

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

ПРИКАЗ

15.03.2023

№ 100

О проведении муниципального этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников "Президентские состязания"

В целях развития массовой физкультурно-спортивной работы в общеобразовательных организациях, пропаганды здорового образа жизни, во исполнение приказа министерства образования и науки Нижегородской области от 10.03.2023 № 316-01-63-698/23 «О проведении регионального этапа Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры» и Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» 2022-2023 учебном году»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. МБОУ ДО Починковской ДЮЦ (Т.Н.Губанова) провести муниципальный этап Всероссийских спортивных соревнований школьников "Президентские состязания" среди обучающихся общеобразовательных организаций (далее – Президентские состязания).
2. Утвердить прилагаемые оргкомитет, положение о проведении Президентских состязаний.
3. Руководителям общеобразовательных организаций провести работу по организации и проведению I (школьного) и участию во II (муниципальном) этапе Президентских состязаний.
4. Контроль за исполнением приказа возложить на ведущего специалиста управления образования Трянину Елену Николаевну.

Начальник



И.А. Жирова

УТВЕРЖДЕНО
приказом управления образования
администрации Починковского
муниципального округа
от _____ № _____

**Положение о проведении
муниципального этапа Всероссийских спортивных соревнований
школьников "Президентские состязания"**

1. Цель и задачи

Муниципальный этап Всероссийских спортивных соревнований школьников "Президентские состязания" среди обучающихся 1-11 классов общеобразовательных организаций Починковского муниципального района (далее – Президентские состязания) проводится в целях вовлечения детей в систематические занятия физической культурой и спортом, укрепления здоровья, развития всесторонне гармонично развитой личности и выявления талантливых детей.

Задачи Президентских состязаний:

- пропаганда физической культуры и спорта как средства физического, нравственного и духовного воспитания подрастающего поколения;
- определение уровня физической подготовленности обучающихся;
- определение лучших команд городских и сельских общеобразовательных организаций, сформированных из обучающихся одного класса (класс-команда), 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.

2. Этапы и сроки проведения

Президентские состязания проводятся в соответствии с программой мероприятий (приложение 1 к положению о проведении Президентских состязаний) в два этапа:

I этап (школьный) – проводится в общеобразовательных организациях, в период с 1 февраля 2023 г. по 19 марта 2023 года;

II этап (муниципальный) – проводится МБОУ ДО «Починковский ДЮЦ», в период с 20 марта по 16 апреля 2023 года;

Победители муниципального этапа направляются для участия в зональном этапе.

3. Руководство проведением

Общее руководство проведением Президентских состязаний осуществляет управление образования администрации Починковского муниципального округа.

Проведение I (школьного) этапа возлагается на руководителей общеобразовательных организаций, II (муниципального) возлагается на МБОУ ДО «Починковский ДЮЦ» (директор Губанова Т.Н.).

4. Требования к участникам и условия их допуска

В I (школьном) этапе Президентских состязаний принимают участие обучающиеся с 1 по 11 классы.

Соревнования проводятся во всех классах каждой параллели.

Во II (муниципальном) этапе Президентских состязаний принимают участие классы-команды, победившие в I (школьном) этапе в параллелях с 5 по 11 класс. Количество участников классов-команд в каждой параллели, 3 мальчика и 3 девочки, (3 юноши и 3 девушки).

В судейскую коллегия в день проведения соревнований предоставляются:

- именная заявка с названием образовательной организации, заверенная директором, врачом, учителем физической культуры и печатями медицинского учреждения и образовательной организации;

- копия приказа о командировании с подписью и печатью руководителя образовательной организации с указанием:

1) ответственного за жизнь, здоровье и безопасность обучающихся во время проведения соревнований и следования в пути;

2) ответственного за проведение инструктажа по технике безопасности обучающихся во время проведения соревнований и следования в пути;

3) списка обучающихся, принимающих участие в данных соревнованиях;

- копию приказа о создании школьного спортивного клуба.

Все участники класса-команды должны иметь единую спортивную форму.

В случае выявления нарушений требований к участникам и условий их допуска, класс-команда снимается с соревнований.

Ответственность за соблюдение требований к комплектованию классов-команд несут образовательные организации.

5. Определение победителей и призеров

Победители II (муниципального) этапа Президентских состязаний определяются по наименьшей сумме мест, занятых классом-командой в обязательных видах программы.

При равенстве суммы мест у двух или более классов - команд преимущество получает класс-команда, показавшая лучший результат в спортивном многоборье (тестах). При равенстве результатов в спортивном многоборье (тестах), преимущество получает класс-команда, показавший лучший результат в эстафетном беге. При равенстве результатов в эстафетном беге преимущество получает класс-команда, показавшая лучший результат в творческом конкурсе. При равенстве результатов творческого конкурса, преимущество имеет класс - команда,

показавшая лучший результат в теоретическом конкурсе. При равенстве данных показателей, преимущество получает класс — команда, в общеобразовательной организации которой функционирует школьный спортивный клуб.

Команда - победительница определяется по наибольшей сумме очков, набранной по сумме 4 лучших результатов (2 юноши, 2 девушки).

При равенстве очков у двух или более классов - команд, преимущество имеет класс - команда, набравшая большую сумму очков в беге на 1000 м.

В личном зачете в спортивном многоборье (тестах) места определяются по наибольшему количеству набранных очков, отдельно среди юношей и девушек.

При равенстве очков у двух или более участников, преимущество получает участник, показавший лучший результат в беге на 1000 м.

Победители и призеры в командном зачете творческого конкурса определяются по наибольшей сумме баллов.

Победители и призеры в командном зачете в эстафетном беге определяются по лучшему времени, показанному классом-командой.

Участнику класса-команды, который не смог принять участие в спортивном многоборье (тестах) по уважительной причине, в том числе по решению врача (болезнь, травма и т.п.), начисляются очки, набранные участником соревнований, показавшим в спортивном многоборье (тестах) худший результат.

Для определения места, занятого классом-командой в теоретическом конкурсе, выводится общий балл, для чего суммируются правильные ответы, данные юношами и девушками.

6. Награждение

Победители и призеры в общекомандном зачете II (муниципального) этапа Президентских состязаний награждаются грамотами управления образования администрации Починковского муниципального округа.

Победители и призеры в отдельных видах программы (спортивное многоборье (тесты), теоретический конкурс) награждаются грамотами управления образования администрации Починковского муниципального округа.

7. Условия финансирования

Финансовое обеспечение соревнований I (школьного) этапа осуществляется за счет средств образовательных организаций.

Награждение победителей и призеров II (муниципального) этапа осуществляется за счет средств МБОУ ДО «Починковский ДЮОЦ».

Расходы по командированию (проезд до места проведения соревнований и обратно, питание) за счет средств направляющей стороны.

8. Порядок представления отчетов

Общеобразовательные организации представляют отчеты о проведении школьного этапа на ЕИП-ФКИС под категориями – «Общеобразовательная

организация» в системе личного кабинета в закладке «Мои отчёты» в срок до 19 марта 2023 года.

Информационные материалы (пресс релизы и пост релизы, фотоматериалы, информационные справки и др.) о проведении школьного этапа Президентских состязаний необходимо размещать в официальных группах социальных сетей под хештэгом: #ПрезидентскиесостязанияНО.

Дополнительную информацию можно получить по телефону: 5-14-73 (Трянина Елена Николаевна), ведущий специалист управления образования администрации Починковского муниципального округа.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к положению о проведении
Президентских состязаний

Программа Президентских состязаний

№	Вид программы	Юноши	Девушки	Форма участия
1.	"Спортивное многоборье" (тесты)	3	3	Лично-командная
2.	Творческий конкурс	2-3	2-3	Командная
3.	Теоретический конкурс	3	3	Командная
4.	Эстафетный бег	2	2	Командная

Для обучающихся на ступени начального общего образования рекомендуется в программу I (школьного) этапа Президентских состязаний включать подвижные игры, веселые старты, эстафеты.

Программа I (школьного) и II (муниципального) этапов Президентских состязаний среди 5 – 11 классов обязательно включает спортивное многоборье (тесты), творческий конкурс, теоретический конкурс и легкая атлетика (эстафетный бег).

Программа спортивного многоборья (тесты), форма проведения, содержание творческого конкурса и теоретического конкурса на каждом этапе определяются соответствующими организационными комитетами с учетом:

- возрастных особенностей обучающихся;
- природно-климатических особенностей;
- особенностей спортивной материально-технической базы общеобразовательных организаций и МБОУ ДО «Починковский ДЮОЦ».

Обязательные виды программы:

1. Спортивное многоборье (тесты) Соревнования лично - командные. Принимают участие все участники класса-команды. Результаты личного первенства подводятся отдельно среди юношей и девушек.

Спортивное многоборье (тесты) включает в себя:

Бег 1000 м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона или пересеченной местности. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Бег 30 м (юноши, девушки 5-6 класса), **60 м** (юноши, девушки 7, 8, 9 классов), **100 м** (юноши, девушки 10,11 классов). Проводится на беговой дорожке (старт

произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

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.

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.

Сгибание и разгибание рук в упоре "лежа" (отжимание) (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 за 30 сек. 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 30 сек. Во время выполнения упражнения не допускается подъём 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 ближней точки 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».

Результаты личного зачета подводятся отдельно среди юношей и девушек.

Таблицы оценки результатов в спортивном многоборье прилагаются (приложение 1 к программе Президентских состязаний).

2. Творческий конкурс

Творческий конкурс: «Спортивное наследие народов России»

В творческом конкурсе принимают участие – не менее 2-3 юношей и 2-3 девушек.

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

Время выступления – до 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, декламрование, 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	0-10
3.	Режиссура (образность представляемой музыкально-художественной композиции – художественной 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

Теоретический конкурс проводится отдельно среди юношей и девушек, в котором принимают участие все участники класса-команды (команда девушек и команда юношей).

Время, отведённое на теоретический конкурс, ограничивается 5 минутами.

Задания для теоретического конкурса разрабатываются по следующим темам:

- Олимпийские игры и олимпийское движение;
- развитие спорта в дореволюционной России, СССР, странах СНГ;
- достижения советских, российских и спортсменов стран СНГ на Олимпийских играх и международной арене;
- физкультурно-спортивная деятельность обучающихся;
- физическая (двигательная) активность обучающихся.

Теоретический конкурс проводится в форме тестирования, отдельно среди юношей и девушек по вопросам (приложение 1 к программе Президентских состязаний). Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

Эстафетный бег

Соревнования командные. Состав класс-команды – 2 юноши и 2 девушки.

1. I (школьный) этап, II (муниципальный) – встречная эстафета;

а) сельские класс-команды – 4 x 100 м

-1; 3 этапы – бегут девушки

-2; 4 этапы – бегут юноши.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к программе Президентских
соревнований

**Вопросы
для проведения теоретического конкурса**

**I. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм
школьника**

1. Федеральными государственными образовательными стандартами здоровье признается как:
 - а) результат образования;
 - б) важный фактор образования;
 - в) неременное условие обучения;
 - г) структура системной работы.
2. Приоритетной деятельностью образовательной организации признано:
 - а) высокое качество образования;
 - б) хорошее физическое развитие;
 - в) здоровьесбережение;
 - г) правильное питание.
3. Каким должен быть режим дня (отметьте все позиции)?
 - а) свободным;
 - б) обеспечивающим отдых;
 - в) биоритмическим;
 - г) чередующим работу и отдых.
4. Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей, принято называть:
 - а) физическим развитием;
 - б) физическим воспитанием;
 - в) физической культурой;**
 - г) физическими упражнениями.
5. Каковы роль и значение занятий физической культурой для человека?
 - а) занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности;
 - б) занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения, положительно сказываются на развитии умственных, эстетических, нравственных качеств человека;

в) занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм ЗОЖ;

г) занятия физической культурой являются необходимым условием удовлетворения интересов человека в совершенствовании физических возможностей и подготовки к участию в соревнованиях.

6. При развитии выносливости применяют режимные нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительные, поддерживающие, развивающие и тренирующие. Какую частоту сердечных сокращений (ЧСС) вызывает развивающий режим?

а) 110-120 уд/мин;

б) 121-140 уд/мин;

в) 141-160 уд/мин;

г) 161 уд/мин и выше.

7. Абсолютная сила – это ...

а) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

б) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;

в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;

г) сила, проявляемая за счёт активных волевых усилий.

8. Гибкость человека можно измерить в ...

а) градусах;

б) ньютонах, килограммах;

в) сантиметрах;

г) шагами.

9. Основным методом развития гибкости является:

а) повторный метод;

б) метод максимальных усилий;

в) метод статических усилий;

г) метод переменного-непрерывного упражнения.

II. Развитие спорта и олимпийского движения в России

1. Всемирные юношеские игры впервые проводились в...

а) Москве в 1998 год;

б) Киеве в 1996 год;

- в) Санкт Петербурге в 2000 год;
- г) Казани в 1992год.

2. Какое количество видов спорта включала в себя программа первых Всемирных юношеских игр?

- а) 20;
- б) 8;
- в) 15;**
- г) 12.

3. Кто из российских императоров ввёл физическое воспитание во всех, созданных им, учебных заведениях?

- а) Николай II;
- б) Пётр I;
- в) Александр I;?**
- г) Екатерина II.

4. В каком учебном заведении впервые в качестве учебного предмета в 1701 году была введена физическая подготовка?

- а) в институте благородных девиц;
- б) в школе математических и навигационных наук;**
- в) в морской академии;
- г) в кадетском корпусе.

5. Какая молодёжная организация была инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»?

- а) ДОСААФ (Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту);**
- б) Всесоюзная пионерская организация;
- в) Всесоюзный Ленинский коммунистический союз молодёжи (комсомол);
- г) Коммунистическая партия Советского Союза.

6. В каком городе России в 2019 году прошла XXIX Всемирная зимняя Универсиада?

- а) Красногорск;
- б) Краснодар;
- в) Красноармейск;
- г) Красноярск.**

7. Что изображено на эмблеме олимпийского комитета России?

а) Российский триколор в виде языков пламени, а под ним – пять переплетенных олимпийских колец;

б) пять переплетенных олимпийских колец, а под ними Российский триколор в виде языков пламени;

в) пять переплетенных олимпийских колец в центре Государственного флага России;

г) пять переплетенных олимпийских колец с надписью «Быстрее, выше, сильнее».

8. Впервые спортсмены Российской Империи приняли участие в Играх Олимпиады в:

а) 1908 году в Лондоне, Англия;

б) 1896 году в Афинах, Греция;

в) 1900 году в Париже, Франция;

г) 1912 году в Стокгольме, Швеция.

9. На Играх XX Олимпиады 1972 год в Мюнхене сборная СССР по баскетболу впервые переиграла команду США в финале. Назовите художественный фильм, сюжет которого основан на этих событиях:

а) «Высота»;

б) «Центровой из поднебесья»;

в) «Движение вверх»;

г) «Легенда № 17».

III. Выдающиеся достижения советских и российских спортсменов

1. Кого из Советских спортсменов называли «Самым сильным человеком планеты»?

а) Юрий Власов;

б) Трофим Ломакин;

в) Аркадий Воробьев;

г) Иван Поддубный.

2. Впервые на VII Олимпийских зимних играх в 1956 г. звание чемпионов завоевала сборная СССР по:

а) хоккею с мячом;

б) кёрлингу;

в) хоккею с шайбой;

г) футболу.

3. Впервые за спортивные достижения присвоено звание «Герой Российской Федерации» пятикратной победительнице Олимпийских зимних Игр по лыжным гонкам:

а) Раисе Сметаниной;

б) Любове Козыревой;

в) Ларисе Лазутиной;

- г) Галине Кулаковой.
4. Знаменитый советский лыжник Вячеслав Веденин на Олимпийских зимних Играх в [Саппоро](#) (1972 г.) стал победителем на дистанциях:
- а) 10 км;
 - б) 20 км;
 - в) 30 км;
 - г) 50 км.
5. Впервые Советские спортсмены участвовали в Олимпийских зимних Играх в:
- а) 1952 году в Осло, Норвегия;
 - б) 1956 году в [Кортина-д'Ампеццо](#) Италия;
 - в) 1928 году в Амстердаме, Голландия;
 - г) 1964 году в Инсбруке, Австрия.
6. Кто первый из советских тренеров по хоккею с шайбой был включен в Зал славы НХЛ?
- а) Виктор Тихонов;
 - б) Аркадий Чернышев;
 - в) Анатолий Тарасов;
 - г) Всеволод Бобров.
7. Российская спортсменка, обладательница медалей всех достоинств на олимпиаде в 1992 году, тренер сборной России по лыжным гонкам:
- а) Елена Вяльбе;
 - б) Ольга Зайцева;
 - в) Светлана Слепцова;
 - г) Анна Виролайнен.
8. Назовите выдающегося советского шахматиста, начавшего свой путь в спорте с десятилетнего возраста, восьмикратного чемпиона Всемирных шахматных олимпиад, 11 раз получавшего "шахматный Оскар":
- а) Анатолий Карпов;
 - б) Гарри Каспаров;
 - в) Александр Алехин;
 - г) Михаил Ботвинник.
9. Назовите советского спортсмена - единственного в истории спорта участника Олимпийских игр, который одновременно был капитаном футбольной и хоккейной команд:
- а) Олег Блохин;
 - б) Вячеслав Быков;
 - в) Всеволод Бобров;

г) Валерий Лобановский.

IV. Олимпийские игры древности. Символика, атрибутика и девиз олимпийского движения. Основные принципы (ценности) олимпизма

1. Впервые в какой стране (городе) Российские спортсмены приняли участие на Играх Олимпиады в ...
 - а) В Афинах, Греция;
 - б) В Сент-Луисе, США;
 - в) В Стокгольме, Швеция;
 - г) В Париже, Франция**
2. Первые Олимпийские зимние игры проводились в ...
 - а) 1908 году в Лондоне, Англия;
 - б) 1912 в Стокгольме, Швеция;
 - в) 1924 году в Шамони, Франция.**
 - г) в 1921 году в Вашингтоне, США
3. Авторство олимпийского девиза «Быстрее, выше, сильнее» принадлежит ...
 - а) Жан Жаку Руссо;
 - б) Деметриусу Викеласу;
 - в) Анри Дидону;**
 - г) Аристотелю.
4. Международный Олимпийский Комитет (МОК) в качестве города, принимающего в 2024 году Игры XXXIII Олимпиады, выбрал ...
 - а) г. Токио;
 - б) г. Париж;**
 - в) г. Пекин;
 - г) г. Хельсенки.
5. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет:
 - а) Правительство страны;**
 - б) Министерство спорта;**
 - в) Национальный олимпийский комитет;
 - г) Национальные спортивные федерации.
6. Укажите, каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец?
 - а) 1908 г. - Лондон;
 - б) 1912 г. – Стокгольм;
 - в) 1920 г. - Антверпен;**
 - г) 1924 г. – Париж.

7. Древние Греки говорили о некультурном человеке: «Не умеет ни читать, ни ... !» (продолжите поговорку)

- а) писать;
- б) плавать;**
- в) бороться;
- г) бегать.

8. В каком городе находится штаб-квартира Международного олимпийского комитета?

- а) Лондон (Великобритания);
- б) Лозанна (Швейцария);**
- в) Бонн (Германия);
- г) Париж (Франция).

9. Девиз международного Паралимпийского движения:

- а) Равенство через спорт;
- б) Дух в движении;
- в) Быстрее, выше, сильнее;**
- г) Позвольте мне победить. Но, если я не смогу, пусть я буду смелым в этой попытке!

V. Правила техники безопасности по видам спорта (при выполнении физических упражнений)

1. Главная причина травматизма у обучающихся при выполнении физических упражнений:

- а) не внимательность;
- б) нарушение дисциплины;**
- в) отсутствие формы одежды;
- г) присутствие посторонних лиц.

2. При занятиях в бассейне можно ли бегать по бортику?

- а) допускается с разрешения инструктора (тренера);
- б) можно, если соблюдать осторожность;
- в) можно, когда никого нет;
- г) категорически запрещено.**

3. Правилами техники безопасности в тире и на стрельбище категорически запрещается:

- а) проводить стрельбы из неисправного оружия;
- б) проводить разборку и сборку оружия на огневом рубеже;
- г) направлять оружие в людей;
- в) всё перечисленное верно.

4. Какие действия обучающегося на уроках физической культуры при получении травмы?

- а) сообщить учителю;
- б) самостоятельно обратиться к врачу;
- в) без разрешения уйти с урока;
- г) сообщить товарищу.

5. При выполнении физических упражнений потоком (один за другим) ученику необходимо:

- а) выполнять упражнение произвольно (когда захочется);
- б) выполнять упражнение быстро;
- в) соблюдать интервал не менее 1,5 метра;
- г) соблюдать достаточные интервал и дистанцию, чтобы не было столкновений.

6. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов ученик приземляется:

- а) на «жёсткие ноги»;
- б) стремясь выполнить кувырок или перекат;
- в) мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
- г) на пятки.

7. Разрешается ли обучающимся установка и переноска снарядов в зале?

- а) запрещается;
- б) разрешается по указанию дежурного;
- в) разрешается только по указанию учителя;
- г) разрешается.

8. Можно ли выставлять лыжные палки при спусках вперёд?

- а) нет;
- б) можно одну;
- в) нужно;
- г) можно обе сразу.

9. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) охладить;
- б) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу;
- в) нагреть, наложить тёплый компресс;
- г) наложить шину.

УТВЕРЖДЕН

приказом управления образования
администрации Починковского
муниципального округа
от _____ № _____

ОРГКОМИТЕТ

**по проведению муниципального этапа Всероссийских спортивных
соревнований школьников "Президентские состязания"**

Жирова И.А. – начальник управления образования администрации
Починковского муниципального округа, председатель оргкомитета;

Трянина Е.Н. – ведущий специалист управления образования
администрации Починковского муниципального округа, секретарь
оргкомитета;

Губанова Т.Н. – директор МБОУ ДО «Починковский ДЮЦ»;

Карягина Н. В.- педагог - организатор МБОУ ДО «Починковский
ДЮЦ»;

Шалунова Е.В. – методист МБОУ ДО «Починковский ДЮЦ».