**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении спортивно-патриотического мероприятия**

**«Вершина мужества»**

**1. Общие положения**

1.1. Спортивно-патриотическое мероприятие **«Вершина мужества»** (далее -Мероприятие) для педагогов ОУ г. Томска, проводится в рамках муниципальной сети по методическому сопровождению молодых педагогов.

1.2. Настоящее Положение определяет цели, задачи, сроки, порядок организации и проведения Мероприятия.

1.3. Общее руководство организацией и проведением Мероприятия осуществляют МАОУ Заозерная СОШ № 16, МАУ ИМЦ г. Томска

**2. Цели**

2.1. Пропаганда физической культуры, спорта, здорового образа жизни среди работников образовательных организаций;

2.2. Повышение спортивного мастерства и интереса у педагогов к спортивному направлению;

2.3. Воспитание патриотизма, уважения к культурному прошлому России средствами физической культуры;

2.4. Установление дружеских взаимоотношений между специалистами школ города Томска;

2.5. Создание творческой среды и эффективной адаптации молодых учителей.

**3. Участники**

3.1.К участию в Мероприятии приглашаются молодые педагоги ОУ города Томска, стаж работы которых не более 5-ти лет.

3.2. Состав команды – 5 человек. У команды должен быть капитан, название, речевка. Команда должна иметь ***спортивную форму и обувь.***

3.3. Приветствуется группа поддержки.

3.4. Количество команд-участников ограничено. В Мероприятии примут участие 10 команд, первыми подавшие заявки (от ОУ 1 команда).

**4. Сроки и порядок проведения**

4.1. Мероприятие проводится **11 марта 2023 года** **с 13.00 ч. до 15.00 ч.** на базе МАОУ Заозерной СОШ № 16 по адресу: г. Томск, ул. Береговая, д.6.

4.2. Заявки принимаются по ссылке https://forms.gle/c61CCZQe7VhyPgcw8 до **9 марта 2023 года включительно.**

4.3. Мероприятие проводится как командное первенство с определением трёх призовых мест. Команды проходят этапы по времени.

4.4. Командное первенство определяется по наименьшему затраченному времени и по количеству правильных ответов на станциях, по итогам всех конкурсных этапов.

4.5. Содержание этапов в приложении.

**5. Награждение**

8.1. Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами. Все участники получают сертификат.

**Координатор**: Кривошеин Никита Петрович, преподаватель-организатор ОБЖ МАОУ Заозерной СОШ № 16, тел. 8-923-405-41-17.

**Главный судья:** Рыков Александр Витальевич, учитель физической культуры.

**Приложение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название заданий** | **Описание** |
| 1 | Подача теннисного мяча в обруч | Участник после подачи теннисного мяча ракеткой должен попасть в цель (обруч, нарисованный круг) на другой стороне стола. Дается 10 попыток (5 с одной стороны стола, 5 с другой). Суммируется количество попаданий всех участников |
| 2 | Подъем туловища из положения лежа (пресс) за 30 секунд | Исходной положение - руки за головой в замке, локти вперед, лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Из исходного положения подняться, коснуться локтями бедер или коленей, вернуться в исходное положение. При нарушениях техники выполнения, при разрыве рук повторения не засчитываются. На выполнение упражнения дается 30 секунд. Суммируется количество выполнений всеми участниками |
| 3 | Прыжки на скакалке | Участнику дается 30 секунд на выполнение прыжков на скакалке. Учитывается количество выполненных прыжков за это время. |
| 4 | Прыжок в длину с места | Участнику дается 1 пробная попытка, и 3 попытки для выполнения прыжка. В зачет идет лучшая из 3 попыток |
| 5 | Приседания | Исходное положение – вся команда строится в одну шеренгу, руки кладут друг другу на плечи. По команде судьи участники одновременно выполняют приседания, засчитывается количество приседаний, выполненных всей командой одновременно |
| 6 | Броски баскетбольного мяча в кольцо | Участнику дается 1 пробная попытка и 3 попытки для броска в кольцо. Суммируется количество попаданий всех участников |
| 7 | Стрельба из пневматической винтовки | Выполняется в положении сидя с 10 метров в мишень №8. |
| 8 | Разборка-сборка автомата | Разборка и сборка осуществляется согласно нормативу, без пенала. |
| 9 | Полоса препятствий | Выполняется прохождение на время полосы препятствий, состоящей из 5 этапов:   1. Пробежать по прямой, обувшись в лыжные ботинки и лыжи (затем снять); 2. Прыжки через гимнастическую скамейку (8 раз); 3. Перенести 3 мяча поочередно и поместить их между ступеньками шведской стенки; 4. Бросок теннисного мяча в цель (обруч на стене) – за попадание -10 секунд к общему времени; 5. Пройти поочередно правым-левым боком под легкоатлетическими барьерами.   После прохождения всех этапов участник передает эстафету следующему участнику  \*за невыполнение какого-либо этапа +30 секунд к общему времени. |
| 10 | Интеллектуальная викторина/квиз | Общие вопросы. |