

## Тесты губернатора.



### Цели и задачи

Состязания проводятся в целях формирования здорового образа жизни, повышения социальной активности и укрепления здоровья учащейся молодежи Пензенской области, приобщения их к физической культуре как составному элементу общенациональной культуры.

Основными задачами проведения Состязаний являются: организация в образовательных учреждениях занятий физической культурой во внеурочное время, определение и контроль за уровнем физической подготовленности обучающихся, создание условий для объективной самооценки и самосовершенствования, создание **системы мониторинга** физической подготовленности учащихся Пензенской области.

Состязания проводились в виде красочного спортивного праздника с участием ведущих спортсменов школы.

### Программа внутриклассных и школьных Состязаний:

1. Бег на 30 метров. 2. Бег 1000 метров.
3. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши). Сгибание и разгибание рук (отжимание от гимнастической скамейки) в упоре лежа (девочки, девушки).
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
5. Прыжок в длину с места.
6. Наклон вперед из положения сидя.
7. Челночный бег.

