**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Курагинский детский сад №15**

Утверждено:

Заведующий МБДОУ

Курагинский детский сад №15

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Я.М. Зельч

От «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2023г.

Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**положение**

**о проведении соревнований по спортивному многоборью «Удивительные силачи"**

**среди команд дошкольных образовательных учреждений п.г.т Курагино**

**1.Цели и задачи**

**-** Формирование устойчивых навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

- Развитие физических качеств и обеспечение оптимального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребёнка в рамках ФГОС.

- Популяризация физической культуры, спортивного многоборья среди детей дошкольного возраста, родителей воспитанников.

- Подготовка для выступлений в фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО 1 ступень», п.г.т Курагино.

- Развитие у детей умения быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**2.Руководство по подготовке и проведению соревнований**

- Общее руководство по подготовке и проведению соревнований осуществляется инструктором по физической культуре МБДОУ Курагинский детский сад №15 Зориным Антоном Александровичем, при участии МБДОУ №1, 8 п.г.т Курагино.

- Решение организационных вопросов, касающихся хода и организации соревнований, возлагается на инструктора по физической культуре МБДОУ Курагинский детский сад №15 Гришунина Дмитрия Анатольевича.

**3.Сроки и место проведения**

24 апреля 2023 г. В 10 часов, на базе МБДОУ Курагинский детский сад №15, и команды МБДОУ № 8 п.г.т Курагино

**4.Участники соревнований**

- К участию в соревнованиях допускаются команды МБДОУ п.г.т Курагино, подавшие заявки.

- Состав команды 4 человека-дети подготовительных групп 6-7 лет (2 девочки, 2 мальчика). Детские команды должны быть укомплектованы только воспитанниками заявленного дошкольного учреждения. Заявка (приложение 3)

- Каждую команду сопровождают два сотрудника дошкольного учреждения.

- Команды-участники соревнований выступают в спортивной форме (чешки, футболка, шорты)

**5.Программа соревнований**

**-** В программу соревнований входят тесты (испытания, упражнения) на силу, выносливость, скорость, ловкость, гибкость, координацию. (Приложение 1).

**6.Судейство соревнований**

- Судейство соревнований осуществляют инструктора физической культуры МБДОУ, главным судьёй назначается методист МБДОУ№8 Чернобаева Т.В. Допускаются члены родительского комитета. Таблица оценки выполненных испытаний. (Приложение 2)

**7. Подведение итогов и награждение:**

**-** По результатам соревнований судьи суммируют и подсчитывают баллы, заполняют протокол соревнований, подводят итоги и проводят награждение команд памятными грамотами, команде победителю МБДОУ-переходящий кубок. Протокол соревнований (Приложение 4)

**Приложение 1**

Испытания (тесты)

**-** Бег 10 м (сек.) Без «касаний» точек старта и финиша.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек) Техника выполнения: колени согнуты, руки в «замок» за головой, касание локтями колен, в нижнем положении лопатки касаются опоры (мата)

- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) Ноги прямые, наклонится и зафиксировать ладони на измерительной шкале не менее чем на 2 сек.

- Прыжки двумя ногами на платформу высота 15 см (количество раз за 30 сек)

- Бёрпи-без отжиманий. Техника выполнения: выполняем приседание, ладони ставим на пол, отскакиваем ногами назад-выходя в классическую планку (прямые руки), прыжком возвращаем ноги в исходное положение (присед), выпрыгиваем вверх, в прыжке делается «хлопок» ладонями. (количество раз за 1 мин.)

- Приседания в парах, держась за руки (15 сек.) + ускорение 10 метров (сек.) Количество приседаний идёт в командный зачет + время преодоления дистанции.

**Приложение 2.**

Таблица оценки выполненных испытаний.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| очки | Бег 10 м(с) | Поднимание туловища из положения лежа на спине 30 сек | Наклон вперед из положения стоя (см) | Бег 10 м(с) | Поднимание туловища из положения лежа на спине 30 сек | Наклон вперед из положения стоя (см) |
|  | - |  |  | - |  |  |
|  | - |  |  | - |  |  |
|  | - |  |  | - |  |  |
|  | - |  |  | - |  |  |
|  | 5.0 |  |  | 5.2 |  |  |
|  | - |  |  | - |  |  |
|  | - |  |  | - |  |  |
|  | - |  |  | - |  |  |
|  | - |  |  | - |  |  |
|  | 4.9 |  |  | 5.1 |  | 0 |
|  | - |  |  | - |  | - |
|  | - |  |  | - |  | - |
|  | - |  |  | - |  | - |
|  | - |  |  | - |  | - |
|  | 4.8 |  |  | 5.0 |  | - |
|  | - |  |  | - |  | - |
|  | - |  |  | - |  | - |
|  | - |  |  | - |  | - |
|  | - |  |  | - |  | - |
|  | 4.7 |  |  | 4.9 |  | +1 |
|  | - |  |  | - |  | - |
|  | - |  |  | - |  | - |
|  | - |  |  | - |  | - |
|  | - |  |  | - |  | - |
|  | 4.6 | 0 |  | 4.8 |  | - |
|  | - | - |  | - | - | - |
|  | - | - |  | - | - | - |
|  | - | - |  | - | - | - |
|  | - | - |  | - | - | - |
|  | 4.5 | 1 | 0 | 4.7 | 0 | +2 |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | 4.4 | 2 | - | 4.6 | 1 | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | 4.3 | 3 | +1 | 4.5 | 2 | +3 |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | 4.2 | 4 | - | 4.4 | 3 | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | 4.1 | 5 | +2 | 4.3 | 4 | +4 |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | 4.0 | 6 | - | 4.2 | 5 | - |
|  |  | - | - |  | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | 3.9 | 7 | +3 | 4.1 | 6 | +5 |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | 3.8 | 8 | - | 4.0 | 7 | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | 3.7 | 9 | +4 | 3.9 | 8 | +6 |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | 3.6 | 10 | - | 3.8 | 9 | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | 3.5 | 11 | +5 | 3.7 | 10 | +7 |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | 3.4 | 12 | - | 3.6 | 11 | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | 3.3 | 13 | +6 | 3.5 | 12 | +8 |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | 3.2 | 14 | - | 3.4 | 13 | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - |
|  | **3.1** | **15** | **+7** | **3.3** | **14** | **+9** |

Оценка спортивного многоборья.

|  |  |
| --- | --- |
| Прыжки двумя ногами на платформу высота 15 см | 1 выполнение 1 балл. |
| Бёрпи-без отжиманий. | 1 выполнение 1 балл. |
| Приседания в парах, держась за руки (15 сек.) + ускорение 10 метров | Приседания 1 выполнение 1 балл +время прохождения (с) X 10=итоговый балл. |

**Приложение 3**

Заявка на участие

в соревновании «Удивительные силачи»

МБДОУ№\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Ф.И.О. | возраст |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 4. |  |  |

Руководитель команды\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель МБДОУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ м.п.