

УТВЕРЖДАЮ
Председатель
ОО РФСО «Локомотив»



И.А.Вдовин

«_____» _____ 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель генерального директора
ОАО «РЖД»



Д.С.Шаханов

«_____» _____ 2019 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о Летнем фестивале детского спорта «Быстрее. Выше. Сильнее!»

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Летний фестиваль детского спорта «Быстрее. Выше. Сильнее!» (далее – Фестиваль) проводится 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 2019 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;

подготовка детей работников ОАО «РЖД» к выполнению видов испытаний (тестов) нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

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

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

II. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится в период летней оздоровительной кампании в ДОУ в период с июня по август 2019 года.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ И ПРОВОДЯЩИЕ ОРГАНИЗАЦИИ

Права на проведение Фестиваля принадлежат открытому акционерному обществу «Российские железные дороги» (далее – ОАО «РЖД») и Российскому физкультурно-спортивному обществу «Локомотив» (далее – РФСО «Локомотив»).

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

Непосредственное проведение Фестиваля возлагается на ДОУ, которые отвечают за:

организацию и проведение Фестиваля;

подготовку мест проведения соревнований;

судейство;

оформление и предоставление в ДСС отчетной документации;

медицинское обеспечение;

информационное обеспечение о проведении соревнований на соответствующих стендах в специально отведенных местах;

обеспечение безопасности участников и зрителей.

ОП РФСО «Локомотив» взаимодействуют с сотрудниками, назначенными приказом начальника ДСС ответственными за контроль проведения Фестиваля в ДОУ.

IV. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

К участию в Фестивале допускаются дети, отдыхающие в ДОУ при условии наличия допуска врача. Фестиваль проводится в каждой смене среди отрядов ДОУ в четырех возрастных группах:

возрастная группа – 7-8 лет;

возрастная группа – 9-10 лет;

возрастная группа – 11-12 лет;

возрастная группа – 13-15 лет.

V. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Программа Фестиваля сформирована таким образом, чтобы определить уровень развития физических навыков у детей (мальчиков и девочек) на момент прибытия в ДОУ и на момент отъезда из ДОУ, и проводится 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 спортивную работу с детьми в ДОУ, необходимо объяснить участникам Фестиваля суть и порядок тестирования, смысл и содержание каждого упражнения, технику выполнения и возможные погрешности. Провести показательные и тренировочные занятия по сдаваемым видам тестирования.

VI. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Программа Фестиваля состоит из следующих видов тестовых испытаний:

1. Прыжок в длину с места двумя ногами – мальчики и девочки.
2. Бег на короткую дистанцию:
 - 2.1. мальчики и девочки 7-8 лет – 30 м (сек);
 - 2.2. мальчики и девочки 9-15 лет – 60 м (сек);
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.
4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу – девочки.

5. Бег на средние дистанции (Кросс):

- 5.1. мальчики и девочки 7-8 лет – 500 м (мин);
- 5.2. мальчики и девочки 9 -10 лет – 1000 м (мин);
- 5.3. мальчики и девочки 11 -12 лет – 1500 м (мин);
- 5.4. мальчики и девочки 13 -15 лет – 2000 м (мин).

6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – мальчики и девочки.

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

1. Прыжок в длину с места двумя ногами (Тест на скоростно-силовые возможности)

Тест для мальчиков и девочек. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (Попытка не засчитывается):

- 1) Заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) Выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) Отталкивание ногами поочередно.

2. Бег на короткую дистанцию (Тест на скорость)

Тест для мальчиков и девочек:

- 7-8 лет – 30 м.;
- 9-15 лет – 60 м.

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

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (Тест на силу)

Тест для мальчиков. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с., продолжает выполнение испытания (Теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (Попытка не засчитывается):

- 1) Подтягивание рывками или с махами ног (Туловища);
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 с. ИП;
- 4) Поочередное сгибание рук.

4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (Тест на силу)

Тест для девочек. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением "контактной платформы", либо без нее.

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 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или "контактной платформы" высотой 5 см., затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с., продолжает выполнение испытания (Теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) Касание пола коленями, бедрами, тазом;
 - 2) Нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
 - 3) Отсутствие фиксации на 0,5 с. ИП;
 - 4) Поочередное разгибание рук;
 - 5) Отсутствие касания грудью пола;
 - 6) Разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.
- #### 5. Бег на средние дистанции (Кросс, тест на выносливость)

Тест для мальчиков и девочек:

- 7-8 лет – 500 м.;
- 9-10 лет – 1000 м.;
- 11-12 лет – 1500 м.;
- 13-15 лет – 2000 м.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или

на любом открытом пространстве. Бег выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 минуты.

6. Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (тест на гибкость)

Тест для мальчиков и девочек. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения (далее - ИП): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+»

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

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 Фестиваля.

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

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

В целях определения лучших железных дорог по организации и качеству проведения спортивно-массовой работы с детьми в рамках летней детской оздоровительной кампании 2019 года РФСО «Локомотив» определяет победителей и призеров по следующим критериям:

массовость (количество участников от общего числа отдыхающих детей);

организация и проведение дополнительных мероприятий направленных на пропаганду здорового образа жизни и повышение интереса детей к Фестивалю;

своевременность, правильность и полнота предоставленной отчетной документации.

VIII. НАГРАЖДЕНИЕ

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

Все участники, принимавшие участие в тестовых испытаниях, получают свидетельство участника.

Сувенирная продукция РФСО «Локомотив» распространяется среди не определенного круга лиц.

Три лучшие железные дороги – филиалы ОАО «РЖД» по организации и проведению Фестиваля, определенные на конкурсной основе РФСО «Локомотив», награждаются грамотами и памятными призами.

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

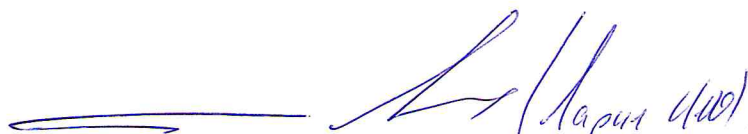
В течение 10 дней после окончания очередной смены руководство ДОУ формирует и направляет в ДСС железной дороги отчеты, отражающие ход организации и проведения Фестиваля в ДОУ (Приложения №2, №3).

На основании данных отчетов ответственный за контроль проведения Фестиваля в ДОУ работник ДСС направляет в ОП РФСО «Локомотив» сводные отчеты по ДОУ (Приложения №3, №4).

ОП РФСО «Локомотив» формирует отчет о проведении Фестиваля в ДОУ (Приложение №5) и вместе со сводным дорожным протоколом тестовых испытаний (Приложение № 4), направляет его в РФСО «Локомотив» не позднее 15 сентября 2019 года по адресу: 109004, г. Москва, ул. Александра Солженицина, д. 17 стр.9, тел.: 8 (495) 641-51-77 (доб. 103), Ларину И.Ю., эл. адрес: larin@rfsolokomotiv.ru .

Для участия в определении победителя на конкурсной основе за лучшую организацию и проведение Фестиваля среди железных дорог – филиалов ОАО «РЖД» необходимо подготовить презентацию с использованием отчетных статистических и фотоматериалов ДОУ за всю летнюю оздоровительную компанию и направить в РФСО «Локомотив».

Исп. Ларин Илья Юрьевич ОО РФСО «Локомотив»
Тел. 8 (495) 641-51-77 (доб. 103), +79151223921 (моб.)



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

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ						
Бег на 500 метров (7-8 лет), Бег на 1000 метров (9-10 лет), Бег на 1500 метров (11-12 лет) Бег на 2000 метров (13-15 лет) (м, сек)						
ВОЗРАСТ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
лет	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
7-8	2.50 и ниже	3.50	4.30 и выше	3.10 и ниже	4.10	4.50 и выше
9-10	4.50 и ниже	5.50	6.10 и выше	5.10 и ниже	6.20	6.30 и выше
11-12	6.50 и ниже	8.05	8.20 и выше	7.14 и ниже	8.29	8.55 и выше
13-15	8.10 и ниже	9.40	10.00 и выше	10.00 и ниже	11.40	12.10 и выше
<i>Бег на 30 метров (7-8 лет), Бег на 60 метров (9-15 лет) (с)</i>						
7-8	6.0 и ниже	6,7	6.9 и выше	6.2 и ниже	6,8	7.1 и выше
9-10	10.4 и ниже	11.5	11.9 и выше	10.8 и ниже	12,0	12.4 и выше
11-12	9.5 и ниже	10,4	10.9 и выше	10.1 и ниже	10.9	11.3 и выше
13-15	8.2 и ниже	9.2	9.6 и выше	9.6 и ниже	10.4	10.6 и выше
<i>Подтягивания (кол-во раз)</i>			<i>Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу</i>			
7-8	4 и выше	3	2 и ниже	11 и выше	6	4 и ниже
9-10	5 и выше	3	2 и ниже	13 и выше	7	5 и ниже
11-12	7 и выше	4	3 и ниже	14 и выше	9	7 и ниже
13-15	12 и выше	8	6 и ниже	15 и выше	10	8 и ниже
<i>Прыжок в длину с места (см)</i>						
7-8	140 и выше	120	110 и ниже	135 и выше	115	105 и ниже
9-10	160 и выше	140	130 и ниже	150 и выше	130	120 и ниже
11-12	180 и выше	160	150 и ниже	165 и выше	145	135 и ниже
13-15	215 и выше	190	170 и ниже	180 и выше	160	150 и ниже
<i>Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</i>						
7-8	+7 и больше	+3	+1 и меньше	+9 и больше	+5	+3 и меньше
9-10	+8 и больше	+4	+2 и меньше	+11 и больше	+5	+3 и меньше
11-12	+9 и больше	+5	+3 и меньше	+13 и больше	+6	+4 и меньше
13-15	+11 и больше	+6	+4 и меньше	+15 и больше	+8	+5 и меньше

**ПРОТОКОЛ
КОНТРОЛЬНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ
(1 смена, 1 отряд)**

Детский оздоровительный лагерь: "Дубки"

Кол-во отрядов: 10

Дата проведения: 1 этап 03-06.06; 2 этап 23-25.06.

Количество детей в 1 отряде: 25 чел.

Количество принявших участие в тестировании: 20 чел.

Директор ДОЛ: И.И. Иванов

Вожакий отряда: И. Петров

Физрук: П.И. Сидоров

№ п/п	Фамилия Имя	Пол	Возраст	Этапы	Прыжок в длину с места (см.)		Бег на короткую дистанцию (сек.)		Подтягивание (к-во раз)		Бег на длинную дистанцию (мин.)		Сгибание рук (к-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)		ОУФП 1 этап	ОУФП 2 этап
					*Р	**УФП	Р	УФП	Р	УФП	Р	УФП	Р	УФП	Р	УФП		
1	Иванов Петр	М	14	1 этап	185	С	9,7	С	10	В	9,0	В			+6	С	С	
				2 этап	185	С	8,7	В	11	В	8,9	В			+11	В		С
2	Петрова Ольга	Д	14	1 этап	175	В	10,6	С			11,4	С	7	С	+5	Н	Н	
				2 этап	175	В	10,7	С			11,2	С	11	С	+8	С		С

Спортивный работник ДОУ _____ / _____
подпись _____ / _____
расшифровка

« _____ » 20 ____ г.

*Р – результаты

**УФП – уровень физической подготовленности

С - средний уровень

В - высокий уровень

Н – низкий уровень

ОБРАЗЦ

Летний фестиваль детского спорта «Быстрее. Выше. Сильнее!»

Сводный протокол тестовых испытаний детей за ___ смену

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)			% высоких и средних показателей
				уровень	1 этап	2 этап	
5	500	250	50 %	высокий			
				средний			
				всего			

Спортивный работник ДОУ _____ / _____
подпись расшифровка

Руководитель ДОУ _____ / _____
подпись расшифровка

« _____ » _____ 20__ г.

Летний фестиваль детского спорта «Быстрее. Выше. Сильнее!»

Сводный протокол
тестовых испытаний детей

на _____ железной дороге

№№ п.п.	Наименование детских оздоровительных учреждений	Численностей детей в ДОЛ	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
1.	ДОЛ «им. К. Заслонова»	500	250	50%	высокий		
					средний		
					всего		
2.	ДОЛ «Ласточка»	800	400	50%	высокий		
					средний		
					всего		
3.	ВСЕГО по дороге	1300	650	50%	высокий		
					средний		
					всего		

Ответственный от ДСС _____ / _____
 « _____ » _____ 20 ____ г. _____
 подпись _____
 М.П. _____
 расшифровка _____

Руководитель ДСС _____ / _____
 « _____ » _____ 20 ____ г. _____
 подпись _____
 расшифровка _____

ОБРАЗЦ

Летний фестиваль детского спорта «Быстрее. Выше. Сильнее!»

ОТЧЕТ

ОП РФСО «Локомотив»

ДОУ _____

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 Фестивале	- 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 Фестивалю детского спорта «Быстрее. Выше. Сильнее»	- 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»

_____ (_____)

«_____» _____ 2019 г.