

## «Кузбасская дошкольная лига спорта»

Региональные соревнования воспитанников дошкольных образовательных организаций в 2020-2021 учебном году (далее – соревнования) проводятся в соответствии с региональным календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Кузбасса в 2020 году и посвященных 300-летию образования Кузбасса.

**Цель соревнований** – вовлечение воспитанников дошкольных образовательных организаций (далее - ДОО) в систематические занятия физической культурой и спортом, направленные на воспитание гармонично развитой личности.

**Задачи соревнований:**

- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование позитивных жизненных установок, патриотизма и любви к малой Родине у подрастающего поколения;
- выявление лучших спортивных команд ДОО Кузбасса.

### **ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

#### **Основные виды программы**

##### **Шахматы**

Соревнования командные. Проводятся отдельно среди городских и сельских команд в соответствии с правилами вида спорта «Шахматы». Состав команды – 4 человека (2 мальчика, 2 девочки). Проводятся по швейцарской системе.

##### **Шашки**

Соревнования командные. Проводятся отдельно среди городских и сельских команд в соответствии с правилами вида спорта «Шашки». Состав команды – 4 человека (2 мальчика, 2 девочки). Проводятся по швейцарской системе.

### **Соревнования по общефизической подготовке**

Соревнования лично-командные. Состав команды, смешанный:  
8 человек участников (4 мальчика и 4 девочки).

Личное первенство среди участников определяется отдельно среди мальчиков и девочек по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы (приложение № 4) согласно 100-очковой таблице оценки результатов.

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в испытании сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Командное первенство: победители и призёры будут определены по сумме лучших 6 результатов (3 мальчика и 3 девочки).

Прыжок в длину с места (мальчики, девочки). Выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет результат лучшей попытки.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (мальчики, девочки). Исходное положение - упор лёжа 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 производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (мальчики, девочки). Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Подъем туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (мальчики, девочки). Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены (партнёр по команде руками фиксирует голеностопный сустав участника, выполняющего упражнение). Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей и касание лопатками пола в одной попытке за 30 сек. Во время выполнения упражнения не допускается подъем таза. Касание мата всей спиной, в том числе лопатками - обязательно.

Челночный бег (мальчики, девочки) проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» участник должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

### **Веселые старты.**

#### **1 эстафета «Змейка»**

Дистанция 15 метров. На дистанции через равное расстояние стоят 5 конусов (кеглей). Участники команды стоят в колонне по одному на линии старта. По сигналу судьи первый в колонне бежит вперед до последнего конуса, оббегает зигзагом все конусы (кегли), возвращаясь назад, тоже оббегает все конусы (кегли). Следующий игрок выполняет то же самое и т. д. Время фиксируется по последнему участнику, когда он встанет в колонну.

Примечание: обязательно передача эстафеты, задев плечо игрока рукой.

#### **2 эстафета «Пингвины»**

Дистанция 15 метров. В одну сторону игроки передвигаются прыжками с мячом, зажатым между колен. Обрато - взять мяч в руки и вернуться бегом.

Примечание: если мяч выпал, продолжать движение нужно с того места, где выпал мяч. Обязательно передача эстафеты, задев плечо игрока рукой.

### **3 эстафета «Сцепка вагонов»**

Дистанция 15 метров. Первый участник бежит до ориентира и обратно, берет за руку 2 участника, бегут до стенки и обратно, берут за руку 3 участника и бегут всей командой и т.д.

### **Дополнительные виды программы**

Конкурс проводится по двум номинациям.

#### **1. Конкурс рисунков «Кузбасс спортивный»**

Участники должны иметь авторские права на предоставленные фотоматериалы. Размещая в сети авторские материалы, участники, тем самым разрешают использовать их в пропагандистских целях.

#### **2. Конкурс творческих выступлений участников**

Тема творческого конкурса «В здоровом теле - здоровый дух!».

Воспитанники ДОО примут участие в I этапе соревнований, которые будут проводиться на базе ДОО по соответствующим видам программы Соревнований с 11.01.2021г. по 11.02.2021г.

Все этапами соревнований будут проходить **только в заочном режиме** (видеоролик).

### **Итоговые протоколы проведения I этапа**



4.												
<b>ИТОГО</b>												

Главный секретарь соревнований \_\_\_\_\_

Главный судья соревнований \_\_\_\_\_

Состав команды:: 4 мальчика + 4 девочки. В зачет 3 лучших результата девочек и 3 лучших результата мальчиков.

## Эстафета «Веселые старты»

Наименование общеобразовательной организации	ЭСТАФЕТЫ			Сумма времени
	Змейка	Пингвины	Сцепка вагонов	Общее время всех трех эстафет
	результат	результат	результат	

Главный судья \_\_\_\_\_

(ФИО, подпись)

Главный секретарь \_\_\_\_\_

(ФИО, подпись)

