«ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ»

СПОРТИВНОЕ МНОГОБОРЬЕ (ТЕСТЫ)

Котлов В.Е., учитель МОУ «СОШ с.Багаевка»

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» проводятся в целях:

- определения команд общеобразовательных учреждений, сформированных из обучающихся одного класса (далее – класс-команда), добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии;
- определения уровня двигательной активности обучающихся, степени их вовлеченности в занятия физической культурой и спортом, наличия установок и навыков здорового образа жизни;
- пропаганды здорового образа жизни, формирования позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся.
- Основным видом «Президентских состязаний» является спортивное многоборье (тесты)

«СПОРТИВНОЕ МНОГОБОРЬЕ» (ТЕСТЫ)

В соревнованиях принимают участие все участники Президентских состязаний. Соревнования командные.

Спортивное многоборье включает в себя:

- Прыжок в длину с места (юноши, девушки).
- Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» – девушки.
- Подтягивание на перекладине – юноши.
- Наклон вперед из положения «сидя» (юноши, девушки).
- Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек (юноши, девушки).
- Бег на 1 000 метров (юноши, девушки).
- Бег на 30 метров (юноши, девушки – 1-6 класс); 60 метров (юноши, девушки – 7,8,9 классы); 100 метров (юноши, девушки – 10,11 классы).

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

- **Прыжок в длину с места.**

  Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Участникам предоставляется три попытки. В зачет идет результат лучшей попытки. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

- **Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа».**

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 до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

- **Подтягивание на перекладине.**

Участник принимает положение виса хватом сверху. Руки на ширине плеч. Стопы ног вместе. Подтягивание выполняется равномерно, без рывков и размахивания до поднятия подбородка выше перекладины. Во время выполнения упражнения после выпрямления рук необходимо зафиксировать 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.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

- **Наклон вперед из положения «сидя».**

  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 3 наклона вперед, на 4-м фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании ее кончиками пальцев при фиксации этого результата не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускается.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

- **Поднимание туловища из положения «лежа на спине».**

  Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, пальцы рук в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

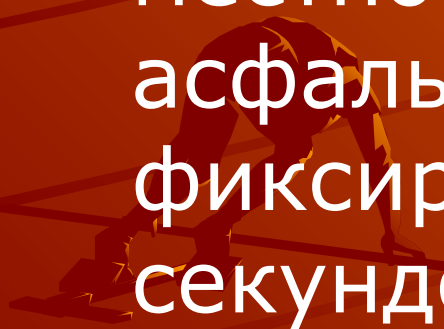
ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

- **Бег на 1000 м.**
  Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности с любым покрытием. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

- **Бег на 30, 60, 100 метров.**

  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.



Оценка результатов тестирования

- Результаты участника, показанные в каждом виде спортивного многоборья оцениваются по «Таблице очков»).
- Командный результат оценивается по сумме очков в 7 тестовых упражнениях.
- В случае равенства показателей у нескольких команд, преимущество получает команда, показавшая лучший результат в беге на 1000 м.