

РАЙОННЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ – «ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ-2019»



ИТОГИ:

6 февраля в школе 18 проходили соревнования « Президентские состязания». Наши лицеисты стали призерами и победителями этих соревнований:

Команда 16 человек от каждого класса:

1 место - 11 группа

2 место - 4 группа

3 место – 6 группа

Молодцы!

В программе:
*Поднимание туловища из положения
«лежа на спине»*



Прыжок в длину с места



Наклон вперед из положения «сидя»



Сгибание и разгибание рук в упоре «лёжа»



Челночный бег 3x10



Рубрика Интервью



Выннык Севастьян 6 группа



6 февраля нашей группе посчастливилось принять участие в соревнованиях «Президентские состязания-2019». Сам я спортсмен, но выступать на таких соревнованиях, тем более за честь, уже родного, лица, мне раньше не приходилось. Вся наша группа была очень взволнована, ведь это соревнования среди сильнейших команд Советского района и мы даже не знали чего ожидать от наших соперников, но мы знали одно - нам предстоит бороться за честь Лицея № 38. И вместе с волнением мы чувствовали гордость и это придавало нам сил, уверенности и смелости. Мы осознавали, что обязаны сделать все, что в наших силах и показать лучший результат. Мы понимали, что не смеем подвести не только наш Лицей, наших учителей, но и своих товарищей. Мы не думали о том, что будет, если мы проиграем, мы просто "выкладывались на полную", оставив все сомнения позади и поддерживая друг друга. А наши любимые учителя физкультуры были рядом с нами и во всем поддерживали нас. А впереди было 5 испытаний физических качеств каждого из 16 участников команды 6 группы лицея: «челночный бег», подтягивание, отжимание, выполнение упражнения на брюшной пресс за 1 минуту, тест на гибкость и прыжки в длину с места. Это было очень сложно, потому что от твоего результата зависел итог всей команды. И мы боролись, не жалея сил.

По окончании соревнований нам было интересно, какое место мы заняли, ведь каждый из нас знал, что показал свой максимум. Теперь мы понимаем, что мы не должны останавливаться на достигнутом, мы должны становиться с каждым днем лучше, сильнее и крепче.

Ведь России нужно здоровое и крепкое поколение!

Голикова Екатерина 6 группа



6 февраля 2019 года состоялись спортивные соревнования «Президентские состязания» в 18 школе между учащимися 9-10 классов школ Советского района. Сами соревнования включали в себя такие виды упражнений как: челночный бег, отжимания, подтягивание, упражнения на брюшной пресс, прыжки в длину с места. Атмосфера была накаленная, все болельщики переживали за своих и за гордость своего учебного заведения.

Когда пришло время вставать на стартовую линию, нельзя было не заметить, то, как все переживали. И тут раздался свисток и начались соревнования.

Наши лицеисты достойно отстаивали честь лица. Пусть не у всех получалось прийти первыми или получить наивысший результат, все мы поддерживали друг друга. Некоторые падали, но вставали и продолжали бежать до финишной черты. Нельзя не сказать о поддержке и переживании наших учителей, которые давали советы и всячески нам помогали.

Когда все закончилось люди стали уходить и делиться своими переживаниями, впечатлениями и эмоциями. Многие познакомились друг с другом, пусть даже они и не из одной школы. Ведь это хороший повод подружиться. В конечном итоге 38 лицей занял призовые места, а именно: 11 группа-1 место, 4 группа-2 место, 6 группа- 3 место.

Шишкина Елизавета 4 группа

The poster contains the following sections:

- СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ**: Includes instructions for using eye protection (ОЗЗ), respiratory protection (РД), and self-rescue (Самостоятельная эвакуация).
- ПРИЧИНЫ ПОЖАРОВ**: Lists causes such as children playing with matches, improper use of electrical equipment, and unsafe work practices.
- ПЕРВИЧНЫЕ СРЕДСТВА ПОЖАРОТУШЕНИЯ**: Describes fire extinguishers and their use.
- Первая медицинская помощь**: Provides instructions for first aid in case of fire-related injuries, such as burns and smoke inhalation.

На днях мне посчастливилось побывать на соревнованиях «Президентские состязания». Лично я участвовала в них впервые, и мне было очень интересно узнать, как это все происходит.

Наша учительница физкультуры – Анжелика Леонидовна, перед началом соревнований всячески нас поддерживала и настраивала. Она говорила, что у нас все получится и мы со всем справимся. Анжелика Леонидовна верила в нас до последнего, за что мы очень ей благодарны.

Когда мы зашли в зал школы № 18, предназначенный для проведения соревнований, то удивились тому, как много участников готовились к старту. Было много ребят из разных школ, и все они хотели победить.

Первым видом на соревнованиях оказался челночный бег. Когда наступала очередь бежать моим одноклассникам, мы поддерживали каждого, кричали изо всех сил и подбадривали их. Я считаю, что все это нас еще больше сплотило. Мы стали действительно настоящей командой, переживая друг за друга, были уверены в силах каждого участника. Если кому-то требовалась помощь, мы тут же оказывались рядом. Мне безумно понравилось. Эту атмосферу соревнований невозможно описать словами, ее нужно прочувствовать самим. Думаю, что нечто подобное надо устраивать чаще, ведь это интересно и весело. А для сплочения коллектива соревнования действуют лучше походов в кино.

НАШЕ БУДУЩЕЕ – В НАШИХ РУКАХ!

Одной из задач
«Президентских состязаний» является:

*укрепление здоровья подрастающего поколения, вовлечение
детей и подростков в систематические занятия
физической культурой и спортом;*





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

