

«Утверждаю»

Директор

МАОУ «КУГ №1 - Универс»



Т.И. Юстус

План проведения школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» 2020-2021 учебный год, в очно-заочной форме

Спортивное многоборье (тесты)

Начальная ступень

№	Вид	Сроки проведения	Исполнители
1	Бег 500 метров первенства 1-х, 2-х, 3-х классов	1-я четверть	Учителя физической культуры начальной ступени
2	Бег 1000 метров первенство 4-х классов		
3	Бег 30 метров первенства 1-х, 2-х, 3-х, 4-х классов		
4	Подтягивание на перекладине (мальчики) первенства 1-х, 2-х, 3-х, 4-х классов		
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девочки) первенства 1-х, 2-х, 3-х, 4-х классов		
6	Подъём туловища из положения, лёжа на спине за 30 сек. первенства 1-х, 2-х, 3-х, 4-х классов		
7	Прыжок в длину с места первенства 1-х, 2-х, 3-х, 4-х классов		
8	Наклон вперёд из положения сидя первенства 1-х, 2-х, 3-х, 4-х классов		

Спортивное многоборье (тесты)

Подростковая ступень

№	Вид	Сроки проведения	Исполнители
1	Бег 1000 метров первенства 5-х, 6-х, 7-х, 8-х, 9-х классов	1-я четверть	Учителя физической культуры подростковой ступени
2	Бег 30 метров первенства 5-х, 6-х классов		
3	Бег 60 метров Первенства 7-х, 8-х, 9-х классов		
4	Челночный бег 3 X 10 метров первенства 6-х, 7-х, 8-х, 9-х классов		
5	Подтягивание на перекладине (мальчики) первенства 5-х, 6-х, 7-х, 8-х, 9-х классов		
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		

	(девочки) первенства 5-х, 6-х, 7-х, 8-х, 9-х классов		
7	Подъём туловища из положения, лёжа на спине за 30 сек. первенства 5-х, 6-х, 7-х, 8-х, 9-х классов		
8	Прыжок в длину с места первенства 5-х, 6-х, 7-х, 8-х, 9-х классов		
9	Наклон вперёд из положения сидя первенства 5-х, 6-х, 7-х, 8-х, 9-х классов		

**Спортивное многоборье (тесты)
Старшая школа**

№	Вид	Сроки проведения	Исполнители
1	Бег 1000 метров первенства 10-х, 11-х классов	1-я четверть	Учителя физической культуры старшей школы
2	Бег 100 метров первенства 10-х, 11-х классов		
3	Челночный бег 3 X 10 метров первенства 10-х, 11-х классов		
4	Подтягивание на перекладине (юноши) первенства 10-х, 11-х классов		
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) первенства 10-х, 11-х классов		
6	Подъём туловища из положения, лёжа на спине за 30 сек. первенства 10-х, 11-х классов		
7	Прыжок в длину с места первенства 10-х, 11-х классов		
8	Наклон вперёд из положения сидя первенства 10-х, 11-х классов		

Результаты всех классов, каждый учитель физической культуры, персонально, до 26.02.2021 года отправляет в главное управление по физической культуре, спорту и туризму администрации г. Красноярска, (электронная программа «АРМ Тестирование»).

28.08.2020



руководитель ФСК «Универс» В.Л. Палёха