

## МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

### УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ»

#### ОРГАНИЗАЦИЯ ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

(методические рекомендации)

Минск, 2007

Методические рекомендации «Организация дней здоровья, спорта и туризма в учреждениях образования» разработали заместитель директора учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» Овчаров В.С. и начальник учебно-методического отдела учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» Канищев А.Д.

Методические рекомендации адресованы сотрудникам органов управления образованием, руководителям и педагогическим работникам учреждений образования, руководителям методических объединений учителей физической культуры для оказания помощи в организации и проведении ежемесячных дней здоровья с учащимися в рамках республиканской акции «Здоровый я – здоровая страна!».

#### Введение.

С 2007 года в стране проводится республиканская акция «Здоровый я – здоровая страна!», которая предполагает многолетнее планирование и проведение разнообразных мероприятий, направленных на профилактику, сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, формирование у них здорового, физически активного образа жизни.

Одной из наиболее эффективных форм работы с учащимися в указанном направлении является организация и проведение в течение учебного года в каждом учреждении образования страны ежемесячных дней здоровья, спорта и туризма. Перед организаторами данных мероприятий поставлена задача использования разнообразных активных форм отдыха, снимающих накопленное в процессе обучения психическое, интеллектуальное и физическое утомление, и способствующих улучшению физической и умственной работоспособности учащихся.

Содержание дней здоровья, спорта и туризма тесно связано с учебно-воспитательным процессом и является продолжением действующих учебных программ по физической культуре. В процессе подготовки и проведения дней здоровья, спорта и туризма происходит закрепление и совершенствование учебного материала, изученного на уроках физкультуры. Кроме этого, у учащихся расширяются и углубляются знания о видах спорта и физкультурно-спортивной деятельности. В условиях спортивных соревнований формируется стойкая мотивация для занятий тем или иным видом спорта.

Нельзя не учитывать еще один существенный фактор – привлечение к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях практически всех учащихся, в том числе отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры. Данный контингент учащихся с успехом привлекается к оформлению мест соревнований, участию в мероприятиях в качестве членов жюри, судейству спортивных соревнований, а также участию в различных конкурсах, например, рисунков на спортивную тему, семейных фотографий на тему «Здоровый образ жизни» и др.

Использование многообразных форм организации и проведения дней здоровья, спорта и туризма в практике работы учреждений образования активизирует пропаганду регулярных занятий физической культурой и спортом среди учащихся, приближает их к систематическим занятиям в физкультурных кружках и спортивных секциях.

Одним из важнейших требований, предъявляемым к дням здоровья, спорта и туризма, является достижение максимального оздоровительного эффекта для учащихся. Выбор и использование упражнений, подвижных и народных игр, спортивных соревнований должны соответствовать возрастным особенностям учащихся и проводиться при безусловном соблюдении действующих правил безопасности занятий по физической культуре и спорту в учреждениях образования.

#### ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА

В каждом учреждении образования планируются и проводятся для учащихся ежемесячно в течение учебного года девять дней здоровья, спорта и туризма. Сроки их проведения определяет администрация учреждения образования по согласованию с отделом (управлением) образования.

Дни здоровья, спорта и туризма проводятся в качестве физкультурно-спортивного праздника с участием всех учащихся учреждения образования. При этом рекомендуется планировать и проводить мероприятия одновременно со всеми классами по подгруппам - отдельно для учащихся начальной, базовой и средней школы.

Продолжительность мероприятий, как правило, не должна превышать трех часов для учащихся I - IV классов, четырех часов для учащихся V – IX (X) классов и пяти часов для учащихся X (XI) – XI (XII) классов.

Тематика дней здоровья, спорта и туризма должна учитывать возраст учащихся, климатические и погодные условия, традиции учреждения образования, наличие спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, участие родителей, классных руководителей, других педагогических работников. В организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися могут участвовать представители спортивных обществ и организаций. Большой воспитательный эффект на учащихся оказывает присутствие и участие в спортивных праздниках знаменитых спортсменов, чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр.

В содержание дней здоровья, спорта и туризма следует включать подвижные, народные и спортивные игры, игры на местности, туристские походы (пешие, лыжные и др.), соревнования по смотру уровня физической подготовленности учащихся в рамках молодёжного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси», открытые старты (дни рекордов) на лучшего бегуна, прыгуна, метателя и т.д. Особой популярностью у учащихся пользуются такие соревнования, как «Олимпийская снежинка», «Золотая шайба», «Неделя лыжника», «День бегуна», «День метателя», а также внутришкольные соревнования по гимнастике, баскетболу, волейболу, ручному мячу, настольному теннису.

Для учащихся начальных классов рекомендуется проводить детские спортивные игры «Спортландия», «Весёлые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», а в зимний период - различные мероприятия с катанием на коньках, лыжах, санках.

Подготовка и проведение дней здоровья, спорта и туризма требует участия не только учителей физической культуры, но и всего педагогического коллектива, а также членов совета коллектива физкультуры и родительского актива. Администрация учреждения образования обязана обеспечить во время проведения мероприятий и соревнований присутствие медицинского персонала (врача, медицинской сестры или фельдшера).

На этапе организации и подготовки мероприятия или соревнования на учителя физической культуры возлагается организация тренировок и репетиций с учащимися, проведение семинаров и инструктажей для членов жюри и судей по спорту, привлечение к судейству соревнований учащихся старших классов, проведение совещаний с классными руководителями, физорганами, капитанами команд, судьями, обсуждение и корректировка содержания положения о днях здоровья, спорта и туризма, соблюдение спортивных ритуалов (парад открытия соревнований, подъем флага под гимн Республики Беларусь, награждение победителей и т.д.).

При организации и проведении дней здоровья, спорта и туризма необходимо красочно оформить места проведения соревнований. Желательно, чтобы каждый класс имел спортивную эмблему и девиз. При этом классные руководители помогают сами и привлекают к подготовке и участию школьников в соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях их родителей.

Как правило, возглавляет проведение общешкольных мероприятий и спортивных соревнований заместитель директора по воспитательной работе.

Успех любого спортивного мероприятия зависит от его правильного и своевременного **планирования**. В годовом плане физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий учреждения образования предусматриваются ежемесячные дни здоровья, спорта и туризма, определяется их тематика, устанавливаются сроки их проведения, регламентируется участие в них школьников различных классов.

Годовой план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий утверждается руководителем учреждения образования. Как правило, на первом педагогическом совете учебного года с ним знакомят классных руководителей. План вывешивается в учительской и спортивном уголке учреждения образования. С целью освещения хода подготовки и проведения дней здоровья, спорта и туризма используется школьные стенгазеты, объявления, бюллетени, организуются радиопередачи на спортивные темы.

В соответствии со спортивными и общепедагогическими требованиями для проведения спортивных соревнований разрабатывается **положение**, а для физкультурно-оздоровительных мероприятий – **сценарий** или **сценарный план**.

Положение о спортивном соревновании должно включать в себя следующие разделы:

- общие положения;
- участники спортивных соревнований;
- условия участия в спортивных соревнованиях;
- программа спортивных соревнований;
- условия проведения спортивных соревнований и определения победителей;
- награждение победителей спортивных соревнований;
- условия финансирования спортивных соревнований;
- протесты.

Сценарии или сценарные планы физкультурно-оздоровительных мероприятий значительно отличаются от положения о спортивном соревновании. Вместо обязательных разделов в них, как правило, указываются:

✓ описание организации начала мероприятия, например, торжественное построение учащихся, подъем флага под гимн Республики Беларусь, вступительное слово представителя администрации учреждения образования, представление членов жюри, выступления знаменитых спортсменов, родителей, приглашенных и т.п.;

✓ перечень участвующих команд, их капитаны и классные руководители;

✓ порядок участия команд в конкурсах и прохождения этапов эстафет;

✓ место и время показательных выступлений лучших спортсменов школы, города, района, номера художественной самодеятельности и т.п.;

✓ описание организации закрытия мероприятия, включающая в себя торжественное построение учащихся, заключительное слово администрации учебного заведения, подведение итогов мероприятия, награждение победителей, призёров, классных руководителей и т.п.).

До участия в днях здоровья, спорта и туризма рекомендуется провести в каждом классе организационную и воспитательную работу по привлечению всех школьников к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Классный руководитель совместно с детьми и членами родительского комитета разрабатывают и рисуют эмблему, выбирают девиз, определяют спортивную форму и др. Отдельно оговариваются условия участия в мероприятии учащихся с ослабленным здоровьем.

Большую помощь в организации и проведении спортивных соревнований и праздников может оказать **физкультурный актив** учреждения образования. Как правило, в состав физкультурного актива входят физорги классов, а также учащиеся старших классов, активно занимающиеся в детских спортивных школах различными видами спорта. С физкультурным активом проводятся семинары, инструктажи, методические занятия, на которых вырабатываются практические навыки организации и проведения спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Физкультурный актив может работать в следующих направлениях:

- оказывает помощь администрации учебного заведения, классным руководителям и учителям физической культуры в организации и проведении общешкольных дней здоровья, спорта и туризма;
- помогает учителю физической культуры в организации и проведении внутриклассных дней здоровья, спорта и туризма;
- проводит агитационную работу по вопросам физической культуры, спорта и туризма, используя для этого стенную печать, радио учебного заведения, фотовитрину, плакаты, альбомы;
- обеспечивает подготовку физкультурного инвентаря и оформление мест соревнований.

Большую профессиональную помощь в подготовке учащихся к предстоящим дням здоровья, спорта и туризма могут оказать тренеры ДЮСШ и СДЮШОР. Они, при необходимости, разработают положение о спортивном соревновании или сценарий физкультурно-оздоровительного праздника, предоставят для судейства соревнований тренеров по видам спорта, проведут организационно-пропагандистскую работу по широкому привлечению учащихся и их родителей к участию в соревнованиях.

При подготовке мест соревнований необходимо соблюдать не только санитарно-гигиенические нормы, но и действующие «Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом» (утверждены постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21.12.2004 №10).

Организаторам внутришкольных спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий следует помнить, что **школьники, не прошедшие медицинский осмотр, не допускаются к участию в названных мероприятиях.**

При проведении дней здоровья и спорта, а также различных соревнований врач или медсестра обязаны присутствовать на месте соревнований и, при необходимости, оказывать медицинскую помощь.

### ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА.

Как указывалось выше, в содержание дней здоровья, спорта и туризма могут быть включены и спортивные соревнования, и физкультурно-оздоровительные мероприятия. Предлагаем читателю примерный календарь дней здоровья, спорта и туризма, который может быть положен в основу разработки аналогичного календаря для каждого учреждения образования.

Примерный календарь  
дней здоровья, спорта и туризма в учреждении образования на учебный год  
для учащихся V-XI (XII) классов.

Сроки	Мероприятия	Примерная программа
Сентябрь	День бегуна	Смотр уровня физической подготовленности учащихся в рамках молодёжного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси» (беговая программа), «День рекордов» по бегу на различные дистанции.
Октябрь	День многоборья	Легкоатлетическое четырехборье, подвижные и народные игры и эстафеты.
Ноябрь	Осенний кросс	Классические кроссовые дистанции в соответствии с возрастом учащихся.
Декабрь	День гимнаста (акробата, атлета...)	Смотр уровня физической подготовленности учащихся в рамках молодёжного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси», «День рекордов» по выполнению гимнастических упражнений на снарядах и с инвентарем.
Январь	День лыжника	Соревнования в лыжных гонках на классических дистанциях, биатлон со снежками, игры со спусками с горки на санках и др.
Февраль	День баскетболиста (волейболиста, гандболиста...)	Соревнования в штрафных бросках, в передачах и ловле мяча и др.
Март	День пловца (при наличии бассейна). День прыгуна	Плавание различными способами на различных дистанциях. Прыжки в высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку и др.
Апрель	Весенний кросс	Классические кроссовые дистанции в соответствии с возрастом учащихся
Май	День легкоатлета. День туриста.	Легкоатлетические соревнования в беге, метаниях, прыжках. Туристский слёт, походы, экскурсии

Соревнования по видам спорта, входящие в программу дней здоровья, спорта и туризма, могут планироваться и проводиться в рамках **внутришкольной круглогодичной спартакиады**, которая включает в себя не менее шести обязательных видов спорта:

1. весенний или осенний кросс;
2. многоборье допризывника или соревнования по комплексу "Защитник Отечества";
3. одну из спортивных игр по выбору: волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, настольный теннис;

4. легкоатлетическое многоборье (бег на короткую и длинную дистанции, прыжки в высоту или длину, метание мяча);
5. два вида по выбору: лыжные гонки, плавание, туристские соревнования, одна из невыбранных спортивных игр из пункта 3.

Кроме указанных видов спорта внутри каждого учреждения образования ежегодно должны проводиться **соревнования смотра уровня физической подготовленности учащихся «Олимпийские надежды Беларуси».**

При организации указанных соревнований рекомендуется применять следующие формы их проведения:

- соревнования по видам спорта между классами;
- матчевые встречи между классами;
- дни бегуна, метателя, прыгуна, спринтера, многоборца, гимнаста, баскетболиста и т.д. (проводятся как лично-командные, так и личные);
- открытые первенства учреждения образования по видам спорта (проводятся как лично-командные, так и личные, в которых могут принимать участие учащиеся других параллелей классов, а также учащиеся близлежащих учебных заведений, например, малокомплектных школ);
- туристские слёты и соревнования;
- комплексные соревнования по народным, подвижным и спортивным играм, лёгкой атлетике, лыжным гонкам, спускам с гор на санях, гимнастике, допризывной подготовке и т.д.

Соревнования по комплексу «Защитник Отечества» или многоборье допризывника следует проводить на основании действующего Положения о прикладном физкультурно-спортивном комплексе «Защитник Отечества».

Соревнования по лыжным гонкам, плаванию, волейболу, баскетболу, футболу, гандболу, настольному теннису, туристские соревнования проводятся на основании действующих правил по этим видам спорта.

Соревнования по смотру уровня физической подготовленности учащихся в рамках молодёжного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси» проводятся ежегодно на основании Положения, утверждаемого Министерством образования Республики Беларусь. Соревнования проводятся в течение учебного года в форме физкультурных праздников и организуются как самостоятельный вид круглогодичной спартакиады учреждения образования.

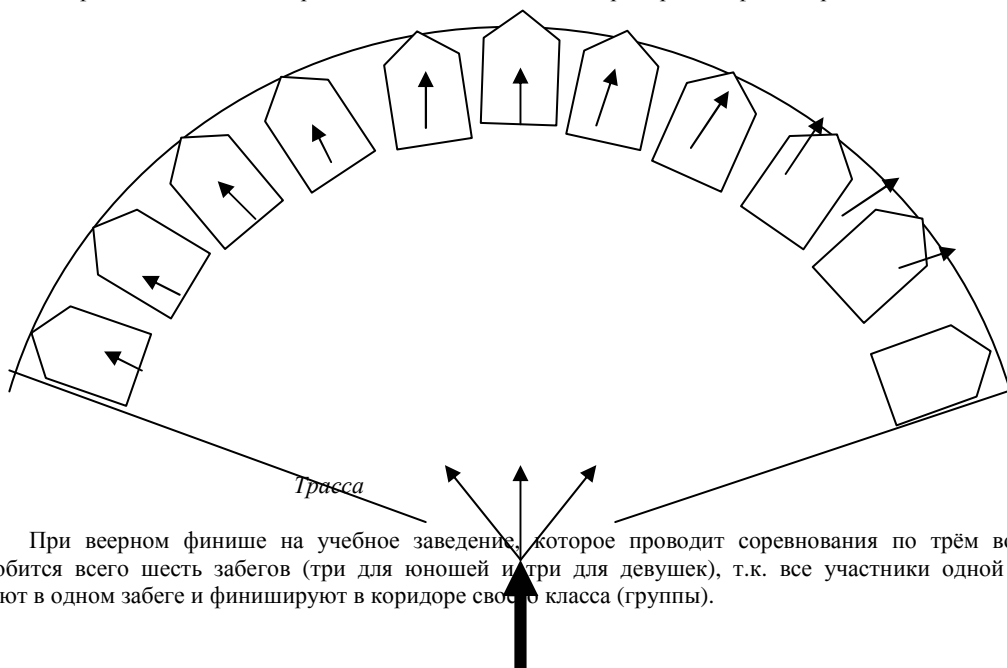
Рассмотрим примеры организации и проведения соревнований по видам спорта, входящим в программу круглогодичной спартакиады учреждения образования.

#### ВЕСЕННИЙ ИЛИ ОСЕННИЙ КРОСС

Весенний или осенний кросс рекомендуется проводить на дистанциях, которые соответствуют Единой спортивной классификации Республики Беларусь (1,2,3,5 км – юноши, 1,2,3 км – девушки), и действующим программам по физической культуре.

В качестве примеров предлагаем несколько вариантов проведения соревнований:

- организация и проведение соревнований на основании и в соответствии с правилами проведения соревнований по лёгкой атлетике;
- при большом количестве команд и числе зачётных участников до 10 рекомендуется парный командный старт. Команды распределяются по парам в соответствии с проведенной жеребьевкой или в зависимости от занятого места на предыдущих соревнованиях (первая стартует со второй, третья с четвертой и т.д.);
- если нет необходимости проводить отбор учащихся для кросса на районном и выше административном уровнях, парный командный старт можно видоизменить и для воспитания командного духа и взаимовыручки учащихся результат команде засчитывать по последнему зачётному участнику;
- при наличии большой площадки для старта и финиша, хорошо подготовленный физкультурный актив и педагогический коллектив учреждения образования могут проводить соревнования по легкоатлетическому кроссу с применением веерного финиша. При выбегании участников кросса с трассы на финишную площадку – радиусом 30 - 50 м определяется финишный сегмент и разбивается на одинаковые коридоры для финиширования



При веерном финише на учебное заведение, которое проводит соревнования по трём возрастным группам, понадобится всего шесть забегов (три для юношей и три для девушек), т.к. все участники одной возрастной группы стартуют в одном забеге и финишируют в коридоре своего класса (группы).

Соревнования проводятся в один день, массово и красочно. Судьи определяют победителей и призёров соревнований в каждой возрастной группе по времени, показанному участниками на дистанции. По сумме времени зачётных участников определяется командное первенство среди классов. Если сумма времени одинакова, то преимущество имеет класс, в котором лучшая сумма у девочек.

Практика показывает, что при хорошей организации соревнований через 1,5 - 2 часа после старта первого забега можно проводить награждение участников личного и командного первенства.

Для оценки результатов рекомендуем использовать таблицы действующих учебных программ по физической культуре для учащихся V – XI (XII) классов общеобразовательной школы (приложение 1), прикладного физкультурно-спортивного комплекса «Защитник Отечества», а также десятибальные или шестидесятибальные таблицы соревнований республиканского смотра уровня физической подготовленности учащихся «Олимпийские надежды Беларуси» (приложение 2).

Для присвоения учащимся спортивных разрядов необходимо использовать требования и таблицы Единой спортивной классификации Республики Беларусь (приложение 3).

### ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЕ МНОГОБОРЬЕ

Соревнования по легкоатлетическому многоборью проводятся на основании действующих правил по лёгкой атлетике. Подведение итогов легкоатлетического многоборья рекомендуется проводить по предлагаемой таблице очков смотра уровня физической подготовленности учащихся (приложение 2).

### СОРЕВНОВАНИЯ СМОТРА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ В РАМКАХ МОЛОДЁЖНОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ «ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ БЕЛАРУСИ»

Соревнования проводятся в четыре этапа - I этап - между классами в учреждении образования; II этап - районные и городские; III этап - областные и г. Минска; IV этап - финальные республиканские соревнования.

Соревнования на I этапе проводятся в форме физкультурных праздников и организуются как самостоятельный вид круглогодичной спартакиады учащихся учебного заведения.

Прыжок в длину с разбега, бег 30, 60, 100 м, 600-3000 м, метание мяча с разбега выполняется согласно правилам проведения соревнований по легкой атлетике.

**Бег 30, 60, 100 м** проводится на 100-метровой прямой беговой дорожке с высокого старта. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

**Челночный бег 4х9 м** выполняется на половине волейбольной площадки, имеющей твердое покрытие. На лицевую линию кладут два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 10 см друг от друга. По команде "Марш!" учащиеся стартуют от средней линии, подбегают к лицевой, берут один брусок, возвращаются к средней линии и кладут его на линию (бросать брусок запрещено!). Затем бегут к лицевой линии, берут второй брусок и финишируют на средней линии (брусок на линию не кладут). Если учащийся поскользнулся или упал, ему предоставляется одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 сек.

**Прыжок в длину с места** выполняется толчком одновременно двумя ногами на твердом покрытии. Каждый учащийся выполняет 3 попытки подряд. В зачет идет лучший из трех результатов.

**Подтягивание на высокой перекладине** выполняется из исходного положения вис хватом сверху. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания коленей и туловища, движения ногами, рывки и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

**Поднимание туловища за 1 минуту** выполняется девушками на гимнастических матах из исходного положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на плечевых суставах. Угол в коленном суставе 90 градусов, стопы зафиксированы на полу или прижимаются партнером к полу хватом за голеностопный сустав. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтями коленей с последующим касанием лопатками мата.

**Метание мяча с разбега** проводится на стадионе в секторе для метаний, ширина коридора 15 м.

**Бег 600-3000 м** проводится на круговой дорожке стадиона. Рекомендуется давать старт отдельно для юношей и девушек.

**Туристские походы** способствуют не только укреплению здоровья учащихся, но и обеспечивают их активный отдых. Как правило, они проводятся в сентябре, в конце мая и начале июня согласно требованиям Инструкции по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися (утверждена приказом Министерства образования Республики Беларусь 03.12.2002г. № 50).

Туристские походы могут быть однодневными и многодневными. В однодневном туристском походе могут участвовать школьники, прошедшие соответствующую подготовку и медицинский осмотр.

Учитывая возраст детей, рекомендуется следующая длительность пешеходных переходов в течение одного дня и максимальный вес снаряжения:

Контингент (класс)	Длина перехода (км)	Вес снаряжения юн/дев (кг)
II - III	6	2/2
IV - V	12	3/3
VI - VII	15	5/4
VIII - IX	20	6/5
X - XI	24	8/6

Ученики подготовительных и первых классов могут принимать участие в прогулках в лес, на луг, в парк, во время которых проводятся увлекательные подвижные игры, эстафеты.

Общая длина пешего похода для детей 1-2 классов не более 4 км, после каждого километра движения—15 минут отдыха, а в середине пути—не менее одного часа; вес снаряжения не более –1,5 кг.

Каждый класс, пройдя свой маршрут, принимает участие в соревнованиях по проверке туристских навыков.

Программа соревнований учащихся V-XI классов может состоять из следующих заданий:

- укладка рюкзака;
- установка палатки;
- разжигание костра;
- заготовка топлива для приготовления обеда;
- хранение снаряжения, одежды;
- охрана природы, умение правильно хранить продукты и др.;
- конкурсы на лучший обед, туристскую песню, газету, зарисовку, определение погоды;
- элементы спортивного ориентирования;
- движение по азимуту;
- переправа по бревну;
- маятник и др.

Итоги соревнований по туристским навыкам подводятся руководителем похода на общем собрании, а материалы похода оформляются и вывешиваются на спортивном стенде.

**Плавание** служит прекрасным средством отдыха, укрепления здоровья, закаливания.

С особой тщательностью следует готовиться к дням здоровья и спорта по плаванию. Прежде чем приступить к подготовке соревнований, нужно выяснить, кто из детей умеет плавать, провести беседы по классам. В соревнованиях участвуют все учащиеся, имеющие допуск врача.

Дни здоровья по плаванию проводятся в бассейнах или на открытых водоёмах (реки, озёра), в специально отведенных для этих целей местах, предварительно обследованных (воды, течения, глубины и т.д.). При организации занятий на воде в соответствии с правилами безопасности нужно ограждать места размещения школьников как на суше, так и на воде, оборудовать простейшие сооружения для смены одежды, навесы, предохраняющие от солнечных лучей и др. Необходимо иметь спасательные средства и средства для оказания первой помощи. Соревнования проводятся в тёплую погоду при температуре воды не ниже +21<sup>0</sup> для детей до 9 лет, с 10 лет и старше - не ниже +18<sup>0</sup>.

В целях предупреждения несчастных случаев во время проведения соревнований по плаванию необходимо поддерживать строгую дисциплину, не разрешать учащимся уходить до окончания соревнований. Дети должны находиться под постоянным контролем классных руководителей.

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ КРУГЛОГОДИЧНОЙ СПАРТАКИАДЫ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Спортивные соревнования круглогодичной спартакиады учреждения образования проводятся в соответствии с годовым календарным планом. Приводим примерную форму календарного плана.

**Календарный план общеобразовательного учреждения \_\_\_\_\_ на 200\_\_ – 200\_\_ учебный год.**

№ п/п	Вид спорта, наименование мероприятия	Время проведения	Место проведения	Возраст участников	Количество участников от класса: юн. + дев; зачёт по количеству участников
1	2	3	4	5	6
1	Открытие круглогодичной спартакиады (День здоровья)	05.09-15.09	Стадион учреждения образования	1-4 кл. 5-9 кл. 10-11 кл.	Все учащиеся основной и подготовительной мед. групп (разре-шённые виды); зачёт по среднему баллу класса
2	Осенний кросс	20.09	—"	3-4 кл.	—"
3	—"	21.09	—"	5-6 кл.	—"
4	—"	22.09	—"	7-8 кл.	—"
5	—"	23.09	—"	9-11 кл.	—"
6	Легкоатлетическое многоборье (День здоровья)	01.10	Стадион	5-11 кл.	7+7; зачёт по 6
7	—"	03.10	—"	5-6 кл.	—"
8	—"	04.10	—"	7-8 кл.	—"
9	—"	05.10	—"	9-11 кл.	5+5; зачёт по 4
10	—"	06.10	—"	11-12 кл.	4+4; зачёт по 3
11	Смотр уровня физической подготовленности "Олимпийские надежды Беларуси" (День прыгуна) – Прыжки в длину с/м	15.11	Спортзал УО	3-4 классы	Все учащиеся основной и подготовительной мед. групп (разре-шённые виды); зачёт по среднему баллу класса
12	СУФП "Олимпийские надежды Беларуси" (День спринтера) – Челночный бег 4х9 м	22.11	—"	5-6 классы	—"

13	–"–	23.11	–"–	7-9 классы	–"–
14	–"–	24.11	–"–	10-11 классы	–"–
15	СУФП "Олимпийские надежды Беларуси" (День гимнаста) – Подтягивание (юн.), поднимание тул. (дев.)	06.12	–"–	3-4 классы	–"–
16	–"–	07.12	–"–	5-9 классы	–"–
17	–"–	08.12	–"–	10-11 классы	–"–
18	Зимнее многоборье допризывника (первенство УО)	04-06.02	Спортком-плекс УО	9-11 классы	–"–
19	Лыжные гонки (День здоровья)	08.02	стадион	2-4 кл.	–"–
20	–"–	10.02	–"–	5-6 кл.	–"–
21	–"–	11.02	–"–	7-8 кл.	–"–
22	–"–	12.02	–"–	9-11 кл.	–"–
23	Настольный теннис (первенство УО)	15-18.02	Спортзал УО	5-6 кл.	3+3
24	–"–	–"–	–"–	7-8 кл.	3+3
25	–"–	–"–	–"–	9-11 кл.	3+3
26	Мини-баскетбол (первенство УО)	01-05.03	–"–	5-6 кл.	8+8
27	Баскетбол (первенство УО)	09-22.03	–"–	7-8 кл.	8+8
28	–"–	–"–	–"–	9-11 кл.	8+8
29	Летнее многоборье допризывника (первенство УО)	04-06.04	Спорткомплекс УО	15-16 лет	Все уч-ся ОМГ, ПМГ (разрешённые виды); зачёт по среднему баллу классу
30	–"–	–"–	–"–	17-18 лет	–"–
31	СУФП "Олимпийские надежды Беларуси" (День спринтера) – Бег 30 м	12.04	Стадион УО	2-4 кл.	–"–
32	СУФП "Олимпийские надежды Беларуси" (День спринтера) – Бег 60 м	13.04	–"–	5-7 кл.	–"–
33	СУФП "Олимпийские надежды Беларуси" (День спринтера) – Бег 100 м	13.04	–"–	8-11 кл.	–"–
34	СУФП "Олимпийские надежды Беларуси" (День метателя) – Метание мяча	14.04	–"–	5-7 кл.	–"–
35	–"–	15.04	–"–	8-9 кл.	–"–
36	–"–	16.04	–"–	10-11 кл.	–"–
37	СУФП "Олимпийские надежды Беларуси" (День здоровья) – Бег 800 м (юн.), Бег 600 м (дев.)	18.04	Стадион УО	3-4 кл.	–"–
38	СУФП "Олимпийские надежды Беларуси" (День здоровья) – Бег 1000 м (юн.), Бег 800 м (дев.)	19.04	–"–	5-7 кл.	–"–
39	СУФП "Олимпийские надежды Беларуси" (День здоровья) – Бег 1500 м (юн.), Бег 1000 м (дев.)	20.04	–"–	8-9 кл.	–"–
40	СУФП "Олимпийские надежды Беларуси" (День здоровья) – Бег 3000 м (юн.), Бег 1000 м (дев.)	21.04	–"–	10-11 кл.	–"–





Заявка представляется в судейскую коллегию за три дня до начала соревнований (возможно представление заявки в день проведения судейской коллегии по виду спорта).

Руководители команд (классные руководители, мастера производственного обучения, кураторы групп) несут персональную ответственность за жизнь и безопасность учащихся в местах проведения соревнований.

Команда, не представившая заявку в сроки, оговоренные Положением, к соревнованиям не допускается.

В соревнованиях по видам спорта спартакиады принимают участие все учащиеся основной медицинской группы и подготовительной медицинской группы в разрешённых для них врачом видах программы соревнований.

### **Программа соревнований.**

Спортивные соревнования круглогодичной спартакиады учебного заведения проводятся в соответствии с **годовым календарным планом.**

№ п/п	Вид спорта, наименование мероприятия	Время проведения	Место проведения
	Открытие Спартакиады	05.09-15.09	Стадион УО
1	Осенний кросс (День здоровья)	20-24.09	Парк им. Горького
2	Легкоатлетическое многоборье (День здоровья)	01-06.10	Стадион УЗ
3	Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия в дни осенних каникул		По отдельному плану
4	СУФП "Олимпийские надежды Беларуси" (День прыгуна)	15-16.11	Спортзал УЗ
5	СУФП "Олимпийские надежды Беларуси" (День спринтера)	22-24.11	-"-
6	СУФП "Олимпийские надежды Беларуси" (День гимнаста)	06-08.12	-"-
7	Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия в дни зимних каникул		По отдельному плану
8	Зимнее многоборье допризывника (первенство УЗ)	04-06.02	Спорткомплекс УЗ
9	Лыжные гонки (День здоровья)	08-13.02	Парк им. Горького
10	Настольный теннис (первенство УЗ)	15-18.02	Спортзал УЗ
11	Мини-баскетбол (первенство УЗ)	01-05.03	-"-
12	Баскетбол (первенство УЗ)	09-22.03	-"-
13	Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия в дни весенних каникул		По отдельному плану
14	Летнее многоборье допризывника (первенство УЗ)	04-06.04	Спорткомплекс УЗ
15	СУФП "Олимпийские надежды Беларуси" (День спринтера)	12-13.04	Стадион УЗ
16	СУФП "Олимпийские надежды Беларуси" (День метателя)	14-16.04	-"-
17	СУФП "Олимпийские надежды Беларуси" (День здоровья) – бег на длинные дистанции	18-21.04	-"-
18	СУФП "Олимпийские надежды Беларуси" (День прыгуна)	24-25.04	Стадион УЗ
19	Туристские соревнования (слёт)	26-27.05	Л/м "Зелёное"

### **Условия проведения соревнований и определения победителей**

#### **Осенний кросс**

Состав команды класса - все учащиеся основной и подготовительной (если есть допуск врача учебного заведения) медицинских групп. Характер соревнований - лично-командный. Дистанции на основании программы по физической культуре.

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков, набранных участниками кросса, или по таблице очков смотря уровня физической подготовленности учащихся «Олимпийские надежды Беларуси» (учащиеся, которые не приняли участие в кроссе без уважительной причины, получают "0").

В случае равенства командных показателей первенство присуждается команде, показавшей лучший результат среди девушек, затем - среди юношей.

#### **Легкоатлетическое многоборье**

Состав команды класса - на основании годового календарного плана. Характер соревнований - лично-командный.

Командное первенство определяется по среднему баллу класса или по таблице очков смотря уровня физической подготовленности учащихся «Олимпийские надежды Беларуси».

**Смотр уровня физической подготовленности учащихся** в рамках молодёжного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси»

Соревнования организуются и проводятся на протяжении учебного года по Положению о республиканских соревнованиях смотря уровня физической подготовленности учащихся «Олимпийские надежды Беларуси».

#### **Зимнее и летнее многоборье допризывника**

Соревнования организуются и проводятся по действующему Положению о прикладном физкультурно-спортивном комплексе «Защитник Отечества».

### **Лыжные гонки**

Состав команды класса - все учащиеся основной и подготовительной (если есть допуск врача учебного заведения) медицинских групп. Характер соревнований - лично-командный. Дистанции соответствуют программам по физической культуре.

Командное первенство определяется по таблице очков смотря уровня физической подготовленности учащихся «Олимпийские надежды Беларуси» (учащиеся, которые не приняли участие в кроссе без уважительной причины, получают "0").

В случае равенства командных показателей первенство присуждается команде, где показан лучший результат среди девушек, затем - среди юношей.

### **Настольный теннис**

Состав команды класса - на основании календарного плана учебного заведения. Допускаются учащиеся основной и подготовительной (если есть допуск врача учебного заведения) медицинских групп. Характер соревнований - лично-командный.

Личное первенство среди юношей и девушек определяется в соответствии с действующими правилами проведения соревнований.

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков (по таблице), набранных девушками и юношами в личных соревнованиях.

В случае равенства очков у двух и более команд, преимущество получает команда, участники которой заняли больше первых, вторых и т.д. мест.

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

<i>Место</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>
Очки	32	29	27	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
<i>Место</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>19</i>	<i>20</i>	<i>21</i>	<i>22</i>	<i>23</i>	<i>24</i>	<i>25</i>	<i>26</i>	<i>27</i>	<i>28</i>
Очки	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Чемпионы и призёры спартакиады среди классов в своих группах определяются по наименьшей сумме мест набранных командами класса во всех видах программы спартакиады.

Если команда класса не приняла участие в каком-либо виде программы спартакиады, ей присуждается последнее место исходя из общего количества классов в параллели.

В случае равенства суммы мест команд у двух и более классов первенство определяется по наибольшему количеству первых, затем вторых и далее мест. Если и при этом не удастся расставить все классы (группы) по своим местам, вступает правило первенства того или иного класса исходя из лучших результатов команд класса в приоритетных видах соревнований:

смотру уровня физической подготовленности учащихся в рамках молодёжного физкультурно-спортивного движения "Олимпийские надежды Беларуси";

легкоатлетическому многоборью;

легкоатлетическому кроссу.

### **Баскетбол (мини-баскетбол)**

Состав команды класса - на основании календарного плана учебного заведения. Допускаются учащиеся основной и подготовительной (если есть допуск врача учебного заведения) медицинских групп. Характер соревнований - командный.

Лучшее место определяется по наибольшей сумме очков, набранной командой. За победу начисляется 2 очка, поражение - 1 очко, за неявку или лишение права на игру - 0 очков.

При равенстве очков у трёх и более команд преимущество получает команда, имеющая наибольшее количество побед в играх между этими командами. Если число побед равно, преимущество получает команда, имеющая лучшую разность и далее соотношение забитых и пропущенных мячей в тех же играх. В случае если у двух команд разница окажется одинаковой, а у третьей команды лучшей или худшей, то та команда исключается из подсчёта и ей определяется соответствующее место, а для двух команд в силу вступает правило по игре между ними. При дальнейшем равенстве очков у трёх и более команд преимущество получает команда, имеющая лучшую разницу и далее соотношение забитых и пропущенных мячей во всех встречах.

Место класса определяется по наименьшей сумме мест завоёванных командами юношей и девушек. При равенстве суммы мест преимущество получает класс, у которого наиболее высокое место одной из команд. Далее по лучшему месту среди юношей.

### **Туристские соревнования**

Состав команды класса - на основании календарного плана учебного заведения. Допускаются учащиеся основной медицинской группы. Характер соревнований - командный.

Лучший класс определяется по наименьшей сумме мест набранных командой в зачётных видах туристских соревнований.

При равенстве очков у двух и более команд преимущество получает команда, занявшая наиболее высокое место в приоритетных видах туристских соревнований. Сначала контрольно-туристский маршрут (КТМ), затем техника пешеходного туризма (ПТТ), далее спортивное ориентирование, и туристские навыки и быт.

#### ***Награждение победителей соревнований***

Участники соревнований, занявшие 1-3-е места в личных соревнованиях, а также участники команд, занявших 1-3-е места по спортивным играм, награждаются дипломами соответствующих степеней учреждения образования.

Победители в личных соревнованиях, а в спортивных играх участники команд, занявшие первые места, награждаются призами учреждения образования.

Команда (класс), занявшая первое место в общекомандном зачете учреждения образования в своей группе, награждается призом (кубком) и грамотой учреждения образования.

#### **Протесты.**

Представитель команды класса (группы) может опротестовать результат соревнований в случае нарушения правил соревнований или судейских ошибок, повлекших существенные изменения в определении личных и командных мест. Протест подается в письменной форме главному судье в течение 1 часа после соревнований и рассматривается судейской коллегией на заседании по утверждению итогов каждого дня соревнований. Несвоевременно поданные протесты не рассматриваются.

### **НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ СПАРТАКИАДЫ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

В организации и проведении соревнований внутришкольной спартакиады принимают участие руководитель учреждения образования, учителя физической культуры, педагогический коллектив и физкультурный актив учреждения образования.

В соревнованиях принимают участие все учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Учащиеся, отнесенные к подготовительной медицинской группе, принимают участие только в разрешённых для них видах программы. Остальные учащиеся оказывают посильную помощь в организации и судействе соревнований.

Определение победителей осуществляется на основании Положения о проведении соревнований.

Для более удобного подведения итогов круглогодичной спартакиады рекомендуем следующую систему подсчёта очков:

— если учащийся выполнил норматив контрольного упражнения следующей возрастной группы на "10" баллов (при условии, что норматив выше, а не равен или хуже выполненного, а дистанции в беге одинаковы по длине), то ему добавляется 1 балл; если более старшей группы - то 2 балла. В результате он может получить отметку "11" баллов и максимум "12" баллов.

— если учащийся не принял участия в соревнованиях без уважительной причины, то в графе "результат" ставится прочерк, а в графе "балл" - "0".

Для подсчёта результатов рекомендуем пользоваться следующими таблицами:

Таблица 1

№	Фамилия Имя	Мед гр.	Виды программы спартакиады						Сумма баллов	Место в классе
			Рез.	Балл	Рез.	Балл	Рез.	Балл		
1										
2										
3										
4. . .										
Общая сумма баллов класса:									X	
Средний балл класса:									X	

Таблица 2

№	Класс	Виды программы спартакиады			Сумма баллов	Занятое место в УО
		Ср. балл	Ср. балл	Ср. балл		
1						
2						
3						
4. . .						

Учащиеся, временно освобождённые от занятий на уроках физической культуры, выполняют соответствующие нормативы после окончания сроков освобождения.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, группе ЛФК, а также подготовительной медицинской группе, за участие в судействе каждого вида соревнований могут получить 1 очко, которое засчитывается в общую сумму баллов класса или группы (эти ученики не входят в количество учащихся, принявших участие в соревновании и не учитываются при подсчёте среднего балла класса или группы).