

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Г.В.Марчукова

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников**  
**"Президентское состязание" 2018-2019 учебном году**

**I. Цели и задачи:**

1. Определение команд, сформированных из обучающихся одного класса, добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии и показавших высокий уровень знаний для участия в муниципальном этапе;
2. Определение уровня двигательной активности обучающихся, степени их вовлеченности в занятия физической культурой и спортом, наличия установок и навыков здорового образа жизни;
3. Пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание учащихся.

**II. Время и место соревнований**

Президентские состязания проводятся в четыре этапа: школьный, муниципальный, региональный и всероссийский.

Школьные соревнования проводятся с 1 сентября по 27 декабря 2018 года (на спортивных сооружениях школы)

Спортивное многоборье" – сентябрь - октябрь;

**III. Руководство соревнований:**

Общее руководство проведением школьного этапа Президентских состязаний осуществляют учителя физической культуры и спортивным клубом «Олимп».

**IV. Участники соревнований**

Состав класса-команды включаются учащиеся одного класса в составе 16 человек

**V. Состав команды:** (8 юношей, 8 девушек);

**VI. Требования к участникам и условия допуска**

Школьный этап Президентских состязаний проводится среди обучающихся 1-11 классов, отнесенных к основной медицинской группе.

**VII. Программа соревнований**

№ п/п	Вид программы	Юноши	Девушки	Форма участия
1.	«Спортивное многоборье» (тесты)	Все участники команды		Командная

**Спортивное многоборье**

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

**Бег 30 м** (юноши, девушки). Проводиться на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

**Подтягивание на перекладине (юноши).** Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной.. Не допускается: сгибание рук поочередно, рывок ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

**Сгибание и разгибание рук, в упоре «лежа»** (отжимание) (девушки). Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

**Подъем туловища из положения «лежа на спине»** (юноши, девушки) Исходное положение - лежа 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 секунд.

**Прыжок в длину с места (юноши, девушки).** Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Участнику предоставляете три 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 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

**VIII. Заявки - протокол** на участие в соревнованиях подаются к началу соревнований.

**IX. Награждения:**

Команды, занявшие 1-3 место, награждаются грамотой