

УТВЕРЖДАЮ
Исполнительный директор
ОО РФСО «Локомотив»


И.А. Вдовин
« » _____ 2015 г.


УТВЕРЖДАЮ
Вице-президент
ОАО «Российские железные дороги»


Д.С. Шаханов
« » _____ 2015 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 2015 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 железнодорожного транспорта РФ к выполнению видов испытаний (тестов) и апробация 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 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 2015 года в ДОУ.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ И ПРОВОДЯЩИЕ ОРГАНИЗАЦИИ

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

Общее руководство проведением соревнований осуществляют 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 ДСС 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 ДООУ при условии допуска врача. Соревнования 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 СОРЕВНОВАНИЙ

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 соревнований 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. Бег на короткую дистанцию:
мальчики и девочки 7-8 лет – 30 м. (сек);
мальчики и девочки 9-15 лет – 60 м. (сек.);
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мальчики;
4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) – девочки;
5. Бег на средние дистанции:
мальчики и девочки 7-8 лет – 500 м. (мин.);
мальчики и девочки 9 -10 лет – 1000 м. (мин.);
мальчики и девочки 11 -12 лет – 1500 м. (мин.);
мальчики и девочки 13 -15 лет – 2000 м. (мин.).

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 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 на 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.

3.1. 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.

4. 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.

5. Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (тест на гибкость)

Тест для мальчиков и девочек. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее - ИП): стоя на полу, 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 полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

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 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.

В целях определения лучших железных дорог по организации и качеству проведения спортивно-массовой работы с детьми в рамках летней детской оздоровительной кампании 2015 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 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».

Все участники, принимавшие участие в тестовых испытаниях, получают свидетельство участника и сувенирную продукцию РФСО «Локомотив».

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 основании данных отчетов ОП РФСО «Локомотив» формирует сводный дорожный протокол тестовых испытаний (Приложение № 4), согласованный с руководителем ДСС, а также сводный отчет по железной дороге за весь отчетный период (Приложение №5) и направляет его в РФСО «Локомотив» не позднее 15 сентября 2015 года.

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

Илья Юрьевич Ларин
Куратор ОО РФСО «Локомотив»

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) (минуты и секунды).						
ВОЗРАСТ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
лет	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
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	4.50 и ниже	4.49-6.30	6.31 и выше	6.00и ниже	6.01-6.50	6.51 и выше
10	4.50 и ниже	4.49-6.30	6.31 и выше	6.00 и ниже	6.01-6.50	6.51 и выше
11	7.10 и ниже	7.11-8.35	8.36 и выше	8.00 и ниже	8.01-8.54	8.55 и выше
12	7.10 и ниже	7.11-8.35	8.36 и выше	8.00 и ниже	8.01-8.54	8.55 и выше
13	9.00 и ниже	9.01-9.54	9.55 и выше	11.00 и ниже	10.59-12.09	12.10 и выше
14	9.00 и ниже	9.01-9.54	9.55 и выше	11.00 и ниже	10.59-12.09	12.10 и выше
15	9.00 и ниже	9.01-9.54	9.55 и выше	11.00 и ниже	10.59-12.09	12.10 и выше
<i>Бег на 30 метров (7-8 лет), Бег на 60 метров (9-15 лет) (секунды).</i>						
7	5.9 и ниже	5.91-6.89	6.9 и выше	9.7 и ниже	9.71-10.89	10.9 и выше
8	5.9 и ниже	5.91-6.89	6.9 и выше	9.7 и ниже	9.71-10.89	10.9 и выше
9	10.5 и ниже	10.49-12.09	12.1 и выше	11.0 и ниже	11.01-12.89	12.9 и выше
10	10.5 и ниже	10.49-12.09	12.1 и выше	11.0 и ниже	11.01-12.89	12.9 и выше
11	9.9 и ниже	9.89-10.99	11.0 и выше	10.3 и ниже	10.31-11.39	11.4 и выше
12	9.9 и ниже	9.89-10.99	11.0 и выше	10.3 и ниже	10.31-11.39	11.4 и выше
13	8.7 и ниже	8.71-09.99	10.0 и выше	9.6 и ниже	9.61-10.89	10.9 и выше
14	8.7 и ниже	8.71-09.99	10.0 и выше	9.6 и ниже	9.61-10.89	10.9 и выше
15	8.7 и ниже	8.71-09.99	10.0 и выше	9.6 и ниже	9.61-10.89	10.9 и выше
<i>Подтягивания (кол-во раз).</i>				<i>Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу</i>		
7	4 и выше	3	2 и ниже	9 и выше	2-8	3 и ниже
8	4 и выше	3	2 и ниже	10 и выше	5-9	4 и ниже
9	5 и выше	3-4	2 и ниже	11 и выше	5-10	4 и ниже
10	5 и выше	3-4	2 и ниже	12 и выше	6-10	5 и ниже
11	7 и выше	4-6	3 и ниже	12 и выше	7-11	6 и ниже
12	7 и выше	4-6	3 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
13	9 и выше	4-8	4 и ниже	13 и выше	6-12	7 и ниже
14	10 и выше	5-9	4 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
15	10 и выше	6-10	5 и ниже	15 и выше	9-14	8 и ниже
<i>Прыжок в длину с места (сантиметры).</i>						
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	130 и выше	130-108	107 и ниже
9	150 и выше	149-130	129 и ниже	140 и выше	139-126	125 и ниже
10	160 и выше	159-130	129 и ниже	140 и выше	139-126	125 и ниже
11	170 и выше	169-150	149 и ниже	165 и выше	164-135	134 и ниже
12	170 и выше	169-150	149 и ниже	165 и выше	164-135	134 и ниже
13	180 и выше	179-161	160 и ниже	165 и выше	164-141	140 и ниже
14	190 и выше	189-171	170 и ниже	170 и выше	169-146	145 и ниже
15	200 и выше	199-176	175 и ниже	175 и выше	174-151	150 и ниже

<i>Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу</i>						
7	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

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

№ п/п	Фамилия Имя	Пол	Возраст	Этапы	Прыжок в длину с места (см.)		Бег на короткую дистанцию (сек.)		Подтягивание (к-во раз)		Кросс (мин.)		Сгибание разгибание рук (к-во раз)		Наклон вперед стоя на полу (уровень)		ОУФП 1 этап	ОУФП 2 этап
					*Р	**УФП	Р	УФП	Р	УФП	Р	Р	Р	УФП	Р	УФП		
1		М	14	1 этап	195	с	12,0	с	10	с	5,45	12,0			с	с	с	
				2 этап	195	с	10,9	в	10	с	4,55	10,9			с	с		
2		Д	14	1 этап	195	с					5,30	с	7	с	с	с	с	
				2 этап	200	с							5,15	с	11	в	в	в

*Р – результаты

**УФП – уровень физической подготовленности

**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	81,17 %	высокий	52	61	
				средний	73	64	
				всего	125	125	

Руководитель ДОУ _____ / _____ /

« _____ » _____ 20__ 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 «им. К. Заслонова»	154	125	81,17 %	высокий	52	61	
					средний	73	64	
					всего	125	125	
2.	ДОЛ «Ласточка»	100	70	70 %	высокий	20	25	
					средний	30	25	
					всего	50	50	
3.	ВСЕГО по дороге				высокий			
					средний			
					всего			

Руководитель _____ ОП РФСО «Локомотив» _____ /

« _____ » _____ 20__ г.

М.П.

Руководитель ДСС _____ /

« _____ » _____ 20__ 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» _____ (_____)
 « _____ » _____ 2015 г.