допускается подъём и смещение таза. Касание мата всей спиной, в том числе лопатками - обязательно.

### ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (девушки)***

Исходное положение - упор лёжа. 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 отжиманиями не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Участнику класс-команды, который не смог закончить выступление в спортивном многоборье (тестах) по уважительной причине (болезни, травме и т.п.), начисляются очки, показанные участником, занявшим последнее место в пропущенном виде.

## **6. Награждение**

Участники, занявшие 1, 2, 3 места в легкоатлетическом многоборье награждаются грамотами. Участники, показавшие лучшие результаты в отдельных видах награждаются грамотами.

---