   «УТВЕРЖДАЮ»

    Директор МБОУ «СОШ №10»

Лобанкова О.С.

     «        »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   2019 г.

**Положение о проведении школьного этапа**

**Всероссийских спортивных соревнований школьников**

**«Президентские состязания»**

**1. Общие положения**

Настоящее положение разработано в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников», порядком проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания», утвержденным приказом Минобрнауки России   
и Минспорттуризма России от 27 сентября 2010 г. № 966/1009 (зарегистрирован в Минюсте России 16 ноября 2010 г., регистрационный  
№ 18976), и определяет порядок проведения школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»

Основными целями и задачами Президентских состязаний являются:

– пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское   
и патриотическое воспитание обучающихся.

– определение лучших команд школы, сформированных из обучающихся одного класса (далее – класс-команда), добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии, и показавших высокий уровень знаний в области олимпийского и паралимпийского движения;

– определение уровня двигательной активности обучающихся, степени их вовлеченности в занятия физической культурой и спортом, наличия установок и навыков здорового образа жизни.

**2. Место и сроки проведения**

Школьный этап соревнований «Президентские состязания» проводится в спортивном зале МБОУ «СОШ№10» с сентября по февраль.( по погодным условиям)

Соревнования проводятся после окончания уроков.

**3. Руководство проведением соревнований**

Руководство проведением школьного этапа осуществляет заместитель директора по ВР при непосредственном участии учителя физической культуры.

Ответственным за проведение школьного этапа соревнования «Президентские состязания» является учитель физической культуры.

В состав организационного комитета школьного этапа входят:

Костерин П.А. руководитель клуба

Дудалева А.И. куратор, зам. директора по ВР

Зорин С.А. главный судья соревнований

Гаврильчук П.А.

Свешников М.Б.

Привлеченные судьи.

**4. Требования к участникам и условия их допуска**

В школьном этапе «Президентских состязаний» принимают участие учащиеся с 5 по 11 классов школы.( 10ю.+10д.)

От каждого класса для участия в соревнованиях выставляется класс-команда.

В состав класс-команды для участия должны входить все учащиеся одного класса имеющие допуск врача к занятиям по физической культуре и 1 представитель, являющийся классным руководителем.

Все участники класс-команды должны иметь единую спортивную форму(спортивную символику).

**5. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программы | Участники | Форма  участия |
| 1 | «Спортивное многоборье» (тесты) | Все участники команды | Командная |
| 2 | Эстафетный бег | 6 юношей и 6 девушек | Командная |

**1. Спортивное многоборье (тесты)**

Соревнования командные. Принимают участие все участники класса-команды.

Спортивное многоборье (тесты) включает в себя:

**Бег 30м (юноши и девушки 5-6 класс), бег** **60 м (юноши, девушки7,8,9 класс), бег 100м (юноши и девушки 10,11 класс)**. Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды.

**Бег 1000м**

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 сек.

**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 с. Не допускается сгибание рук поочерёдно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 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 5см, 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. (юноши, девушки).** Исходное положение – лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены (партнер по команде фиксирует голеностопный сустав участника, выполняющего упражнения). Фиксируется количество выполненных упражнений (подъем туловища из положения лежа до касания локтями коленей) в одной попытке за 30 сек. Во время выполнение упражнения не допускается подъем и смещение таза. Касание мата всей спиной, в том числе лопатками – обязательно.

**Прыжок в длину с места (юноши, девушки).** Выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближней точки касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет результат лучшей попытки.

**Наклон вперед из положения «сидя» (юноши, девушки).** 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 20см. 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.

**3. Эстафетный бег**

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

|  |  |
| --- | --- |
| *Этапы* | *классы-команды* |
| 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, показанный классом-командой, фиксируется с точностью 0,01 сек. по ручному секундомеру.

**4. Условия подведения итогов**

Итоги школьного этапа «Президентских состязаний» подводятся в соответствии сданным положением.

Победители школьного этапа «Президентских состязаний» определяются по наименьшей сумме мест, занятых участником соревнований.

**5. Награждение**

По результатам школьного этапа «Президентских состязаний» среди классов-команд 5-11 классов определяются победители, лучшие учащиеся, которые будут участвовать в муниципальном этапе соревнований.

Участники, занявшие 1, 2 и 3 места в индивидуальных видах программы «Президентских состязаний», награждаются грамотами.

Председателем ШСК: Костерин П.А.