



Орг. 009

АДМИНИСТРАЦИЯ СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

## РАСПОРЯЖЕНИЕ

06.03.2020

№ 53

Об организации и проведении  
спортивного праздника «Наше  
здоровье – в наших руках!»  
Советского района города  
Челябинска

В соответствии с распоряжением администрации Советского района города Челябинска от 13.01.2020 № 3 «Об утверждении календарного плана районных мероприятий в 2020 году», руководствуясь Уставом Советского района города Челябинска:

1. Отделу по культуре, физической культуре и работе с молодёжью администрации Советского района (Пашкова Т.Н.) организовать и провести 17 марта 2020 года спортивный праздник «Наше здоровье - в наших руках!» Советского района города Челябинска.

2. Утвердить положение о проведении спортивного праздника «Наше здоровье - в наших руках!» Советского района города Челябинска (приложение).

3. Организационному отделу администрации района (Микрюкова О.Г.) разместить настоящее распоряжение на официальном сайте администрации Советского района города Челябинска.

4. Контроль за исполнением настоящего распоряжения возложить на первого заместителя Главы Советского района Астахову Е.В.

Глава Советского района

В.Е. Макаров



## Приложение

к распоряжению администрации  
Советского района города Челябинска  
от 06.03.2020 № 03

### Положение о проведении спортивного праздника «Наше здоровье - в наших руках!» Советского района города Челябинска

#### I. Цели и задачи:

- популяризация физической культуры и спорта, здорового образа и спортивного стиля жизни;
- приобщение обучающихся, повышение их мотивации к систематическим занятиям спортом и слаце нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - ГТО);

#### II. Сроки и место проведения:

Спортивный праздник «Наше здоровье - в наших руках!» Советского района города Челябинска (далее - Спортивный праздник) проводится 17 марта 2020 года.

Место проведения: г. Челябинск, ул. Монахова, д. 27, учебно - тренировочный зал Федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Челябинский государственный институт культуры».

Начало соревнований (парад - открытие) в 09.00 часов.

#### III. Участники соревнований и программа:

Участниками Спортивного праздника являются детские коллективы 5,6,7-х классов образовательных учреждений города Челябинска. Состав команды 18 человек: 9 мальчиков (5 класс - 3 человека, 6 класс - 3 человека, 7 класс - 3 человека) и 9 девочек (5 класс - 3 человека, 6 класс - 3 человека, 7 класс - 3 человека).

Каждый участник выступает в многоборье:

1. Прыжок в длину с места  
Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу, носки перед линией измерения.

При выполнении упражнения необходимо одновременно оттолкнуться ногами и прыгнуть как можно дальше. Разрешается сделать взмах руками.

Фиксация дальности прыжка производится по прямой, от линии отталкивания до ближнего следа приземления, оставленного любой частью тела. Тестируемому участнику дается три попытки.

#### Запрещено:

- 1) заступать за линию измерения или касаться ее;
- 2) осуществлять прыжок с предварительного разбега;
- 3) отталкиваться ногами по очереди.

В зачет идет лучшая попытка из двух.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине  
Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Для выполнения упражнения формируются пары, один из участников выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. После тестируемые участники меняются местами.

Тестируемый участник начинает подниматься, касаясь локтями бедер или коленей, после возвращается в исходное положение.

Попытки не будут засчитаны при наличии следующих ошибок:

- 1) отсутствует касание локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствует касание лопатками мата;
- 3) пальцы были разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

Судья засчитывает число правильно исполненных подниманий туловища за одну минуту.

3. Челночный бег 3x10 метров.  
Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела напереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;

- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Исходное положение: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

Тестируемый участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания на гимнастической скамье тестируемый участник выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне тестируемый участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «<->», ниже - знаком «+».

Попытки не будут засчитаны при наличии следующих ошибок:

- 1) ноги согнуты в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствует удержание результата в течение 2 с.

#### IV. Зачет и определение победителей:

Победитель в командном зачете определяется по сумме мест - очков 4 лучших участников команд в многоборье.

Результаты каждого участника в многоборье определяются по сумме:

- технических результатов в четырех видах программы: прыжок в длину с места (см), пресс (количество раз), челночный бег 3x10 метров (сек), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

Приложение № 2 к положению  
о проведении спортивного праздника «Наше  
здоровье – в наших руках» Советского  
района города Челябинска

Карточка команды – участника  
спортивного праздника «Наше здоровье – в наших руках»  
Советского района города Челябинска 17 марта 2020 года.

№ п/п	ФИО	дата рождения	класс	UIN	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Наклон вперед из положения стоя	поднимание туловища из положения лежа на спине
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								

Главный судья \_\_\_\_\_

Главный судья – секретарь \_\_\_\_\_



- командный зачет среди 6-х классов;
- командный зачет среди 7-х классов;
- общий зачет.

#### V. Награждение:

Команды, занявшие I, II, III места в командном зачете среди классов, награждаются кубками и грамотами.

Команды, занявшие I, II, III места в общем зачете, награждаются кубками, медалями и грамотами.  
Участники, занявшие I, II, III места в многоборье и в отдельных видах программы награждаются грамотами.

#### VI. Заявки:

Предварительные заявки на участие в Первенстве необходимо подать не позднее, чем за 5 дней до начала соревнований в отдел по культуре, физической культуре и работе с молодежью администрации Советского района города Челябинска по электронной почте: [kultura@sovadm74.ru](mailto:kultura@sovadm74.ru), тел.: 237-28-25, 260-05-44.

Для получения справочной информации обращаться по телефону: 8 (351) 260-05-44.

Руководители команд представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

1) заявку по форме согласно Приложению 1, заверенную печатью образовательного учреждения, печатью врачебно-физкультурного диспансера или другого медицинского учреждения, а также личной печатью врача напротив фамилии каждого участника. Медицинский допуск действителен не более 10 дней;

2) карточку-протокол на команду - участника согласно Приложению 2 (заполнить информацию в карточке название образовательного учреждения; фамилия, имя, отчество; дата рождения; УИН).

Первый заместитель Главы Советского района



Е.В. Астахова

Приложение № 1 к положению о проведении спортивного праздника «Наше здоровье – в наших руках» Советского района города Челябинска

Форма заявки:

Заявка оформляется на официальном бланке образовательного учреждения

Заявка на участие в спортивного праздника

«Наше здоровье - в наших руках!» Советского района города Челябинска

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Виза врача
1	Иванов Иван Иванович	01.01.2000	Подпись и печать врача

К соревнованиям допущено \_\_\_\_\_ человек(а)  
Руководитель учреждения (предприятия) \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (расшифровка)

Врач (фельдшер) учреждения \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (расшифровка)

Ответственный представитель учреждения \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (расшифровка)

Контактный телефон ответственного лица \_\_\_\_\_