

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
«Кедровская основная
общеобразовательная
школа»
_____ Н.С. Гапеевцева
« ____ » _____ 2013 г.

Приказ №33 от 08.09.2013 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**О проведении школьного этапа спортивных соревнований школьников
«Президентские состязания»
2013-2014 учебного года**

п. Кедровый 20013 год

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Настоящее положение разработано в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников» и приказом министерства образования и науки России и министерства спорта, туризма и молодежной политики России от 27.09.2010 г. № 966/1009 «Об утверждении порядка проведения всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры» (зарегистрирован Минюстом России 16.11.2010 г. регистрационный № 18976).

Основные задачи:

- пропаганда здорового образа жизни среди школьников;
- внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь школьников;
- привлечение широких масс школьников к активным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни;
- определение сильнейших спортсменов школы, для формирования сборных команд общеобразовательного учреждения по видам спорта и участия в следующих этапах Лиги.

2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

Руководство проведением осуществляет директор общеобразовательного учреждения (далее – школа).

3. СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Внутришкольные соревнования среди классов в школе, проводятся согласно положению, с сентября 2013 года по январь 2014года.

4. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

В программу соревнований Лиги на первом этапе включены следующие виды спорта:

№ п/п	Вид программы	Юноши	Девушки	Форма участия
1.	Весёлые старты	Все участники команды		Командная

2.	«Спортивное многоборье»	Все участники команды	Командная
----	-------------------------	-----------------------	-----------

Учащиеся соревнуются в личном и командном зачете в зависимости от вида спорта.

1. Спортивное многоборье

Соревнования командные. Спортивное многоборье (тесты) включает в себя:

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

Бег 30 м (юноши, девушки 6 класс), **60 м** (юноши, девушки 7, 8, 9 классы), Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды.

В случае отсутствия условий для проведения тестирования по беговым видам программы на школьном этапе в зимне-весенний период, тестирование по этим видам может быть перенесено на апрель 2014 года.

Челночный бег 3 x 10 м (с кубиками) (юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды.

Подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки 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). 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» (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 сек.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки). Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется 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.

Таблицы оценки результатов в спортивном многоборье прилагаются (приложение № 2).

2. Веселые старты

Соревнования командные.

Веселые старты – комплексная эстафета, включающая виды двигательной деятельности и элементы видов спорта в соответствии с программой основного общего и среднего (полного) общего образования.

5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Места проведения соревнований должны отвечать требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по обеспечению общественного порядка и безопасности участников и зрителей. Соревнования проводятся при наличии медицинского обеспечения

6. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

К участию в соревнованиях Лиги допускаются учащиеся МКОУ «Кедровская основная общеобразовательная школа». По результатам соревнований комплектуется сборная команда школы, которая принимает участие во втором этапе Лиги, т.е. первенстве муниципального образования. Допуск участников к школьным соревнованиям осуществляется при наличии справки врача о состоянии здоровья.

Участники и команды классов должны иметь единую спортивную форму для участия в церемонии открытия и закрытия соревнований, а также форму в помещении.

7. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Победители и призеры в личном зачете в видах спорта определяются в соответствии с правилами соревнований.

Командное первенство определяется в каждом виде спорта отдельно в зависимости от количества учащихся и условий проведения соревнований

ТАБЛИЦА,

рекомендуемая для начисления очков в командном зачете Лиги

Место команды класса	очки
1	50
2	45
3	40
4	34
5	32
6	30

8. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, занявшие 1-3 места в личном зачете в индивидуальных видах спорта, победители и призеры в составе команд в командных видах спорта и в эстафетах, награждаются грамотами, медалями и подарками, участникам школьных соревнований вручается сувенирная продукция с символикой Лиги.

Команды классов в командном зачете награждаются грамотами и кубками.