

# ***Презентация по физической культуре на тему***

## ***«Марафон добрых территорий в образовательном учреждении»***

Выполнил: руководитель  
физвоспитания «КОГ ПО АУ  
Техникум промышленности и  
народных промыслов г.Советска»  
Кошкин А.А.

# Марафон добрых территорий в образовательном учреждении:

С 5 по 9 апреля 2021 года в техникуме, в рамках уроков физкультуры проходило мероприятие : «Марафон добрых территорий» под хэштегом «Добрая Вятка» , и акцией : «Спорт рядом!». Мероприятие проходило в целях пропаганды здорового образа жизни, привития интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом среди учащихся техникума, а так же возможности учащихся не проходить мимо – прийти на помощь людям более старшего поколения.

Данное мероприятие активно поддержали учащиеся учебных групп обучающихся на дневном отделении Техникума промышленности и народных промыслов г.Советска.

Учащимся на уроках физкультуры было предложено выполнить несколько видов упражнений, тестов:

**1-ый тест на гибкость**, из исходного положения стоя на скамейке, надо не сгибая ноги в коленях наклониться вперед, вынести к линейке пальцы рук.

По результатам теста, у девушек лучшие результаты:

1. Касторная Евгения 25 гр. - 20 см.;
2. Дубровина Полина 25 группа – 14 см.;
3. Новоселова Аня 25 гр. - 12 см.

У юношей лучшие результаты:

1. Метелёв Александр 16 гр. – 18 см.;
2. Трушков Иван 16 гр. - 16 см.
2. Солодкин Андрей 16 гр. – 15 см.;

**2-ой тест – планка**, удержание на локтях рук собственного веса тела, которое оценивалось по времени выполнения упражнения.

По результатам теста, у девушек лучшие результаты:

1. Касторная Евгения 25 гр. - 3 мин. 35 сек.;
2. Дубровина Полина 25 группа – 3 мин.30 сек.;
3. Новоселова Аня 25 гр. - 2 мин. 17 сек..

У юношей лучшие результаты:

1. Гагаринов Данил 19 гр. - 4 мин. 36 сек.;
2. Шулаков Егор 16 гр. - 4 мин.01 сек.;
3. Севрюгин Алексей 21 гр. 3 мин. 42 сек.

### 3-ий тест –поднимание туловища за 1 мин.

По результатам теста, у девушек лучшие результаты:

1. Жукова Илона 25 гр. – 54 раза
2. Каторгина Инна 14 гр. – 50 раз
3. Фалалеева Юлия 45 гр. 46 раз

У юношей лучшие результаты:

1. Солодкин Андрей 16 гр. - 56 раз
2. Шулаков Егор 16 гр. - 51 раз
3. Трушков Иван 16 гр. – 50 раз

4- тест – 12- минутный бег по залу, оценивалось какое расстояние в метрах преодолели учащиеся за 12 минут.

По результатам теста, у девушек лучшие результаты:

- 1.Дубровина Полина 25 гр. - 2 км.400 м.;
- 2.Касторная Евгения 25 гр. – 2 км. 340 м.;
3. Новоселова Аня 25 гр. - 2 км.280 м..

У юношей лучшие результаты:

1. Леухин Семён 16 гр. - 3 км. 240 м.;
2. Кузнецов Влад 25 гр. – 2 км. 940 м.;
3. Салтыков Константин 14 гр. – 2 км. 760 м.;
3. Прокопец Никита 21 гр. – 2 км. 760 м.

Всего в этом мероприятии поучаствовало более 170 учащихся Техникума промышленности и народных промыслов из 10 учебных групп.

Данное мероприятие послужило хорошей проверкой своих физических качеств у учащихся, возможность их прийти на помощь более старшему поколению. От данного мероприятия учащиеся получили хороший заряд положительных эмоций



## Тест на гъбкост



## Соревнование по планке



# Тест – 12-ти минутный бег



Тест – поднимание туловища за 1 мин.





**Благодарю за внимание !**

