

УТВЕРЖДАЮ  
Исполнительный директор  
ОО РФСО «Локомотив»

И.А. Вловин

«21»

03

2014 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Вице-президент  
ОАО «Российские железные дороги»

Д.С. Шаханов

03

2014 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

о летних детских состязаниях «Президентские старты»

## **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Летние детские состязания «Президентские старты» (далее – Старты) проводятся в целях укрепления здоровья и привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом детей, находящихся в детских оздоровительных учреждениях ОАО «РЖД» (далее – ДОУ) в период летней детской оздоровительной кампании 2014 года.

Задачи:

пропаганда физической культуры и спорта как основы воспитания физически здорового и социально активного подрастающего поколения;

совершенствование форм организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы с детьми;

формирование у детей позитивных жизненных установок, создание условий для неформального дружеского общения;

позиционирование развития массового детского спорта как одного из приоритетов деятельности ОАО «РЖД» в области социальной политики компании;

формирование сборных команд детей работников железнодорожного транспорта РФ для участия в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях ОАО «РЖД».

## **II. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

Старты проводятся в период июнь-август 2014 года в ДОУ.

## **III. ОРГАНИЗАТОРЫ И ПРОВОДЯЩИЕ ОРГАНИЗАЦИИ**

Права на проведение Стартов принадлежат ОАО «РЖД» и РФСО «Локомотив».

Общее руководство проведением соревнований осуществляет РФСО «Локомотив» и Дирекции социальной сферы железных дорог (далее – ДСС).

Непосредственное проведение соревнований возлагается на ДОУ, которые отвечают за:

подготовку мест проведения соревнований;

организацию и проведение стартов, судейство;

оформление и предоставление в ОП РФСО «Локомотив» отчетной документации;

медицинское обеспечение;

информационное обеспечение;

обеспечение безопасности участников и зрителей.

ОП РФСО «Локомотив» взаимодействуют с сотрудниками, назначенными приказом начальника ДСС ответственным за проведение Стартов в период оздоровления детей в ДОУ.

## **IV. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

К участию в Стартах допускаются дети, отдыхающие в ДОУ при условии допуска врача. Состязания проводятся в каждой смене среди отрядов

ДООУ в трех возрастных группах:

- дети 7-9 лет (9-12 отряд) – младшая возрастная группа;
- дети 10-12 лет (5-8 отряд) – средняя возрастная группа;
- дети 13-15 лет (1-4 отряд) – старшая возрастная группа.

## V. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ

Старты определяют уровень физического развития детей (мальчиков и девочек) и проводятся в ДООУ в виде тестовых испытаний в два этапа:

- 1-й этап – 3 дня в начале лагерной смены;
- 2-й этап – 3 дня в конце лагерной смены.

Подготовка к осуществлению тестирования является его обязательным элементом. Ответственному лицу, который отвечает за физическое развитие детей в ДООУ необходимо объяснить участникам состязаний суть и порядок тестирования, смысл и содержание каждого упражнения, технику выполнения и возможные погрешности. Провести показательные тренировочные занятия по сдаваемым упражнениям.

## VI. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Старты включают в себя следующие тестовые испытания:

1. Прыжок в длину с места (см.) – мальчики и девочки;
2. Челночный бег 3х10 м., с кубиками (сек.) – мальчики;
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мальчики;
4. Сгибание разгибание рук в упоре от скамейки (кол-во раз) – девочки;
5. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек.(кол-во раз) – девочки;
6. Бег 500 м - мальчики и девочки 7-12 лет;
7. Бег 1000 м - мальчики и девочки 13 -15 лет;
8. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 минуту) – мальчики и девочки.

Результаты тестирования заносятся в протокол контрольного тестирования по физическому развитию (Приложение №2) на основании показателей таблицы диагностики физической подготовленности (Приложение №1).

### 1. Прыжок в длину с места.

Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляются три попытки.

### 2. Челночный бег с кубиками 3х10 м (мальчики).

Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к

линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

### 3. Подтягивание на перекладине (мальчики)

Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Сгибая руки, подтянуться; разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется 0,5 секунд; при подтягивании подбородок выше грифа перекладины. Не допускается: сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, раскрытие ладони, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3-х секунд. Фиксируется количество подтягиваний, при условии правильного выполнения.

### 4. Сгибание разгибание рук в упоре от скамейки (девочки)

Участница принимает упор лежа от скамейки, руки выпрямлены в локтях, сгибая руки опустится в упор на согнутых руках (угол 90 градусов), разгибая руки выйти в упор до полного выпрямления рук. Фиксируется кол-во сгибаний разгибаний рук.

### 5. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек.

Исходное положение: руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

### 6-7. Бег на 500 м. (мальчики и девочки 7-12 лет),

### бег на 1000 м. (мальчики и девочки 13-15 лет)

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности с любым покрытием. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

### 8. Прыжки со скакалкой на двух ногах (мальчики и девочки)

Фиксируется количество прыжков за 1 минуту.

## VII. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Победители и призеры определяются в каждой возрастной группе отдельно среди мальчиков и девочек.

Для определения победителей и призеров учитываются результаты показанные участниками на первом и втором этапах Стартов.

По результатам, показанным в каждой дисциплине, участникам присваиваются места 1,2,3 и т.д.

Победители и призеры Стартов определяются по наименьшей сумме мест первого и второго этапов.

На основании отчетов предоставленных в РФСО «Локомотив», в целях повышения качества проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми по итогам проведения летних детских состязаний «Президентские старты» в рамках проведения летней детской оздоровительной кампании 2013

года по сети дорог, выявляются 3 лучшие железные дороги.

Для выявления лучших железных дорог по организации и проведению Стартов применяются следующие критерии:

массовость (количество участников от общего числа отдыхающих детей);  
 организация и проведение дополнительных мероприятий направленных на пропаганду здорового образа жизни и повышение интереса детей к Стартам;  
 своевременность, правильность и полнота предоставленной отчетной документации.

### **VIII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, занявшие 1, 2, 3 места в своих возрастных группах, награждаются медалями, грамотами РФСО «Локомотив» и сувенирной продукцией.

Все участники, принимавшие участие в тестовых испытаниях, получают свидетельство участника и сувенирную продукцию, поставляемой РФСО «Локомотив» в ДОУ не позднее 5 дней до окончания первой лагерной смены.

Три лучшие железные дороги по организации и проведению летних детских состязаний «Президентские старты» награждаются кубками и грамотами.

### **IX. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Финансовые расходы на наградную и сувенирную продукцию несет РФСО «Локомотив» в соответствии с выделенными ОАО «РЖД» объемами финансирования и утвержденной сметой.

### **X. ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ОТЧЕТНОСТИ**

В течение 10 дней после окончания очередной смены ответственный за проведение Стартов формирует и предоставляет в ОП РФСО «Локомотив» и ДСС железной дороги отчеты, отражающие ход организации и проведения Стартов в ДОУ (Приложение №3). На Московской железной дороге отчеты направляются непосредственно в РФСО «Локомотив» и ДСС железной дороги.

На основании данных отчетов ОП РФСО «Локомотив» формирует сводный дорожный протокол тестовых испытаний (Приложение № 4), согласованный с руководителем ДСС, а так же сводный отчет по железной дороге за весь отчетный период (Приложение №5) и направляет его в РФСО «Локомотив» не позднее 15 сентября 2014 года.

К отчету в обязательном порядке должны быть приложены статистические данные, фотографии. Также могут прилагаться видеоролики, рисунки, вырезки из газет.

*Курзатов С.Н.* *Медведев С.В.* *Ларин И.Ю.*

**Таблица  
диагностики физической подготовленности  
(7-15 лет)**

ВОЗРАСТ лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ					
	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<b>Бег на 500 метров( 7-12 лет) Бег на 1000 метров(13-15 лет) (минуты и секунды).</b>						
7	2.50 и ниже	2.51-4.50	4.51 и выше	3.00 и ниже	3.01-4.00	4.01 и выше
8	2.45 и ниже	2.46-4.40	4.4. и выше	2.55 и ниже	2.56-3.55	3.56 и выше
9	2.40 и ниже	2.41-4.30	4.31 и выше	2.50и ниже	2.51-3.40	3.41 и выше
10	2.30 и ниже	2.31-4.20	4.21 и выше	2.45 и ниже	2.46-3.30	3.31 и выше
11	2.25 и ниже	2.26-4.30	4.31 и выше	2.10 и ниже	2.11-3.20	3.21 и выше
12	4.30 и ниже	4.31-6.30	6.31 и выше	5.10 и ниже	5.11-7.10	7.11 и выше
13	4.15 и ниже	4.16-6.15	6.16 и выше	5.00 и ниже	5.01-7.00	7.01 и выше
14	4.00 и ниже	4.01-5.20	5.19 и выше	4.50 и ниже	4.51-6.50	6.51 и выше
15	3.60 и ниже	3.70-4.90	5.00 и выше	4.30 и ниже	4.29-6.19	6.20 и выше
<b>Челночный бег 3 раза по 10 метров (секунды).</b>						
7	10.6 и ниже	10.7-13.6	13.7 и выше	-	-	-
8	10.3 и ниже	10.4-13.3	13.4 и выше	-	-	-
9	10.0 и ниже	10.1-13.0	13.3 и выше	-	-	-
10	9.7 и ниже	9.8-12.7	12.8 и выше	-	-	-
11	9.4 и ниже	9.4-12.3	12.4 и выше	-	-	-
12	9.1.и ниже	9.2-12.0	12.1 и выше	-	-	-
13	8.7 и ниже	8.8-12.7	12.8 и выше	-	-	-
14	8.4 и ниже	8.5-12.5	12.6 и выше	-	-	-
15	8.3 и ниже	8.4-12.3	12.4 и выше			
<b>Подтягивания: мальчики (кол-во раз). Сгибание разгибание рук</b>						
7	4 и выше	2-3	1 и ниже	4 и выше	2-3	1 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	4 и выше	2-3	2 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	6 и выше	3-5	2 и ниже
10	6 и выше	4-5	3 и ниже	7 и выше	4-6	3 и ниже
11	7 и выше	4-6	3 и ниже	8 и выше	4-7	3 и ниже
12	8 и выше	5-8	4 и ниже	10 и выше	5-9	4 и ниже
13	9 и выше	6-9	5 и ниже	13 и выше	7-12	8 и ниже
14	10 и выше	6-9	5 и ниже	15 и выше	10-14	9 и ниже
15	11 и выше	7-10	6 и ниже	18 и выше	11-17	10 и ниже
<b>Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 секунд.</b>						
7	-	-	-	13 и выше	7-12	6 и ниже
8	-	-	-	14 и выше	8-13	7 и ниже
9	-	-	-	14 и выше	8-13	7 и ниже
10	-	-	-	15 и выше	9-14	8 и ниже
11	-	-	-	16 и выше	10-15	9 и ниже
12	-	-	-	17 и выше	11-16	10 и ниже
13	-	-	-	17 и выше	11-16	10 и ниже
14	-	-	-	18 и выше	12-17	11 и ниже
15				20 и выше	14-19	13 и ниже
<b>Прыжок в длину с места (сантиметры).</b>						
7	140 и выше	139-110	109 и ниже	130 и выше	129-100	99 и ниже
8	140 и выше	139-110	109 и ниже	138 и выше	137-108	107 и ниже

<b>9</b>	150 и выше	149-130	119 и ниже	146 и выше	145-116	115 и ниже
<b>10</b>	160 и выше	159-140	129 и ниже	154 и выше	153-124	123 и ниже
<b>11</b>	170 и выше	169-140	139 и ниже	160 и выше	159-132	131 и ниже
<b>12</b>	175 и выше	174-145	144 и ниже	165 и выше	164-140	139 и ниже
<b>13</b>	180 и выше	179-151	150 и ниже	170 и выше	169-146	145 и ниже
<b>14</b>	190 и выше	189-166	165 и ниже	175 и выше	174-156	155 и ниже
<b>15</b>	210 и выше	209-181	180 и ниже	180 и выше	179-156	155 и ниже

*Скакалка*

<b>7</b>	25 и выше	16-24	15 и ниже	25 и выше	16-24	15 и ниже
<b>8</b>	35 и выше	21-34	20 и ниже	35 и выше	21-34	20 и ниже
<b>9</b>	35 и выше	21-34	20 и ниже	35 и выше	21-34	20 и ниже
<b>10</b>	50 и выше	26-49	25 и ниже	50 и выше	26-49	25 и ниже
<b>11</b>	60 и выше	36-59	35 и ниже	60 и выше	36-59	35 и ниже
<b>12</b>	80 и выше	41-79	40 и ниже	80 и выше	41-79	40 и ниже
<b>13</b>	100 и выше	51-99	50 и ниже	100 и выше	51-99	50 и ниже
<b>14</b>	120 и выше	51-119	50 и ниже	120 и выше	51-119	50 и ниже
<b>15</b>	120 и выше	61-119	60 и ниже	120 и выше	61-119	60 и ниже

### ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ (1 смена, 1 отряд)

Детский оздоровительный лагерь: "Дубки"

Кол-во отрядов: 10

дата проведения: 1 эт. 12-14.06, 2 эт. 24.06.

количество участников отряда: 3

количество принявших участие в Стартах: 3

Директор лагеря: Иванов

Вожатый отряда: Петров

Физрук: Сидоров

№	Фамилия Имя	пол	возраст	Этапы	Челночный бег		Прыжки в длину		Поднимание туловища		Подтягивание		Бег 1000 метров		Прыжки со скакалкой		Сгибание разгибание рук		ОУФП 1 этап	ОУФП 2 этап
		м/ж	Лет		Р*	УФП**	Р	УФП	Р	УФП	Р	УФП	Р	УФП	Р	УФП	Р	УФП		
1		м	14	1 этап	12,0	с	195	с			10	с	5,45	с					с	
				2 этап	10,9	в	195	с			10	с	4,55	с						
2		ж	14	1 этап			195	с	17	с			5,30	с	60	с	7	с	с	
				2 этап			200	с	25	в			5,15	с	80	с	11	в		

\*Р – результаты

\*\*УФП – уровень физической подготовки



**Сводный протокол за \_\_\_\_ смену  
тестовых испытаний детей в рамках проведения  
летних детских состязаний «Президентские старты»  
в ДОУ \_\_\_\_\_**

Количество отрядов (в смене)	Численностей детей в ДОЛ (в смене)	Участвовало в тестировании	% участвующих в тестировании от общего кол-ва детей в ДОЛ	Результаты высокого и среднего уровня (кол-во)			
				уровень	1 этап	2 этап	% высоких и средних показателей
5	154	125	81,8 %	высокий	52	61	100 %
				средний	73	64	
				всего	125	125	

Руководитель ДОУ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2014 г.

**Сводный протокол  
тестовых испытаний детей в рамках проведения  
летних детских состязаний «Президентские старты»  
на \_\_\_\_\_ железной дороге**

№№. п.п.	Наименование детских оздоровительных учреждений	Численностей детей в ДОЛ (в смене)	Участвовало в тестировании	% участвующих в тестировании от общего кол-ва детей в ДОЛ	Результаты высокого и среднего уровня (кол-во)			
					уровень	1 этап	2 этап	% высоких и средних показателей
1.	ДОЛ «Локомотив»	154	125	81,8 %	высокий	52	61	100 %
					средний	73	64	
					всего	125	125	
2.	ДОЛ «Ласточка»	100	70	70 %	высокий	20	25	71%
					средний	30	25	
					всего	50	50	
3.	ВСЕГО по дороге				высокий			
					средний			
					всего			

Руководитель \_\_\_\_\_ ОП РФСО «Локомотив» \_\_\_\_\_ /

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2014 г.

М.П.

Руководитель ДСС \_\_\_\_\_ /

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2014 г.

**ОТЧЕТ**  
**ОП РФСО «Локомотив»**  
**по проведению летних детских состязаний**  
**«Президентские старты» в ДОУ \_\_\_\_\_ железной дороги**

1	Охват летней детской оздоровительной кампании	- перечислить ДОУ, и указать количество детей в каждом ДОУ
2	Сроки проведения	- сроки проведения 1-го и 2-го этапов в каждом ДОУ
3	Количество детей, принявших участие в «Президентских стартах»	- количество человек - % от общего числа детей в ДОУ
4	Оценка организации мероприятий	- подробно по каждому ДОУ
5	Оценка работы ДСС	- указать в чем заключалась работа ДСС
6	Взаимодействие с ДОРПРОФЖЕЛ	- если оказывали содействие, указать в чем и т.д.
7	Оценка мест проведения соревнования, оборудования и инвентаря	- соответствие требованиям и нормам
8	Дополнительные мероприятия, направленные на пропаганду ЗОЖ и привлечение детей к «Президентским стартам»	- церемонии открытия, закрытия, награждения - оформление мест проведения - присутствие почетных гостей - СМИ - конкурсы, викторины - прочее
9	Информационное обеспечение	- указать где освещались мероприятия - приложить статьи, заметки и т.д.
10	Медицинское обслуживание, травмы, заболевания.	- кем обслуживались мероприятия - уровень обслуживания - наличие травм
11	Награждение	- чем награждались - кто проводил награждение
12	Обеспечение безопасности	- что делалось в этих целях
13	Общие выводы и предложения по итогам мероприятий	

Руководитель \_\_\_\_\_  
 ОП ОО РФСО «Локомотив» \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2014 г.