

# ПМК «Вектор»

## профильная смена «Президентские старты»

Руководитель смены: Демехова Анна Александровна



## Место проведения профильной смены:

- ▶ По местам дислокации детей  
(после снятия ограничений, в ПМК «Вектор»)

- ▶ Срок проведения профильной смены

в течении летнего периода:

- ▶ 1 смена: с 5.06 по 18.06
- ▶ 2 смена: с 01.07 по 16.06
- ▶ 3 смена: с 03.08 по 18.08



## Актуальность программы:

- ▶ В рамках программы «Президентские старты» проводятся спортивно-массовые мероприятия с целью укрепления здоровья и привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом детей, находящихся по местам своих дислокаций в период пандемии.

Цель:



- ▶ Привлечь детей и их родителей к регулярным занятием спортом и физической культурой.

# Задачи:

- ▶ 1. Пропаганда спорта как основы воспитания физически здорового и социально -активного подрастающего поколения.
- ▶ 2. Формирование у детей позитивных жизненных установок, создания условий для неформального дружеского общения в соц. сетях, через презентацию выполнения тестовых заданий.
- ▶ 3. По результатам выполнения тестовых занятий, поощрение участников



## Условия проведения:

- ▶ **1.** Информационное обеспечение по этапам проведения тестового испытания «Многоборье».
- ▶ **2.** Составление списка участников
- ▶ **3.** Подготовка сравнительной таблицы тестовых испытаний в начале и в конце каждой смены.



## Участники :

- ▶ Дети и взрослые Центрального района города Хабаровска ( и все желающие из других районов города Хабаровска)

## Программа соревнований:

- ▶ Реализация профильной смены «Президентские старты», определяет уровень физической подготовленности мальчиков и девочек проводятся в виде тестовых испытаний в два этапа;
- ▶ 1 этап- Первые тестовые испытания проводятся согласно графику и временных границ в начале установленного периода (смены)
- ▶ 2 этап -- Вторые тестовые испытания проводятся согласно графику и временных границ в конце установленного периода (смены).



# График тестовых испытаний:

День проведения	Наименования тестового испытания	Условия проведения
1 день	Прыжок в длину с места	Обозначить черту старта и измерить в см длину прыжка. <b>Задание:</b> Осуществить прыжок в длину, зафиксировать по пятке мелом, измерить длину прыжка.
2 день	Челночный бег	Обозначить чертой две линии, расстояние между ними 5 метров. <b>Задание:</b> Пробежать 10 раз от черты, необходимо засечь время на секундомере и не пересекать черту.
3 день	Подтягивание на перекладине	<b>Задание:</b> зафиксировать количество раз.
4 день	Удержание тела в висе на перекладине	<b>Задание:</b> Зафиксировать время на секундомере.
5 день	Приседание	<b>Задание:</b> Зафиксировать кол-во раз..
6 день	Отжимание от пола	<b>Задание:</b> Зафиксировать кол-во раз..

## Условия подведения итогов:

Подведение итогов тестовых испытаний детей осуществляется по трем показателям.

1-й показатель - Результаты показанные детьми на первом этапе тестовых испытаний фиксируются в таблицу:

№	Ф.И. участника	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Подтягивание на перекладине	Удержание тела в висе на перекладине	Приседание	Отжимание от пола	Итого
1.	Иванов							
2	Петров							

2-й показатель: Результаты показанные детьми на втором этапе тестовых испытаний фиксируются в таблицу:

<b>№</b>	<b>Ф.И. участника</b>	<b>Прыжок в длину с места</b>	<b>Челночный бег</b>	<b>Подтягивание на перекладине</b>	<b>Удержание тела в висе на перекладине</b>	<b>Приседание</b>	<b>Отжимание от пола</b>	<b>Итого</b>
1.	Иванов							
2	Петров							

### 3-й показатель - Сравнение результатов показанные детьми на двух этапах тестовых испытаний фиксируются в таблицу.

№	Ф.И. участника	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Подтягивание на перекладине	Удержание тела в висе на перекладине	Приседание	Отжимание от пола	Итого % соотношение
1.	Иванов							
2	Петров							

# !Награждение!

## Участники занявшие



1 место

2 место

3 место

награждаются памятными  
Дипломами **ПОБЕДИТЕЛЕЙ!**