**Утверждаю**

**Директор школы**

 **Е.А. Драгина**

**18 октября 2013 года**

**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Настоящее положение разработано согласно Положению о Всероссийских спортивных  соревнованиях  школьников «Президентские состязания»,   приказ  № 966/1009  от 27.09.2010 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

**I.  ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

 ***Цель*:** укрепление здоровья подрастающего поколения, вовлечение детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом.

***Основные задачи*:**

- развитие физкультурно-спортивного массового движения школьников «Президентские состязания»;

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

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

**II. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ ФЕСТИВАЛЯ**

Общее руководство подготовкой и проведением спортивных состязаний осуществляется директором МОБУ СОШ № 4 Е.А.Драгиной, зам. директора по воспитательной работе Е.С.Кутергиной и учителем физической культуры, руководителем МО Богатыревым В.Д.

Руководство подготовкой и проведением соревнований школьного этапа возлагается на учителей физической культуры.

**Ш. СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Школьный этап Президентских состязаний проводится с сентября по декабрь 2013 года.

**IV. УЧАСТНИКИ ПРЕЗИДЕНТСКИХ СОСТЯЗАНИЙ**

Школьном этапе принимают участие обучающиеся 1 -11 классов, допущенные по состоянию здоровья к занятиям физической культурой (уровень физической подготовленности определяется согласно рекомендациям в помощь учителю физической культуры, письмо ГУО от 31.01.03 г. № 01/18-117). В состав класса команды должны входить обучающиеся из одного класса. Все участники классы команды должны иметь спортивную форму.

**V. ПРОГРАММА ШКОЛЬНЫХ ПРЕЗИДЕНТСКИХ СОСТЯЗАНИЙ**

Соревнования по «Веселым стартам» проводятся среди обучающихся 1 - 4 классов.

Соревнования 5-11 классов проводятся по многоборью:

1. **Кросс.**
2. **Бег на 1000 м** выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
3. **Поднимание туловища** **из положения «лежа на спине»** за 1 минуту. Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, локти в сторону, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, ступни закреплены.  Каждый раз, возвращаясь в и.п., локтями  обязательно касаться пола. Фиксируется количество.
4. **Прыжок в длину с места.** Выполняется на размеченной резиновой дорожке или другой нескользящей поверхности. Прыжок производится одновременным отталкиванием двумя ногами от стартовой линии с взмахом рук, приземление производится на обе ноги. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. В зачет идет лучший результат.
5. **Наклон вперед из положения «сидя»**. Необходимо на полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу (без обуви),  ступнями ног следует касаться центровой линии, ноги выпрямлены в коленях (сгибание ног в коленях не допускается), ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-ом фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании ее кончиками пальцев, при фиксации этого результата не менее 2-х секунд.
6. **Подтягивание на перекладине** (высокая - мальчики, низкая - девочки). Выполняется из виса, хват сверху. Сгибая руки в локтевом суставе, вис на согнутых руках. Подбородок над перекладиной. Возвращаясь в исходное положение, руки в локтевом суставе разгибаем полностью.
7. **Сгибание и разгибание рук в упоре «лёжа»** (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.
8. **Челночный бег 4 х 9 м.**  За средней линией волейбольной площадки в прямоугольник размером 20 х 25 см. кладут два бруска размером 5х5х10 см.  Из положения «Высокого старта», по команде «Марш»  учащийся бежит к брускам, поднимает один из них, подбегает к линии старта, кладет брусок за линию в прямоугольник размером 20 х 25 см, возвращается назад, берет второй брусок и бежит к линии финиша через стартовую линию. Брусок кладется строго в прямоугольник. Бросать брусок запрещается. Время фиксируется  с точностью до 0,1 сек.
9. **Бег 30 м.** Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
10. **Плавание.**

***Теоретический конкурс «Олимпиада начинается в школе - декабрь.***

В ходе конкурса участникам будет предложено ответить на вопросы по следующим темам:

        олимпийские игры древности;

        символика, атрибутика и девиз Олимпийского и Паралимпийского движения;

        история зарождения олимпийского движения в России;

        олимпийское движение в современной России;

        выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских и Паралимпийских играх;

        краткая характеристика видов спорта, входящих в программу зимних и летних Олимпийских и Паралимпийских игр;

        олимпийская хартия;

        организация и проведение эстафеты Олимпийского огня.

Теоретический конкурс проводится в форме тестирования. Каждый правильный  ответ оценивается в один балл.

**VI. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Команда-победитель в «Президентском многоборье» выявляется по наибольшей сумме очков, набранных каждым участником команды, согласно таблицам оценки результатов «Президентских состязаний» и Российского смотра-конкурса физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений.

Победитель в  личном первенстве раздельно среди девушек и юношей определяется по  наибольшей сумме очков, набранных участником команды.

Очки подсчитываются по таблице «Методические рекомендации по организации и проведению спортивно-оздоровительного фестиваля школьников «Президентские состязания», соревнований «Президентские спортивные игры».

**VII.  НАГРАЖДЕНИЕ**

Команды, занявшие призовые места, награждаются дипломами.

**VIII. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на  обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при наличии актов готовности физкультурного или спортивного сооружения к проведению мероприятия, утвержденных в установленном порядке.