**Приветствие в адрес участников школьного этапа «Президентских состязаний» и «Президентских спортивных игр» 2020-2021 учебного года**

**от директора школы**

**Багировой Эльнары Эльмановны:**



Уважаемые участники, болельщики и гости школьного этапа Всероссийских спортивных игр школьников «Президентских состязаний» и «Президентских спортивных игр» школьников!  
Рада приветствовать Вас в стенах нашей школы и на спортивной площадке!

Прошёл год, и мы снова проводим открытие, ставших традиционными Президентские соревнования. Мы постарались создать все условия, чтобы состязания прошли на самом высоком уровне, чтобы все ваши мечты о новых рекордах и личных достижениях непременно сбылись!

Считаю важным, что каждый раз при проведении Президентских состязаний неизменными остаются самые главные принципы: сохранение единого спортивного духа, нерушимость спортивных традиций, честная и бескомпромиссная борьба, основанная на добрых, дружеских взаимоотношениях. Уверена, что и нынешние состязания не станут исключением, и позволят выявить сильнейшие и достойнейшие команды, а "золото" Президентских состязаний достанется самым сильным, ловким, быстрым и смелым! Сегодня, на старте, все команды находятся в равных условиях, и результаты этих соревнований зависят от персональной воли к победе каждого участника. Дерзайте, выигрывайте, побеждайте!

Желаю всем командам достигнуть тех спортивных высот, которые намечены, а всем болельщикам и гостям получить незабываемое удовольствие от этого долгожданного спортивного праздника!"

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №19

Багирова Э.Э. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Положение**

О проведении школьного этапа «Президентских состязаний» и «Президентских спортивных игр» среди параллелей классов в 2020-2021 учебном году.

**Целью проведения является:**

- укрепление здоровья, вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом;

- воспитание всесторонне гармонично развитой личности;

- выявление талантливых детей;

- приобщение к идеалам и ценностям олимпизма.

**Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни;

- определение уровня физической подготовленности обучающихся;

- определение классов – команд (ПС), команд (ПСИ), добившихся наилучших результатов в физкультурно-спортивной деятельности, показавших высокий уровень творческих способностей и знаний в области физической культуры и спорта;

- становление гражданской и патриотической позиции подрастающего поколения, формирование позитивных жизненных установок;

- развитие соревновательной деятельности обучающихся по различным видам спорта;

- Комплектование классов-команд (ПС) и команд (ПСИ), для участия на муниципальном этапе «Президентских состязаний» и «Президентских спортивных игр».

**Сроки проведения.**

1. с 10 сентября по 01 ноября в классах;
2. февраль - март в школе.



**Обязательные виды программы:**

**1. Спортивное многоборье (тесты). (коэф. - 2)**

Соревнования лично-командные, проводятся раздельно среди юношей и девушек, согласно Правил проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания», размещенных на сайте ФГБУ «ФЦОМОФВ» (фцомофв.рф)

**Бег 1000 м**. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

**Бег 30 м** (юноши и девушки 5-6 класс), **60 м** (юноши и девушки 7, 8, 9 класс), **100м** (юноши и девушки 10-11 класс). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды (каждая дистанция, для определенного класса)

**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 поочерёдно, 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.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)** (девушки). Ис­ходное положение - упор лежа. 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**. Ис­ходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги со­гнуты в коленях, ступни закреплены(партнер 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 30 сек. Во время выполнения упражнения не допускается подъем и смещение таза. Касание мата всей спиной, в том числе лопатками – обязательно.

**Прыжок в длину с места**. Выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами. Длина прыжка измеряет­ся в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или лю­бой частью тела. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет результат лучшей попытки.

**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».

Таблицы оценки результатов в спортивном многоборье размещены на сайте ФГБУ «ФЦОМОФВ» (фцомофв.рф).

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.

**2. Творческий конкурс. (коэф. - 1)**

Тема творческого конкурса 2019/2020 учебного года - будет сообщена дополнительно.

В творческом конкурсе принимают участие не менее 6 юношей и 6 девушек. В случае нарушения регламента, в части количества участников (без уважительной причины), класс-команде присуждается последнее место в творческом конкурсе. Время выступления – 6- 8 минут. Класс-команда представляет музыкально-художественную композицию. Для раскрытия темы могут быть использованы различные виды художественного, ораторского и сценического искусства (исполнение песен, танцев, музицирование, декламирование, элементы различных видов спорта). Критерии оценки:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Критерии | Оценочные  баллы |
| 1. | Актуальность созданной музыкально-художественной композиции и соответствие заданной теме | 0-10 |
| 2. | Мультимедийное сопровождение | 0-5 |
| 3. | Режиссура (образность представляемой музыкально-художественной композиции – художественный образ, явление действительности, творчески воссозданное с позиции определенного эстетического идеала; наглядность – создание художественных образов при помощи определенных средств – слово, звук, цвет, изображение и т.п.) | 0-10 |
| 4. | Сценическая культура | 0-10 |
| 5. | Качество исполнения музыкально-художественной композиции | 0-12 |
| Хореография | 0-3 |
| Музыка/вокал | 0-3 |
| Декламация | 0-3 |
| Спортивные зарисовки | 0-3 |
| 6. | Костюмы участников | 0-5 |
| Спортивная форма | 0-3 |
| Смена костюма (народный, сценический, театральный и др.) | 0-2 |
| 7. | Культура использования реквизита | 0-5 |
| 8. | Соответствие регламенту | 0-3 |

Члены Жюри оценивают музыкально-художественную композицию класс-команды. Решение Жюри окончательное и пересмотру не подлежит.

**3. Теоретический конкурс. (коэф. – 1,5)**

В теоретическом конкурсе принимают участие все участники классов-команд. Задания для теоретического конкурса будут разрабатываться по следующим темам:

- Олимпийские игры и олимпийское движение;

- развитие спорта в нашей стране;

- физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны;

- подвиг советских спортсменов в годы Великой Отечественной войны;

-достижения советских и российских спортсменов на Олимпийских играх и международной арене;

-физическая (двигательная) активность обучающихся.

Теоретический конкурс проводится в два этапа: отборочный и финальный. Отборочный этап проводится в форме компьютерного тестирования, которое включает 15 вопросов с вариантами ответов и формируется автоматически произвольным способом. Время, отведенное для прохождения теста- 10 минут. Система проведения теоретического конкурса, а также содержание заданий разрабатывается Жюри по согласованию с Рабочей группой.

**4. Эстафетный бег. (коэф. – 1,5)**

Соревнования командные. В соревнованиях принимают участие от классов-команд - 6 юношей и 6 девушек

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы | Дистанция |
| 1 | 600 м - девушка |
| 2 | 600 м - юноша |
| 3 | 400 м - девушка |
| 4 | 400 м - юноша |
| 5 | 200 м - девушка |
| 6 | 200 м - юноша |
| 7 | 200 м - девушка |
| 8 | 200 м - юноша |
| 9 | 100 м-девушка |
| 10 | 100 м-юноша |
| 11 | 100 м-девушка |
| 12 | 100 м-юноша |

Результат фиксируется с точностью 0,1 сек. по ручному секундомеру при пересечении последним участником класса-команды финишной линии.

**Дополнительные виды программы:**

**Бадминтон (смешанный парный разряд)**

Соревнования командные, проводятся в соответствии с правилами вида спорта «бадминтон», утвержденными Минспортом России.

От каждой класс-команды допускаются 2 смешанные пары (юноша, девушка).

Встреча состоит из трех партий до 21-ого очка (до 2-х побед в партиях). При счете «20-20» сторона, набравшая подряд 2 очка, выигрывает партию. При счете «29-29» сторона, выигравшая 30-0е очко, выигрывает партию.

**Баскетбол (дисциплина «баскетбол 3\*3»).**

Соревнования командные, проводятся в соответствии с правилами вида спорта «баскетбол», утвержденными Минспортом России.

Соревнования проводятся раздельно среди юношей и девушек. Состав команды: 4 человека, в том числе 1 запасной.

Игра проходит на половине баскетбольной площадки. Основное время игры составляет 8 минут (только последняя минута – «чистое время», остальное время «грязное»). В случае равного счета по истечении 8 минут игра продолжается до заброшен­ного мяча в дополнительное время.

В игре должны быть задействованы все 4 игрока команды. За выигрыш начисляется 2 очка, за поражение – 1 очко, за неявку – 0 очков.

**Самбо**

Соревнования командные, проводятся в соответствие с требованиями нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденных Приказами Минспорта России от 08 июля 2014 года №575 и от 16 ноября 2015 года № 1045 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

От каждой класс-команды допускается 2 юноши, 2 девушки.

Выполнение нормативов ГТО испытания (теста) «Самозащита без оружия», оценивается каждый участник по 3-х бальной шкале. Максимальная средняя оценка за выполнение испытания (теста) без ошибок – 3 балла, 10-ти испытаний (тестов) – 30 баллов.

Команда победительница определяется по наименьшей сумме мест, занятых всеми четырьмя участниками класс-команды. При равенстве суммы мест у двух или более класс-команд, преимущество получает класс-команда, девушки которой набрали большую сумму баллов. При равенстве данного показателя преимущество получает класс-команда, выполнившая большое количество испытаний (тестов) с максимальным количеством баллов.

**Футбол 5\*5**

Соревнования проводятся среди юношей в соответствии с правилами вида спорта «футбол», утвержденные Минспортом России.

Состав команды- 7 игроков (в том числе 2 запасных). В поле - 4 игрока и 1 вратарь.

Система проведения соревнований определяется ГСК исходя из количества заявившихся команд. Продолжительность игры - два тайма по 15 минут с перерывом 5 минут. Количество замен в ходе матча неограниченно.

Игра проводится на площадке длиной 35-40 м, шириной 20-25 м, с воротами 3х2 м.

Штрафной удар пробивается с шести метров.

**Плавание.**

Соревнования лично-командные. Проводятся в соответствии с правилами вида спорта «плавание», утвержденными Минспортом России.

Состав команды формируется из учащихся, сдавших нормы ГТО по плаванию согласно Приказу Министерства спорта РФ от 28 января 2016 г. №54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и Приказу Министества спорта РФ от 08 июля 2014 года №575«Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Личные соревнования: вольный стиль 50 м. От каждой класс-команды допускается 4 участника (2 юноши, 2 девушки). Эстафета 4\*50м. вольный стиль - смешанная, состав команды – 4 человека (2юноши, 2 девушки).

**Шахматы.**

Соревнования личные, проводятся в соответствии с правилами вида спорта «шахматы», утвержденными Минспортом России. От каждой класс-команды допускается 6 участников (3 юноши, 3 девушки)



Соревнования проводятся среди параллелей 5х-10х классов раздельно, состав команды 10 юношей и 10 девушек.

**Обязательные виды программы**

**Баскетбол (дисциплина «баскетбол 3x3»)**

Соревнования командные, проводятся раздельно среди команд юношей и команд девушек в соответствии с правилами вида спорта «баскетбол», утвержденными Минспортом России.

Состав команды: 4 человека, в том числе 1 запасной.

Игра проходит на половине баскетбольной площадки. Основное время игры составляет 8 минут (только последняя минута – «чистое время», остальное время «грязное»). В случае равного счета по истечении 8 минут игра продолжается до заброшен­ного мяча в дополнительное время.

В игре должны быть задействованы все игроки команды. За выигрыш начисляется 2 очка, за поражение – 1 очко, за неявку – 0 очков.

**Волейбол**

Соревнования командные, проводятся раздельно среди команд юношей и команд девушек в соответствии с правилами вида спорта «волейбол», утвержденными Минспортом России.

Состав каждой команды не менее 10 человек. Высота сетки определяется согласно правилам вида спорта волейбол с учетом возраста участников.

Соревнования проводятся: на групповом этапе из трех партий до 15 очков, на финальных этапах, начиная с ¼ финала – из трех партий, первые две партии до 21 очка, третья – до 15 очков. Разрыв в 2 очка по окончании партии нет.

За выигрыш начисляется 2 очка, за поражение – 1 очко, за неявку – 0 очков.

**Лёгкая атлетика**

Соревнования командные, проводятся раздельно среди юношей и девушек в соответствии с правилами вида спорта «легкая атлетика», утвержденными Минспортом России.

Состав команды 20 человек (10 юношей, 10 девушек). Каждый участник команды может принять участие в двух видах (один беговой и один технический). На каждый вид команда может выставить по 10 участникам (5 юношей и 5 девушек).

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

Легкоатлетическое многоборье:

- бег 30 м (юноши, девушки 2007-2008 гг. р.);

- бег 60 м (юноши, девушки 2005-2006 гг. р.);

- бег 100 м (юноши, девушки 2003-2004 гг. р.) - проводится на беговой дорожке (старт произвольный), при желании можно использовать стартовые колодки;

- бег 800 м (юноши); 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 зачетных попытки (подряд); итоговый результат определяется по лучшему результату из трех попыток, мяч для метания – малый (140гр);

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

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

Легкоатлетическая эстафета 8\*200 м (8 юношей и 8 девушек).

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 10м до начала зоны передачи эстафетной палочки.

Место команды в легкоатлетическом многоборье определяется по наибольшей сумме очков 4 лучших результатов в каждом виде легкоатлетического многоборья (раздельно у юношей и девушек).

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

Командное первенство в легкой атлетике определяется по наименьшей сумме мест в легкоатлетическом многоборье и эстафете (раздельно у юношей и у девушек).

**Настольный теннис**

Соревнования командные, проводятся раздельно среди команд юношей и команд девушек в соответствии с правилами вида спорта «настольный теннис», утвержденными Минспортом России.

Состав каждой команды 4 человека.

В одной игре принимают участие 3 спортсмена от команды. Личные встречи проходят на большинство из трех партий (до двух побед). Порядок встреч: 1)А-X 2)В-У 3)С-2. Расстановка игроков команды «по силам» производится на усмотрение руководителя команды. После сыгранных одиночных встреч подводится итог командного матча согласно результатам одиночных матчей. Итог командной игры может быть 2:0 или 2:1. Участники должны иметь собственные ракетки. Участникам запрещено играть в футболках цвета теннисного мяча.

**Дополнительные виды программы:**

- Гандбол (дисциплина «пляжный гандбол»);

- Регби (дисциплина «регби пляжное»);

- Самбо;

- Спортивный туризм;

- Футбол 6\*6.