**ПРОГРАММА**

**проведения семинара «О внедрении нормативных требований по физической подготовке населения Кыргызской Республики и приёма Нормативов (тестов) по ступеням, согласно возрастному диапазону (Апробация) среди ответственных работников областного управления по делам молодёжи ФК и С, районных инструкторов, директоров городских, районных ДЮСШ Баткенской, Ошской, Джалал-Абадской областей, заведующих кафедр физического воспитанияВУЗов Баткенской области.»**

**Сроки и место проведения:** 9-10 апреля 2019 года г.Кызыл-Кия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование мероприятий** | **Время проведения** | **Место проведения** |
| **9 апреля** | | | |
| 1 | Семинар-совещание по вопросу «О внедрении нормативных требований по физической подготовке населения Кыргызской Республики» | 10:00 ч. -12:00ч. | Зал конференции городского управления по ДМФК и С |
| 2 | Приём нормативов у участников семинара  1.Бег на 60 метров (секунд)  2.Бег на 100 метров (секунд)  3.Бег на 500 метров (мин., сек.)  4.Бег на 1000 метров (мин., сек.)  5.Бег на 2 000 метров (мин., сек.)  6.Смешанное передвижение  на 500 м. | 13:00 ч.-16:00ч. | Стадион им.Т.Кулатова |
| **10 апреля** | | | |
| 3 | Приём нормативов у участников семинара  1.Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) **или**  Отжимание на полу (кол-во раз)  2.Наклон вперед из положения, сидя ноги прямые (см.)  3.Челночный бег 3х10 м (сек.)  4.Прыжок в длину с места (см.)  5.Метание спортивного снаряда весом 700 гр. (м.)  снаряда весом 500 гр. (ж.)  6.Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)  7.Приседание (30 сек.)  8.Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 110 см. (кол-во раз) **или**  Отжимание от гимнастической скамьи (кол-во раз) | 10:00 ч. -16:00 ч. | Стадион им.Т.Кулатова |
| **10 апреля** | | | |
| 4 | Подведения итогов участников семинара | 17:00 ч. | Стадион им.Т.Кулатова |
| **11 апреля- отъезд участников семинара** | | | |

Организационный комитет.

**ПРОГРАММА**

**проведения семинара среди учителей физической культуры города Кызыл-Кия «О внедрении типовых нормативных требований по физической подготовке учащихся общеобразовательных учебных заведений Кыргызской Республикии приёма Нормативов (тестов) у школьников 2-4-5 ступеней**

**Сроки и место проведения:** 11-12 апреля 2019годаг.Кызыл-Кия

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование мероприятий** | **Время проведения** | | | **Место проведения** |
| **11 апреля** | | | | | |
| 1 | Семинар-совещание по вопросу «О внедрении  типовых нормативных требований по физической подготовке учащихся общеобразовательных учебных заведений Кыргызской Республики | 10:00 ч. -12:00ч. | | | СШ № 4  им. А.С.Пушкина |
| 2 | **Приём нормативов 2 ступень10-11 лет,4-5 класс (беговые)**  1.Челночный бег 4x9 м  **или** бег на 30 м  2.Кросс на 1500 м по пересеченной местности  3.Кроссовый бег по пересеченной местности без учета времени  (800-500 мальчики)(500-300 девочки) | 13:00 ч.-16:00 ч. | | | СШ № 4им. А.С.Пушкина |
| 3 | **4 ступень 14-15лет, 8-9класс (беговые)**  1.Бег на 60 м  2.Бег на 1500 м  3.Кроссовый бег на 2000 м по пересеченной местности (мин., сек.)(мальчики)  1000 м (мин., сек.)(девочки)  **5 ступень 16-17лет, 10-11класс (беговые)**  1.Бег на 60 м  2.Бег на 1500 м  3.Кроссовый бег на 3000 м по пересеченной местности (мин., сек.) (мальчики)  2000 м (мин., сек.)(девочки) |  | | |  |
| **12 апреля** | | | | | |
| 5 | **Приём нормативов 2 ступень10-11 лет, 4-5 класс**  3.Подтягивание из виса на высокой перекладине  4.Поднимание туловища из положения, лежа на спине  5.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  **По выбору**  7.Наклон вперед из положения, сидя с прямыми ногами  8.Метание мяча весом 150 гр.(60 гр.) | 10:00 ч.-16:00 ч. | | | СШ № 4  им. А.С.Пушкина |
| 6 | **4 ступень 14-15лет, 8-9класс**  3.Подтягивание из виса на высокой перекладине  4.Поднимание туловища из положения, лежа на спине  5.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  **по выбору**  6.Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами  7.Метание мяча весом 150гр.(60гр.)  Кроссовый бег на 2000 м по пересеченной местности (мин., сек.)(мальчики)  1000 м. (девочки) |  | | | СШ № 4 им. А.С.Пушкина |
| 7 | **5 ступень 16-17лет, 10-11класс**  1.Подтягивание из виса на высокой перекладине  2.Поднимание туловища из положения, лежа на спине  3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  **по выбору**  4.Метание спортивного снаряда весом 700 гр. (юноши) 500 г.(девушки) |  | | |  |
|  | **12 апреля** | | | | |
| 8 | Подведения итогов | | 17:00 ч. | СШ № 4 им.А.С.Пушкина | |
| **13апреля-отъезд участников семинара** | | | | | |

Организационный комитет.