

Приложение №2
к приказу департамента
образования от 15.11.2018
№ 214-08-998/8

«Вместе мы – сила»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Спортивный праздник проводится с целью развития и популяризации массовой физической культуры, формирования здорового образа жизни у детей и взрослых, подготовки населения города Иркутска к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Задачами спортивного праздника являются:

- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление физического здоровья взрослых и детей;
- популяризация доступных видов спорта;
- повышение качества и эффективности спортивно-массовой работы.

2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ

Общее руководство подготовкой и проведением спортивного праздника осуществляет департамент образования комитета по социальной политике и культуре администрации г. Иркутска.

Непосредственное руководство и проведение первого этапа спортивного праздника возлагается на руководителей муниципальных общеобразовательных организаций города Иркутска (далее – МОО).

Непосредственное руководство и проведение второго этапа спортивного праздника возлагается на МБОУ ДО ДЮСШ №3 (Правобережный округ), МБОУ ДО ДЮСШ № 4 (Ленинский округ), МБОУ ДО ДЮСШ № 5 (Свердловский округ), МБОУ ДО ДЮСШ №6 (Октябрьский округ).

Непосредственное руководство и проведение третьего – финального этапа спортивного праздника возлагается на МАОУ ДО г.Иркутска Дворец спорта «Юность» (далее – Дворец спорта «Юность»).

3. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА

Спортивный праздник проводится в три этапа:

- февраль 2019 года - первый этап (отборочный) – на уровне МОО;
- март 2019 года - второй этап (отборочный) – на уровне административных округов;
- апрель - 2019 года - третий этап - финал – муниципальный уровень - проводится во Дворце спорта «Юность».

4. УЧАСТНИКИ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА

К участию в спортивном празднике допускаются учащиеся 11 – 12 лет МОО и родители учащихся.

Состав команды 12 человек: 4 жен., 4 муж., 4 уч-ся: 2 мальчика +2 девочки (11-12 лет).

Командная форма: футболки одного цвета, темное трико, кроссовки.

Форма для бассейна: сланцы (резиновые тапочки), шапочка, купальник (трусы), плавательные очки. С собой также необходимо иметь полотенце, мочалку, мыльные принадлежности.

На финальный этап допускаются команды-победители второго этапа (всего четыре команды – по одной от каждого административного округа) и болельщики - по 20 человек от каждой команды.

5. ПРОГРАММА ФИНАЛЬНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА

1. Торжественное открытие праздника.
2. Приветствие команд (название, девиз).
3. Встречная эстафета на воде - проводится в бассейне.
4. Спортивное состязание «Прыжок в длину с места».
5. Спортивное состязание «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».
6. Спортивное состязание «Метание набивного мяча».
7. Соревнование по дартсу.
8. Командная комбинированная эстафета «Вместе мы – сила!»

Приветствие команд

Участники презентуют свою команду. Обязательно представление названия и девиза команды. Время на приветствие – 2 минуты.

Встречная эстафета на воде

Участники - 6 человек из команды (2 жен., 2 муж., 2 уч-ся).

Проводится в чаше бассейна.

Ход эстафеты:

Старт осуществляется из воды, 3 участника становятся в воду на глубокой части, 3 участника - на мелкой части чаши бассейна. По сигналу судьи стартует участник с мелкой части на глубокую и проплывает дистанцию 25 метров любым способом, передает эстафету участнику с глубокой части и т.д. пока последний участник эстафеты проплывет дистанцию 25 метров.

В зачет команде идет общее время проплывания встречной эстафеты. Побеждает команда, показавшая лучшее время.

Места по итогам эстафеты в командном зачете определяются по наибольшему количеству очков (от занятых мест участниками соревнований):

- 1 место – 4 очка,
- 2 место – 3 очка,
- 3 место – 2 очка,
- 4 место – 1 очко.

Прыжок в длину с места

Участники - в состязании принимает участие вся команда.

Ход состязания: Прыжок в длину с места осуществляется толчком двумя ногами. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Не допустимо:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

В зачет команде идет общее количество сантиметров всех участников команды и оценивается по наибольшему количеству очков:

- 1 место – 4 очка,
- 2 место – 3 очка,
- 3 место – 2 очка,
- 4 место – 1 очко.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

Участники - в состязании принимает участие вся команда.

Ход состязания:

Мужчины выполняют отжимание от пола максимальное количество раз, женщины и дети от гимнастической скамьи максимальное количество раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45° , плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, проводится с применением «контактной платформы».

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 секунды, продолжить выполнение упражнения.

Женщины и дети касаются скамьи.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Не допустимо:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 секунды ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью платформы;
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45° .

В зачет команде идет общее количество отжиманий всех участников команды и оценивается по наибольшему количеству очков:

- 1 место – 4 очка,
- 2 место – 3 очка,
- 3 место – 2 очка,
- 4 место – 1 очко.

Метание набивного мяча

Участники - в состязании принимает участие вся команда.

Ход состязания: Участник сидит на линии, ноги врозь, держа набивной мяч весом 1 кг двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперед.

Выполняется две попытки, в зачет идет лучший результат. Измерение производится от перпендикулярной прямой, на которой сидит участник, до места приземления мяча.

Не допустимо:

- сгибание ног в коленях;

- бросок мяча от груди.

В зачет команде идет общее количество сантиметров всех участников команды и оценивается по наибольшему количеству очков:

- 1 место – 4 очка,
- 2 место – 3 очка,
- 3 место – 2 очка,
- 4 место – 1 очко.

Дартс

Участники - в соревновании принимает участие вся команда. Дартс крепится на высоте 1 метр 72 см от пола до центра мишени. Расстояние до мишени 2 метра 37см.

Ход соревнования:

Участнику дается одна серия пробных бросков и одна серия зачетных. Зачетный бросок фиксируется судьей, каждый дротик снимается с мишени и объявляется цифра попадания. Если при броске спортсмен перешагнул, заступил линию броска, дротик попал в мишень, но упал, попытка не засчитывается, спортсмен получает 0 очков.

В зачет команде идет общее количество набранных очков всех участников команды. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Места по итогам соревнования в командном зачете определяются по наибольшему количеству очков (от занятых мест участниками соревнований):

- 1 место – 4 очка,
- 2 место – 3 очка,
- 3 место – 2 очка,
- 4 место – 1 очко.

Командная комбинированная эстафета «Вместе мы – сила!»

Участники - в состязании принимает участие вся команда.

Ход эстафеты: эстафета состоит из двенадцати этапов (по количеству участников команд).

В эстафете используется инвентарь: фишки, гимнастические скакалки, гимнастические обручи, воздушные шары и иной инвентарь по решению проводящей организации.

- 1-4 этапы выполняют дети,
- 5-8 этапы – женщины,
- 9-12 этапы – мужчины.

По сигналу судьи участник первого этапа начинает выполнение задания.

Задание для всех этапов дается судьей непосредственно перед началом

эстафеты.

В зачет команде идет общее время всех участников команды. Побеждает команда, показавшая лучшее время. Результат оценивается по наибольшему количеству очков:

1 место – 4 очка,

2 место – 3 очка,

3 место – 2 очка,

4 место – 1 очко.

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Общекомандное первенство определяется по наибольшей сумме набранных очков.

При равенстве очков у двух или более команд, преимущество получает команда, имеющая лучший результат встречной эстафеты по плаванию.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Команда-победитель (1 место), команды-призеры (2 и 3 место) и команда – участник награждаются дипломами департамента образования.

8. ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ

Заявки на участие в финальном этапе спортивного праздника, заверенные руководителем ОО и медицинским работником ОО, направляются ответственными организаторами второго этапа до 01 апреля 2019 года во Дворец спорта «Юность» по адресу: г. Иркутск, ул. Некрасова, дом 4/2 или по e-mail: dvorecunost@bk.ru, тел. 200-508, 334-945.

ЗАЯВКА
на участие в спортивном празднике

« ___ » _____ 2018 г.

г. Иркутск

от команды _____
(наименование МОО)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество (полностью)	Число, месяц, год рождения	Пол (муж., жен.)	МОО	Допуск врача (мед. справка)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					

Представитель команды: _____
(телефон)

Руководитель ОО _____

М.П.