

СЦЕНАРИИ массовых физкультурно-спортивных мероприятий к внутрибюджетной программе ГУ «ИАЦРФКиС ЛО». – Часть IV. –: Технология разработки и внедрения региональной системы массовых физкультурно-спортивных форм для различных слоев населения Липецкой области / Под общей редакцией к.п.н., доцента, член-корр. МАНПО, директора ГУ «ИАЦРФКиС ЛО» Е.А.Польнской.– Липецк: ГУ «ИАЦРФКиС ЛО», 2007. – 44 с.

Руководитель проекта: *В.В.Дементьев*, начальник Управления ФКСиТ Липецкой области.

Составители: *Н.Н.Скороходова*, ст. преподаватель кафедры спорта ФФК ЛГПУ; *А.А.Каверин*, тренер-инструктор с/к «Спартак»; *Р.А.Польнский*, зав.сектором мониторинга и здоровьесберегающих технологий ГУ «ИАЦРФКиС ЛО»; *С.П.Герасимова*, зам. директора по материально-техническому обеспечению ГУ «ИАЦРФКиС ЛО»; *Ю.Н.Левыкин*, зам. директора ГУ ДО «ОКДЮСШ».

Рецензент: *Е.В.Черных*, к.п.н., доцент кафедры спортивных дисциплин ФФК ЛГПУ.

Технический редактор: *Е.С.Гулевская*, зав. сектором ГУ «ИАЦРФКиС ЛО».

СОДЕРЖАНИЕ

✚	Раздел I. ПРИМЕРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ФИНАЛА ОБЛАСТНОГО (РАЙОННОГО, ГОРОДСКОГО) ФЕСТИВАЛЯ ЖЕНСКОГО СПОРТА «ЗДОРОВЬЕ. КРАСОТА. ГРАЦИЯ. ИДЕАЛ».....	3
	Приложение 1. Специалисты сферы ФКиС, включенные в состав судейских бригад для проведения областного финала женского фестиваля «Здоровье. Красота. Грация. Идеал».....	6
	Приложение 2. Содержание конкурсной части программы фестиваля «Здоровье. Красота. Грация. Идеал».....	7
	Приложение 3. Заявка на участие.....	8
	Приложение 4. Примерная смета расходов для проведения областного женского фестиваля «Здоровье. Красота. Грация. Идеал».....	9
✚	Раздел II. ПРОГРАММА МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.....	11
	1. Технология проведения диагностики физического развития и двигательной подготовленности.....	11
	2. Состав судейской бригады по программе мониторинга физического развития и двигательной подготовленности.....	19
✚	Раздел III. ПРОГРАММА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ-ТЕСТОВ.....	20
	1. Организационно-методические указания к выполнению двигательных заданий-тестов.....	20
	2. Состав судейской бригады для программы двигательных заданий-тестов.....	23
✚	Раздел IV. ПРОГРАММА ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЭСТАФЕТ.....	24
	1. Организационно-методические указания к выполнению игровых эстафет.....	24
	А). Полуфинальные старты.....	24
	Б). Финальные старты.....	30
	2. Обязанности судей при проведении эстафет.....	34
	3. Протоколы программы игровых эстафет.....	36
	4. Материально-техническое обеспечение игровой программы.....	44

**Раздел I. ПРИМЕРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ФИНАЛА
ОБЛАСТНОГО (РАЙОННОГО, ГОРОДСКОГО) ФЕСТИВАЛЯ
ЖЕНСКОГО СПОРТА «ЗДОРОВЬЕ. КРАСОТА. ГРАЦИЯ.
ИДЕАЛ»**

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель главы
Администрации ЛО (Добровского, ...)
_____ (Ф.И.О.)

УТВЕРЖДАЮ:
Начальник Управления
ФКСиТ ЛО
_____ В.В.Дементьев

**ПРИМЕРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении финала областного (районного, городского) фестиваля
женского спорта «ЗДОРОВЬЕ. КРАСОТА. ГРАЦИЯ. ИДЕАЛ»**

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Финал II Областного фестиваля женского спорта «Здоровье. Красота. Грация. Идеал» в Липецкой области проводится во второй раз и призван достижению цели эффективной реализации областной целевой программы «Развитие физической культуры, спорта и туризма в Липецкой области на 2005-2008 г.г.».

В ходе проведения финала решаются основные задачи:

- обеспечение условий для построения системы физкультурно-спортивной деятельности на территории Липецкой области с учетом региональных, социальных и экономических особенностей;
- создание банка данных уровня физического здоровья женского населения и выявление их особенностей двигательной подготовленности в различных возрастных группах;
- обеспечение условий для создания системы мониторинга психофизического развития и двигательной подготовленности женского населения Липецкой области;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом у женщин и членов их семьи;
- создание условий для объективной самооценки уровня психофизического здоровья и двигательной кондиции как приоритета оздоровления среди женщин всех возрастных категорий;
- пропаганда социальной значимости роли женщины в формировании приоритетов здорового спортивного стиля жизни;
- популяризация здорового стиля жизни среди женщин всех возрастных категорий.

II. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Финал фестиваля «Здоровье. Красота. Грация. Идеал» проводится в г. Липецке 26, 27, 28 апреля 2006 года.

Общее руководство подготовкой и проведением фестиваля осуществляется организационным комитетом, возглавляемым заместителем главы администрации Липецкой области – Л.В.Кураковой.

Главную судейскую коллегию возглавляет – В.В.Дементьев, начальник УФКСиТ Липецкой области.

Непосредственная организация и проведение финала фестиваля возлагается на Управление физической культуры, спорта и туризма администрации Липецкой области и ГУ «Информационно-аналитический центр развития физической культуры и спорта Липецкой области» (ГУ «ИАЦРФКиС ЛО»).

Спорные вопросы, апелляции и протесты общего характера рассматриваются Оргкомитетом.

Спорные вопросы, апелляции и протесты относительно проведения каждой части программы фестиваля рассматриваются Главной судейской коллегией (жюри).

III. УЧАСТНИЦЫ ФЕСТИВАЛЯ

К участию в финале фестиваля допускаются женщины следующих возрастных групп: 18-19 лет; 20-24 года; 25-29 лет; 30-34 года; 35-39 лет; 40-44 года; 45-49 лет; 50 лет и старше.

Состав команды формируется из одной участницы каждой возрастной группы (всего 8 человек), один руководитель, один представитель. К судейству привлекаются специалисты из городов и районов области персонально в соответствии с Приложением 1.

IV. ФИНАНСИРОВАНИЕ

Расходы, связанные с подготовкой команды, приездом команды к месту проведения фестиваля и обратно, осуществляется за счет командующих организаций.

Расходы по проведению II финала Областного фестиваля женского спорта «Здоровье. Красота. Грация. Идеал» берет на себя УФКСиТ Липецкой области.

V. ПРОГРАММА ФИНАЛА ФЕСТИВАЛЯ

Программа фестиваля состоит из трех самостоятельных частей, характеризующих двигательную и социальную активность женщины.

Первая часть включает содержание конкурсных заданий (Приложение 2).

Вторая часть включает содержание двигательных заданий-тестов, характеризующих основные показатели физического здоровья в ловкости, гибкости, координации, силе, быстроте, скорости.

Третья часть включает серию подвижных игр и эстафет, составляющих двигательную основу жизнедеятельности человека.

С заданиями второй и третьей части программы участницы знакомятся в день приезда.

В программу фестиваля включены: торжественное открытие, заседание клуба «Дебют», концертные и просветительские программы, мастер-классы с судейской бригадой, организационные совещания-семинары с руководителями-представителями команд, анкетирование, выставки-викторины, бал-заккрытие и др.

VI. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ

Определение и награждение победителей, осуществляется в командном и личном выступлениях участниц в трех частях программы фестиваля.

Наилучшие достижения программы фестиваля (двигательная подготовленность) отмечаются в каждой возрастной группе. Каждая участница фестиваля получает аттестат в соответствии с пройденной программой фестиваля «Здоровье. Красота. Грация. Идеал». Победительницы программы фестиваля по тестовым и эстафетным заданиям награждаются призами и дипломами.

VII. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Заявки на участие необходимо подать по строго указанной в Приложении 3 форме не позднее 16 апреля 2006 года в УФКСиТ Липецкой области по e-mail: sport_tourism@admlr.lipetsk.ru, e-mail: monitoring@lipetsk.ru. Телефоны для справок: 27-44-61; 28-12-78.

Необходимо иметь:

- паспорт,
- страховой полис обязательного медицинского страхования,
- № ИНН,
- номер пенсионного страхового свидетельства.

СПЕЦИАЛИСТЫ СФЕРЫ ФКиС, ВКЛЮЧЕННЫЕ В СОСТАВ СУДЕЙСКИХ
БРИГАД ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЛАСТНОГО ФИНАЛА ЖЕНСКОГО
ФЕСТИВАЛЯ «ЗДОРОВЬЕ. КРАСОТА. ГРАЦИЯ. ИДЕАЛ»

Место и время проведения г.Липецк, ДОЦ «Прометей», 26-28 апреля

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Город, район
1.	Павлов Александр Васильевич	Липецкий
2.	Павлов Дмитрий Валерьевич	Грязинский
3.	Зубарев Игорь Васильевич	
4.	Сызранцев Алексей Юрьевич	Усманский
5.	Бобров Сергей Анатольевич	
6.	Карпенко Юрий Анатольевич	
7.	Шеменёв Александр Николаевич	г.Елец
8.	Шевяков Андрей Николаевич	
9.	Гончаров Борис Иванович	Данковский
10.	Пронин Виталий Сергеевич	
11.	Верейкин Сергей Николаевич	
12.	Бойков Алексей Анатольевич	
13.	Найдёнов Александр Васильевич	Добровский
14.	Кондратьев Александр Николаевич	
15.	Шуваев Василий Никитович	
16.	Иванов Александр Анатольевич	Хлевенский
17.	Смирнов Евгений Евгеньевич	
18.	Щербатых Роман Сергеевич	
19.	Трофимов Геннадий Вячеславович	Лебедянский
20.	Кеделидзе Сергей Мамедович	
21.	Мартынов Александр Александрович	Долгоруковский
23.	Данилин Анатолий Алексеевич	Чаплыгинский

Примечание:

1. Для работы судей обязательна праздничная официальная одежда: костюм, светлая рубашка, галстук (иметь с собой).

2. В трехдневный срок после получения положения сообщить по тел.: 27-33-02 ответственному за комплектование судейских бригад – Афанасьеву Борису Ивановичу – о готовности судьи, указанному в списке, участвовать в фестивале (замены не имеют места).

3. С судьями будет проводиться мастер-класс по специально разработанной программе (информация о ней будет представлена на месте) с выдачей сертификата на право проводить судейство по аналогичным программам.

4. Проведение мастер-класса планируется 26 апреля (в день приезда) с 10.00 – до 14.00 на территории ДОЦ «Прометей».

СОДЕРЖАНИЕ КОНКУРСНОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ ФЕСТИВАЛЯ
«ЗДОРОВЬЕ. КРАСОТА. ГРАЦИЯ. ИДЕАЛ»

Конкурсная программа «Ах, какая женщина!»

1. Салон «Знакомые незнакомки».

Конкурс предполагает домашнюю заготовку. Участницы команды должны подготовить и представить в концертную программу 1-2 номера в любом жанре.

2. Салон от кутюр (в конкурсе участвуют две участницы).

Конкурс предполагает домашнюю заготовку. Участницы команды должны подготовить и продемонстрировать модель делового костюма и модель вечернего костюма.

3. Салон красоты (в конкурсе участвуют две участницы).

Создание прически и макияжа, осуществляется за счет средств (набор необходимых предметов) самих участниц команды во время демонстрации моделей делового и вечернего костюма. Конкурс оценивается отдельно.

4. «Грация и элегантность» (в конкурсе участвует одна участница).

Конкурс предполагает домашнюю заготовку упражнений для физкультминуток, которые можно использовать на рабочем месте, выполняемые за 30 сек.: во время просмотра ТВ или чтения, при приготовлении пищи на кухне. Всего в наборе должно быть три комплекса, один из которых выбирается для демонстрации по жеребьевке. Выполнение комплекса не должно превышать 30 сек.

5. «Олимпиада дочь, подруга Флоры» (в конкурсе участвует вся команда).

Конкурс предполагает домашнюю заготовку. Участницы команды должны из заранее заготовленных предметов (ваза, цветы, сухоцветы, бусины и т.д.) за определенное время создать цветочную композицию.

ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ

Район _____

Состав команды _____ района.

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Возраст	Возрастная группа	Примечание (должность, увлечения, способы физкультурно-спортивных занятий)
1	2	3	4	5	6
1.	Иванова Анна Ивановна	01.02.1987	19	18-19	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

Руководство команды _____

Комментарии:

Столбец 1 – Порядковый номер.

Столбец 2 – Ф.И.О.

Столбец 3 – Дата рождения, указанная обязательно в следующем формате:
ЧЧ.ММ.ГГГГ.

Столбец 4 – Возраст, число полных лет.

Столбец 5 – Возрастная группа, в которой будет выступать данный участник. Если не указана возрастная группа, значит этот человек приехал как гость, а не как участник соревнований.

Столбец 6 – Примечание: указать руководителя команды.

ПРИМЕРНАЯ СМЕТА РАСХОДОВ
для проведения областного женского фестиваля
«Здоровье. Красота. Грация. Идеал»

Место проведения: ДОЦ «Прометей»

10-12 марта 2006 года

I. Заработанная плата судей:

1. Гл. судья	1 чел. x __ руб. x 4 дня = __ руб.
2. Судьи	44 чел. x __ руб. x 3 дня = __ руб.
3. Гл. Секретарь	1 чел. x __ руб. x 4 дня = __ руб.
4. Секретарь	1 чел. x __ руб. x 4 дня = __ руб.
5. Оператор ЭВМ	2 чел. x __ руб. x 3 дня = __ руб.
6. Технический персонал	10 чел. x __ руб. x 4 дня = __ руб.
Всего по заработной плате:	__ руб.

II. Издание:

Наклейка логотипа фестиваля	100 шт. x __ = __ руб.
Агитационно-пропагандистский материал	

III. Канцтовары:

- бумага для принтера	10 шт. x __ = __ руб.
- бумага разноцветная	2 шт. x __ = __ руб.
- бумага плотная	2 шт. x __ = __ руб.
- картридж для принтера (HP 2300)	1 шт. x __ = __ руб.
- картридж-тонер Samsung CLP-500N (цветной) (комплект из 4-х картриджей) (для издания агитационно-пропагандистского материала: буклеты, листочки, памятки, сертификаты, дипломы и т.д.)	4 шт. x __ = __ руб.
- картридж для LBP-1120 (Ganon EP-22)	1 шт. x __ = __ руб.
- тонер для ксерокса (С-EXV 6)	1 шт. x __ = __ руб.
- карандаш простой	20 шт. x __ = __ руб.
- ручка шариковая	40 шт. x __ = __ руб.
- диски CD-REW	10 шт. x __ = __ руб.
- диски CD-R	25 шт. x __ = __ руб.
- диски караоке	2 шт. x __ = __ руб.
- папка с кнопкой	30 шт. x __ = __ руб.
- блокнот для записей (представителям)	30 шт. x __ = __ руб.
- планшет для записей	41 шт. x __ = __ руб.
- скотч широкий	5 шт. x __ = __ руб.
- скотч цветной	10 шт. x __ = __ руб.
- файлы (пачка)	3 шт. x __ = __ руб.
- бейджи (пластмассовые с зажимом)	44 шт. x __ = __ руб.
Всего по канцтоварам	__ руб.

IV. Спортоборудование:

- медицинбол (3 кг)	5 шт. x __ = __ руб.
- коврик пеноуритановый	10 шт. x __ = __ руб.
- гимнастическая скамья (с крюками классическая)	4 шт. x __ = __ руб.
- гимнастическая палка	16 шт. x __ = __ руб.
- гимнастический мат	4 шт. x __ = __ руб.
- мяч футбольный	1 шт. x __ = __ руб.
- мяч надувной (детский)	2 шт. x __ = __ руб.
- волейбольный мяч	2 шт. x __ = __ руб.
- мяч баскетбольный	3 шт. x __ = __ руб.
- теннисный мяч	28 шт. x __ = __ руб.
- манишки двух цветов (2 по 10шт.)	20 шт. x __ = __ руб.
- рулетка (5 м)	2 шт. x __ = __ руб.
- секундомер	4 шт. x __ = __ руб.
- «Дартс»	3 шт. x __ = __ руб.
- дротики для «Дартса» (упаковка по 3шт.)	2 шт. x __ = __ руб.
- стойки для фишек (комплект)	4 шт. x __ = __ руб.
- фишки	24 шт. x __ = __ руб.
- кегли (набор, 8 шт)	1 шт. x __ = __ руб.
- подвесная перекладина	2 шт. x __ = __ руб.
- свисток	5 шт. x __ = __ руб.
- канат (для перетягивания, 10 м)	2 шт. x __ = __ руб.
- сигнальные колпаки	40 шт. x __ = __ руб.
- барьер л/а	1 шт. x __ = __ руб.
- фитболы с ручкой (диаметр 50см)	4 шт. x __ = __ руб.
- фитболы (диаметр 1 м)	4 шт. x __ = __ руб.
- фитболы (с ушками)	4 шт. x __ = __ руб.
Всего по спортоборудованию	__ руб.

V. Аренда автобуса (ГАЗель)

__ шт. x 4 дня = __ руб.

ВСЕГО:

_____ руб.

Гл. бухгалтер

Начальник Управления

(или другое руководящее лицо)

Примечание: Представленная схема расходов использовалась при проведении областного финала при участии количества человек, указанного в положении.

При проведении аналогичной формы в городе (районе, поселке и т.д.) необходимо исходить из имеющихся финансовых и материально-технических условий проводящей организации.

Раздел II. ПРОГРАММА МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

1. Технология проведения диагностики физического развития и двигательной подготовленности

Измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений

Артериальное давление это давление, которое производится на стенки сосуда кровью в направлении ее тока. Различают максимальное (верхнее или систолическое) артериальное давление, которое возникает в момент максимального сокращения сердца. Минимальное (нижнее или диастолическое) артериальное давление возникает в момент максимального расслабления сердца. Артериальное давление измеряется в миллиметрах ртутного столба.

Процедура измерения артериального давления состоит в следующем. На плечо на 3-4 см выше локтевого сгиба накладывается резиновая манжетка и закрепляется. Затем в нее начинает автоматически накачиваться воздух. По мере нарастания давления в манжетке пульс исчезает. После этого давление в манжетке подкачивается еще на 20-30 мм.рт.ст. При выпускании воздуха из манжетки в ней медленно снижается давление и в тот момент, когда кровь раскроет все еще сжимаемую манжеткой плечевую артерию, будет слышно появление первого пульсового тона. В этот момент давление, показываемое на шкале прибора соответствует систолическому (максимальному). При дальнейшем снижении давления в манжетке тон исчезнет. В этот момент давление соответствует диастолическому (минимальному). Уровень АД может заметно колебаться в течение коротких интервалов времени, поэтому перед измерением АД должна быть создана обстановка покоя, желательно с кратковременным отдыхом.

Частота сердечных сокращений (пульс) (от лат. пульсус — толчок) это толчкообразные, ритмичные смещения стенок артерий вследствие заполнения их кровью, выбрасываемой при сокращении сердца и устремляющейся к периферии. Обычно пульс определяется на лучевой артерии у основания большого пальца. После обнаружения лучевой артерии кончиками пальцев ее слегка прижимают к кости, и тогда отчетливо ощущается пульсация артерии. Пульс можно исследовать и на других артериях, но только тех, которые лежат непосредственно под кожей и под которыми имеется твердая поверхность (кость). Пульс обычно подсчитывают за 10, 15, 20, 30 сек. с соответствующим пересчетом на 1 мин.

Измерение роста (длины тела) в положении стоя и сидя

Рост (длину тела) в положении стоя измеряют с помощью ростомера. Для измерения роста стоя обследуемый встает на площадку деревянного ростомера таким образом, чтобы касаться вертикальной планки ростомера пятками, ягодицами, межлопаточной областью, голова должна находиться в таком

положении, чтобы линия, соединяющая наружный угол глаза и верхний край ушной раковины, была горизонтальной. После того, как обследуемый принял правильное положение, сверху по стойке осторожно спускают скользящую муфту с горизонтальной планшеткой до соприкосновения с головой. Цифра, на которой фиксирована планшетка, показывает рост в сантиметрах (определяется по показаниям правой шкалы). Измерение роста производится с точностью до 0,5 см.

Рост в положении сидя измеряется следующим образом. Обследуемый садится на специальную скамейку, касаясь планки ягодицами и межлопаточной зоной. Голове придается такое же положение, как при измерении роста стоя. Результат отсчитывается по левой шкале ростомера.

Измерение веса (массы тела)

Вес (масса тела) измеряется при помощи десятичных медицинских весов рычажной системы чувствительностью до 50 г. Перед взвешиванием необходимо выверить весы. Взвешивание желательно проводить натощак или через 2-3 часа после еды при максимальном обнажении и без обуви.

Измерение окружностей грудной клетки, талии, бедер и запястья

Окружности грудной клетки измеряется сантиметровой лентой при вертикальном положении обследуемого. Сантиметровую ленту накладывают сзади у лиц обоего пола под нижними углами лопаток. Спереди у мальчиков и юношей – по нижнему сегменту околососковых кружков, у девочек и девушек над грудной железой на уровне прикрепления 4-го ребра к груди. При наложении сантиметровой ленты обследуемый отводит руки в стороны. Измеряющий, удерживая в одной руке оба конца ленты, свободной рукой проверяет правильность ее наложения сзади и с боков. Измерения проводятся при опущенных руках.

Окружность грудной клетки измеряется при максимальном вдохе, полном выдохе и во время паузы. Чтобы уловить момент паузы, обследуемому задают какой-либо вопрос и во время ответа проводят измерение. Следует обращать внимание на то, чтобы при вдохе обследуемый не сгибал спину, не поднимал плечи, а при выдохе – не сводил плечи вперед и не наклонялся. Измерения производятся с точностью до 1 см. Разность между величинами окружностей в фазе вдоха и выдоха определяет степень подвижности грудной клетки (экскурию, размах).

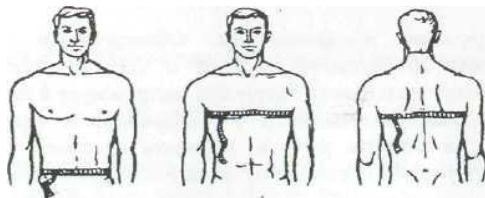


Рис.1. Измерение окружности грудной клетки и талии

Окружность талии измеряется сантиметровой лентой, которую накладывают горизонтально по верхнему краю пупка.

Окружность бедер измеряется сантиметровой лентой в самом широком месте таза.

Окружность запястья измеряется сантиметровой лентой.

Измерение силы кисти (кистевая динамометрия)

Кистевая динамометрия – это оценка максимальной силы кистей рук, измеряется в кг с точностью до 1 кг. Измерение силы мышц, сгибающих пальцы, производится ручным динамометром. Обследуемый в положении стоя захватывает рукой динамометр шкалой к ладони (чтобы при сжатии не задерживать стрелку пальцами). Затем без напряжения в плече вытягивает руку в сторону и сжимает динамометр с максимальной силой (не разрешается сходить с места и сгибать руку в локтевом суставе). Предоставляется 2-3 попытки. Результат оценивается по лучшей (максимальной) попытке.

Измерение быстроты движений

Быстрота движения оценивается с помощью теста с падающей линейкой, который выполняется в положении стоя. Сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. Человек, проводящий тест берет 40-сантиметровую линейку и устанавливает ее параллельно ладони на расстоянии 1-2 см. Нулевая отметка линейки должна находиться на уровне нижнего края ладони. После команды "Внимание!" в течение 5 с необходимо отпустить линейку, так, чтобы она начала свободно падать параллельно ладони обследуемого, который должен как можно скорее сжать пальцы и схватить линейку. Измеряется расстояние в см. от нижнего края ладони до нулевой отметки линейки. Делается три попытки и из них выбирается лучший (быстрейший, с минимальным расстоянием) результат.

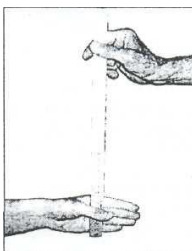


Рис. 2. Тестирование быстроты – тест с падающей линейкой

Измерение гибкости

Гибкость оценивается при выполнении наклона вперед из положения стоя. Для выполнения теста надо встать ноги вместе, затем максимально наклониться вперед, не сгибая коленей и пальцами вытянутых рук, фалангами

пальцев или ладонями попытаться достать пола, зафиксировав это положение на 1 с. Перед выполнением теста необходимо размяться.

Измерение координации

Координация оценивается с помощью теста Ромберга. Обследуемый выполняет равновесие на левой ноге (при этом стопа правой ноги фиксируется на уровне коленной чашечки опорной ноги) с закрытыми глазами, руки опущены. Фиксируется время удержания равновесия. Не разрешается сдвигать стопу опорной ноги. Дается две попытки. Засчитывается лучший (дольше по времени) результат.



Рис.3. Схема позы Ромберга при тестировании координации

Измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ)

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) представляет собой объем воздуха, который исследуемый может выдохнуть при максимально глубоком выдохе после максимально глубокого вдоха. Измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) производится специальным прибором – спирометром. Обследуемый предварительно делает глубокий вдох, а затем выдох. Еще раз глубоко вздохнув, берет наконечник спирометра в рот и медленно выдыхает в трубку до отказа. Точность измерения – в пределах 100 мл.

Измерение задержки дыхания на вдохе (проба Штанге)

Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) измеряется следующим образом. Обследуемый делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (в объеме приблизительно 80% от максимального), закрывает рот и одновременно зажимает пальцами нос, задерживает дыхание. Измеряется максимальное время, в течение которого обследуемый может не дышать. Секундомер включается в конце вдоха и выключается, когда дыхание возобновляется.

Измерение мышечной (силовой) выносливости

Мышечная (силовая) выносливость оценивается с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа, кисти в упоре на ширине плеч. Упражнение выполняется из исходного положения лежа на полу или опираясь на

специальную подставку (для лиц женского пола), туловище прямое. По команде «Начи-най!» испытуемый выпрямляет руки до положения упора, сгибая руки, возвращается в и.п. и т.д. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий за 30 с.

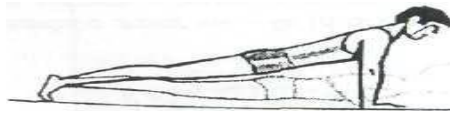


Рис. 4. Тестирование мышечной выносливости – сгибание-разгибание рук в упоре лежа

Измерение аэробной выносливости

Аэробная выносливость оценивается и с помощью сит-теста (Патент № 1729485), представляющего собой циклическое движение "сесть-встать", в течение 3 минут в темпе, задаваемом метрономом. Высота сидения (стула, табуретки и т.п.) подбирается в соответствии с ростом испытуемого таким образом, чтобы угол между бедрами и голенью в положении сидя составлял 90° . В промежуточном положении (на рисунке в центре) испытуемый опирается руками на колени с целью выполнения требований ВОЗ к двигательным тестам.



Рис. 4. Три промежуточных положения испытуемого при проведении сит-теста.

Проведение теста. В темпе, задаваемом периодическим звуковым или световым сигналом испытуемый садится и встает со стула в течение 3-х минут. В конце третьей минуты он остается в положении стоя, производится измерение ЧСС (ЧССнагр) за 6 с и полученная величина умножается на 10. После этого обследуемый садится и отдыхает 1 мин., в конце которой проводится третье измерение ЧСС (ЧССвосст) за 6 с и полученная величина умножается на 10.

Диагностика психофизического состояния организма
(по программе «Фактор»)

Команда _____ района _____

Ф.И.О.:			Дата тестирования:		
Дата рождения:		Возраст:	Пол: М Ж	Профессия:	
Характер труда: 1)умственный _2)легкий физический _3)средний физический _4)тяжелый физический					
Рост стоя см		Рост сидя см		Вес кг	
Пульс					
покоя уд. мин.		после нагрузки уд. мин.		восстановленный уд. мин.	
Артериал. давление		систолическое мм. рт. ст		диастолическое мм. рт. ст	
Окружность грудной клетки					
вдох: см		выдох: см		пауза: см	
Динамометрия		правая: кг		левая: кг	
Окружность талии: см		Окружность бедер: см		Окружность запястья: см	
ЖЕЛ: мл		Проба Штанге: сек			
Люшер:					
Мыш. выносливость: раз		Гибкость: см		Быстрота: сек.	
Координация: сек.					

Занимаетесь ли Вы каким-либо видом физкультурной активности?

- 1) не занимаюсь;
- 2) занимаюсь нерегулярно;
- 3) регулярно не менее 2-3 раз в неделю;
- 4) регулярно с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание, велосипед)

№	Вопрос	Да	Нет
1	Беспокоят ли Вас головные боли?		
2	Можно ли сказать, что Вы легко просыпаетесь от любого шума?		
3	Беспокоят ли Вас боли в области сердца?		
4	Считаете ли Вы, что в последние годы у Вас ухудшилось зрение?		
5	Считаете ли Вы, что в последние годы у Вас ухудшился слух?		
6	Стараетесь ли Вы пить только кипяченую воду?		
7	Уступают ли Вам место в транспорте младшие по возрасту?		
8	Беспокоят ли Вас боли в суставах?		
9	Бываете ли Вы на пляже?		
10	Влияет ли на Ваше самочувствие перемена погоды?		
11	Бывают ли у Вас такие периоды, когда из-за волнений Вы теряете сон?		
12	Беспокоят ли Вас запоры?		
13	Считает ли Вы, что сейчас Вы также работоспособны, как прежде?		
14	Беспокоят ли Вас боли в области печени?		
15	Бывают ли у Вас головокружения?		

16	Считаете ли Вы, что сосредоточиться сейчас Вам стало труднее, чем раньше?		
17	Беспокоят ли Вас ослабления памяти, забывчивость?		
18	Ощущаете ли Вы в разных частях тела жжение, покалывание, "ползание мурашек"?		
19	Бывают ли у Вас такие периоды, когда Вы чувствуете себя радостно возбужденным, счастливым?		
20	Беспокоит ли Вас шум или звон в ушах?		
21	Держите ли Вы для себя в аптечке один из следующих медикаментов: валидол, нитроглицерин, сердечные капли?		
22	Бывают ли у Вас отеки на ногах?		
23	Приходится ли Вам отказываться от некоторых блюд?		
24	Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе?		
25	Беспокоят ли Вас боли в области поясницы?		
26	Приходится ли Вам употреблять в лечебных целях какую-либо минеральную воду?		
27	Беспокоит ли Вас неприятный вкус во рту?		
28	Можно ли сказать, что Вы стали легко плакать?		
29	Как вы оцениваете состояние своего здоровья?: 1) хорошо; 2) удовлетворительно; 3) плохо; 4) очень плохо		

Опросник Спилберга-Ханина

Обведите 1 вариант из 4 при ответе на каждый вопрос. При ответе учитывайте ваше состояние в настоящий момент (СТ)	Нет, это не так	Пожалуй так	Верно	Совершенно верно
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Я озабочен	1	2	3	4
18. Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4

Обедите 1 вариант из 4 при ответе на каждый вопрос. При ответе учитывайте ваше обычное состояние. (ЛТ)	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
21. Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22. Я быстро устаю	1	2	3	4
23. Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26. Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29. Я слишком переживаю из-за пустяков.	1	2	3	4
30. Я вполне счастлив	1	2	3	4
31. Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33. Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35. У меня бывает хандра	1	2	3	4
36. Я доволен	1	2	3	4
37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38. Я так сильно переживаю свои неудачи, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

2. Состав судейской бригады по программе мониторинга физического развития и двигательной подготовленности

№	Название станции	Судьи (Ф.И.О.)
1.	Измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений	1. Гулевская Екатерина Сергеевна 2. Кораблина Галина Михайловна 3. Кораблин Станислав Николаевич
2.	Измерение роста, в положении стоя и сидя	4. Тиньков Владимир Николаевич 5. Тиньков Юрий Николаевич 6. Воронин Юрий Викторович
3.	Измерение веса	7. Трофимов Геннадий Вячеславович 8. Кеделидзе Сергей Мамедович 9. Дубровский Дмитрий Николаевич
4.	Измерение окружностей грудной клетки, талии, бедер и запястья	10. Гаршина Ольга Юрьевна 11. Заострожина Людмила Алексеевна 12. Федорова Светлана Петровна 13. Дубина Мария Федоровна
5.	Измерение силы кисти (динамометрия)	14. Иванов Александр Анатольевич 15. Смирнов Евгений Евгеньевич
6.	Измерение быстроты движений	16. Афанасьев Борис Иванович 17. Щербатых Роман Сергеевич
7.	Измерение гибкости	18. Шеменев Александр Николаевич 19. Шевяков Андрей Николаевич
8.	Измерение координации	20. Грачева Алла Артуровна 21. Павлов Александр Васильевич
9.	Измерение жизненной емкости легких	22. Жарова Оксана Викторовна 23. Бобров Сергей Анатольевич 24. Карпенко Юрий Анатольевич
10.	Измерение задержки дыхания на вдохе	25. Шемелов Виталий Юрьевич 26. Сызранцев Алексей Юрьевич 27. Мартынов Александр Александрович
11.	Измерение мышечной выносливости	28. Вертунова Наталья Евгеньевна 29. Павлов Дмитрий Валерьевич 30. Зубарев Игорь Васильевич
12.	Измерение аэробной выносливости	31. Левыкин Юрий Николаевич 32. Гончаров Борис Иванович 33. Пронин Виталий Сергеевич 34. Верейкин Сергей Николаевич 35. Бойков Алексей Анатольевич
13.	Тест Люшера	36. Найденов Александр Васильевич 37. Кондратьев Александр Николаевич
14.	Набор в компьютерную программу	38. Веретина Алиса Борисовна 39. Кириенко Павел Александрович 40. Герасимова Светлана Петровна

Раздел III. ПРОГРАММА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ-ТЕСТОВ

1. Организационно-методические указания к выполнению двигательных заданий-тестов

Задание-тест «КАСАНИЕ КРУЖКОВ»

Организация (расположение):



Оборудование:

стол с регулируемой высотой; 2 резиновых кружка диаметром 20 см каждый, прикрепленных к столу (расстояние между кружками 80 см от середины кружков), пластинка размером 10x20 см, секундомер, калькулятор.

Процедура выполнения. Участник стоит перед столом на удобном для выполнения задания расстоянии. Ладонь менее ловкой руки располагается на пластинке, по обе стороны которой расположено по одному кружку. Ладонь более ловкой руки опускается накрест на лежащую менее ловкую руку. По сигналу судьи участник начинает как можно быстрее касаться (дотрагиваться) поочередно одного кружка более ловкой рукой. Каждого кружка он должен коснуться 25 раз, в сумме – 50.

Оценка результата – фиксируется время, которое участник затратит, касаясь каждого кружка 25 раз (с точностью до 0,1с). При этом показанное время дает результат (например, 10,2 сек – 102 балла). Из двух попыток учитывается лучший результат.

Задание-тест «ВОСЬМЕРКА ВОКРУГ НОГ»

Организация (расположение):



Оборудование:

один баскетбольный мяч, секундомер, калькулятор.

Процедура выполнения. Упражнение выполняется из исходного положения - ноги врозь, баскетбольный мяч между ног, ведущая рука на мяче. По сигналу участник должен выполнить 10 восьмерок мячом вокруг ног, не отрывая мяч от поверхности пола. Участник может выполнять задание в любую удобную для него сторону.

Оценка результата: фиксируется время выполнения задания с точностью до 0,1 сек, за которое участник выполнил 10 полных «восьмерок»

Общие указания и замечания. Считается ошибкой – отрыв мяча от поверхности пола. При совершении двух ошибок выполнение упражнения прекращается и его результат не засчитывается.

Задание-тест «ДАРТС»

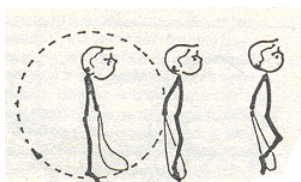
Оборудование: мишень и дротики дартса, стойка для дартса.

Процедура выполнения. Участнику предоставляется 5 попыток, которые он выполняет по правилам игры «Дартс».

Оценка результата – оценивается наибольшая набранная сумма очков.

Задание-тест «ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ»

Организация (расположение):



Оборудование.

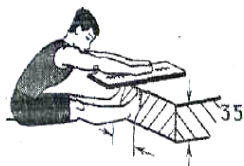
гимнастическая скакалка,
секундомер.

Процедура выполнения. Участник принимает исходное положение – основная стойка, скакалка сзади у пяток. По команде, участник начинает выполнять прыжки. Если он по какой-либо причине останавливается, это не является препятствием для дальнейшего выполнения задания с продолжением подсчета до завершения времени, отведенного на задание.

Оценка результата – подсчитывается количество прыжков за 30 сек.

Задание-тест «НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ»

Организация (расположение):



Оборудование:

рулетка, гимнастический мат.

Процедура выполнения. На полу обозначить центральную и перпендикулярную линии, как показано на рисунке. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пробных наклона, на четвертом регистрируется результат.

Оценка результата – фиксируется в сантиметрах, которые могут иметь значение со знаком «+», если участник на четвертой попытке пальцами рук коснулся пола за центральной линией и со знаком «-», если касание произведено до этой линии.

Примечание. Колени выполняющего придерживает судья или его помощник так, чтобы они были выпрямлены при выполнении задания.

Задание-тест «ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ЗА 30 СЕКУНД»

Организация (расположение):



Оборудование:

гимнастический мат или коврик, секундомер, свисток.

Процедура выполнения. Исходное положение: лежа на спине (на гимнастическом мате или коврик), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, руки перед собой как показано на рисунке или за головой, пальцы рук в замок. Партнер прижимает ступни к полу. По команде «Марш» энергично согнуться до касания локтями бедер или коленей, если руки на груди или касание грудью бедер или коленей, если руки за головой. Обратным движением вернуться в исходное положение до касания лопатками гимнастического мата.

Оценка результата – учитывается полное количество подъемов, выполненных за 30 сек.

Задание-тест «СБИВАНИЕ КЕГЛЕЙ»

Оборудование: 5 кеглей, 5 теннисных мячей.

Процедура выполнения. На расстоянии 10 м от линии, с которой производится метание, располагаются на одной линии 5 кеглей, расстояние между ними 10 см. Перед кеглями расположен квадрат 40 х 40 см. Необходимо выполнить сбивание кеглей 5-ю теннисными мячами.

Оценка результата – оценивается количество попаданий. Кегля считается сбитой, если она была сбита после попадания в площадь квадрата, либо после точного попадания в нее.

2. Состав судейской бригады для программы двигательных заданий-тестов

№	Название станции	Судьи (Ф.И.О.)
1.	«Бег к пронумерованным мячам»	1. Полынский Р.А. 2. Найдёнов А.В. 3. Кеделидзе С.М.
2.	«Наклон туловища вперёд из положения сидя»	4. Заострожина Л.А. 5. Павлов А.В. 6. Сызранцев А.Ю.
3.	«Поднимание туловища за 30 секунд»	7. Герасимова С.П. 8. Загорская Е.А. 9. Бобров С..А.
4.	«Сбивание кеглей»	10. Походаева Е.И. 11. Грачева А.А. 12. Верейкин С.Н.
5.	«Дартс»	13. Шемелов В.Ю. 14. Иванов А.А. 15. Бойков А.А.
6.	«Упор присев – упор лёжа»	16. Дубровский Д.Н. 17. Кириенко П.А. 18. Шемениев А.Н.
7.	«Прыжки со скакалкой»	19. Хальзева С.П. 20. Кацубин М.В. 21. Шевяков А.Н.
8.	«Прыжок вверх со взмахом рук»	22. Жарова О.В. 23. Кораблина Г.М. 24. Вертунова Н.Е.
9.	«Пальцами ног»	25. Афанасьев Б.И. 26. Карпенко Ю.А. 27. Смирнов Е.Е.
10.	«Складной нож»	28. Левыкин Ю.Н. 29. Гаршина О.Ю. 30. Щербатых Р.С.
11.	«Коробочка»	31. Воронин Ю.В. 32. Тиньков В.Н. 33. Тиньков Ю.Н.
12.	Регистрация	34. Веретина А.Б. 35. Гулевская Е.С.

Раздел IV. ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ИГРОВЫХ ЭСТАФЕТ

1. Организационно-методические указания к выполнению игровых эстафет

А). ПОЛУФИНАЛЬНЫЕ СТАРТЫ

1 этап «Поймай меня!»

Содержание:

Команды участниц строятся в колонну по одному на ориентиры, располагающиеся на полу (земле), а капитан команды становится лицом к своей команде на расстоянии 2-х метров от нее. Капитан берет баскетбольный мяч и выполняет передачу его любым способом участнице, располагающейся напротив него первой. Первая участница ловит мяч в руки и передает его назад капитану любым способом, после чего она приседает. Затем капитан выполняет передачу мяча следующей участнице, которая ловит его, передачей возвращает капитану и приседает. Эстафета продолжается до тех пор, пока последняя участница не передаст мяч капитану и присядет. После чего капитан кладет мяч на пол, перемещается к своей команде, участницы встают и образуют колонну по одному перед линией старта в готовности для участия во втором этапе.

Правила и ошибки:

1. Капитан не имеет право заступать за линию броска. За каждое нарушение начисляется штрафное время - 1 сек.

2. Если одна из участниц потеряла мяч, то она подбирает его, возвращается на свое место и продолжает выполнение задания.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч на команду.

2 этап «Город будущего»

Содержание:

Команды участниц строятся перед линией старта второго этапа в колонну по одному в порядке увеличения возраста (18-19 лет, 20-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50 и старше). Перед ними располагаются предметы мягкого модуля из 8 элементов. По сигналу судьи первая участница берет первый предмет - «Арку», с ним бежит до последнего ориентира, кладет его на пол, назад возвращается бегом, передавая эстафету прикосновением руки второй участнице, которая берет предмет «тоннель» и бегом перемещает его на предпоследнюю отметку. Оставляет его, возвращается назад, передавая эстафету третьей участнице, которая переносит предмет «бревно», выполняя обратные те же действия до четвертой участницы, которая перемещает предмет «горка», возвращается к пятой участнице, которая перемещает определенный предмет «куб», возвращается к шестой участнице, которая перемещает «полукруг» и так до последней участницы, которые последовательно переносят предметы «куб», «мат». Завершение переноса всех предметов является условием для начала

прохождения следующего этапа эстафеты. Он осуществляется после сигнала судьи с отмахкой флажком и командой голосом.

Правила и ошибки:

1. Если передача эстафеты произошла перед линией финиша, а не за ней, то назначается штраф в 1 сек.

Инвентарь: 8 предметов из модуля мягкого городка.

После окончания эстафеты последней участницей вся команда остается в этом же коридоре и может по сигналу судьи переходить к выполнению следующего этапа эстафеты.

3 этап «Ловкая хоккеистка»

Содержание:

Первая участница берет хоккейную клюшку, кладет мяч на землю. Затем начинает бег с ведением мяча клюшкой, обводя предметы мягкого детского модуля. Обведя последний предмет, участница подводит мяч к линии броска и выполняет бросок мяча клюшкой в цель, которая располагается на расстоянии 3-х метров от линии броска. Участница подбирает свой мяч и обычным бегом возвращается назад, выполняет передачу мяча клюшкой за линией финиша следующей участнице, и так продолжается до выполнения последней участницей команды броска и возвращения на исходное место.

Правила и ошибки:

1. Если участница потеряла мяч, то должна подобрать его и продолжить действие с того места, где произошла потеря мяча, нарушение этого правила штрафуются дополнительным временем в 1 сек. .

2. Если участница не обвела какой-либо предмет, судья возвращает ее назад.

3. Если участница выполнила заступ при броске, но попала в цель, то попадание не засчитывается (судья в протоколе фиксирует заступ).

4. Суммарное количество попаданий пересчитывается на время в секундах и отнимается от времени выполнения заданий всей командой.

5. Если участница передала эстафету перед линией финиша, то назначается штрафное время в 1 секунду.

Инвентарь: 1 хоккейная клюшка, 1 резиновый мяч.

Сигнал перехода к следующему этапу подает судья на этапе отмахкой флажком и командой голосом. После окончания эстафеты последней участницей вся команда остается в этом же коридоре для выполнения следующего этапа эстафеты.

4 этап «В поисках нового»

Содержание:

По сигналу судьи эстафету начинают первые номера, по ходу дистанции они проходят препятствия следующим образом:

1-е препятствие – «Мат» – на четвереньках проползти;

- 2,3,4-е препятствие – «Куб–полукруг–куб» – перешагнуть;
5-е препятствие – «Горки» – опуститься на колени и проползти по ней;
6-е препятствие – «Бревно» – пройти по бревну;
7-е – «Тоннель» – преодолевается ползком под ним;
8-е – препятствие «Арка» – преодолевается сверху перешагиванием, перепрыгиванием в средней части.

После того, как участница преодолевает все предметы, последний предмет забирает с собой и бегом перемещается вперед к месту строительства дома. Предмет оставляет в месте сбора, а сама возвращается к линии старта, передавая эстафету. Первая участница передает эстафету второй касанием рукой ее плеча и т.д. Как только последняя участница пересечет линию финиша 5 этапа, вся команда бегом перемещается к месту сбора шахматной доски на 5 этапе.

Правила:

1. При неправильном преодолении препятствий - штраф 1 секунда.
2. В случае ухода участника с бревна или касания им пола – штраф 1 секунда.
3. Если участник разрушает препятствия, он обязан привести его в исходное положение. При невыполнении – штраф 3 сек.
4. Передача эстафеты осуществляется только после пересечения линии финиша.
5. Ошибки участников фиксируются судьями на дистанции, которые после финиша команды передают данные в секретариат.
6. Построенные ярусы переводятся в секунды и отнимаются от финишного времени.

Сигнал перехода к следующему этапу подает судья на этапе отмашкой флажком и командой голосом

5 этап «Один ум хорошо, а много лучше»

Содержание:

Участницы все одновременно перемещаются к обручу, в котором располагаются шахматные фигуры и шахматная доска. Затем они ставят шахматную доску на стул и транспортируют фигуры к месту сбора, начиная расставлять фигуры на доске в правильной последовательности с одной стороны белые фигуры, а с другой стороны черные.

Правила:

Судья учитывает правильную постановку фигур. За неправильную постановку, какой-либо фигуры штраф 1 сек., которая прибавляется к финишному времени.

Инвентарь: 1 шахматная доска с комплектом фигур белых и черных, 1 большой обруч.

Сигнал перехода к следующему этапу подает судья на этапе отмашкой флажком и командой голосом. После окончания выполнения задания участницами вся команда перемещается к линии броска 6-го этапа.

6 этап «Самая меткая»

Содержание:

Участники все одновременно перемещаются к линии броска и строятся в шеренгу. Берут теннисные мячики и бросают в корзины, расположенные на расстоянии 5 метров от линии броска.

Правила:

1. Нельзя заступать за линию броска. За каждый заступ - штраф 1 секунда.
2. Количество попаданий судья просчитывает и сумму переводит в секунды, а секунды отнимаются от финишного времени.

Инвентарь: 8 теннисных мячиков, 8 корзин.

Сигнал перехода к следующему этапу подает судья на этапе отмашкой флажком и командой голосом.

7 этап «Гусеница»

Содержание:

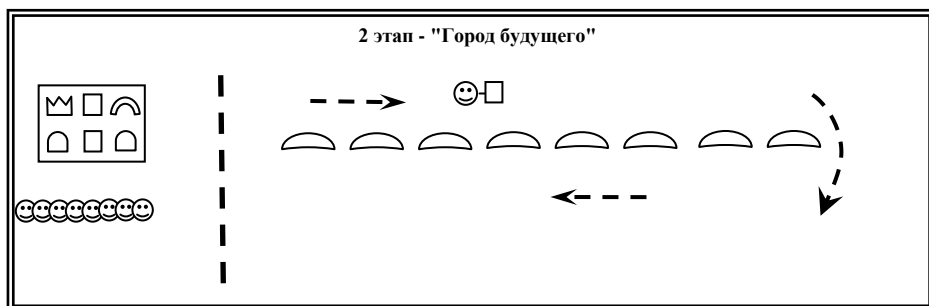
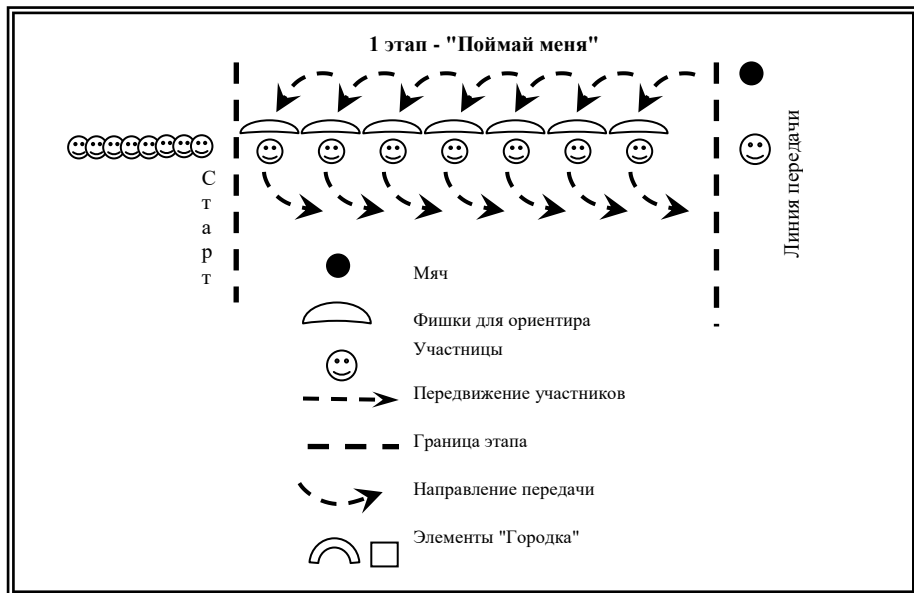
Участницы строятся в колонну по одному у линии броска, сгибают левую ногу назад и правой рукой берутся за голеностоп впереди стоящего участника. После этого начинают прыгать с продвижением вперед до тех пор, пока последний участник пересечет линию финиша. Судья-хронометрист останавливает время по сигналу старшего судьи после того, как последний игрок пересек линию финиша. Итоговый результат и победитель пары сообщается только после подведения итогов с учетом штрафных и премиальных секунд.

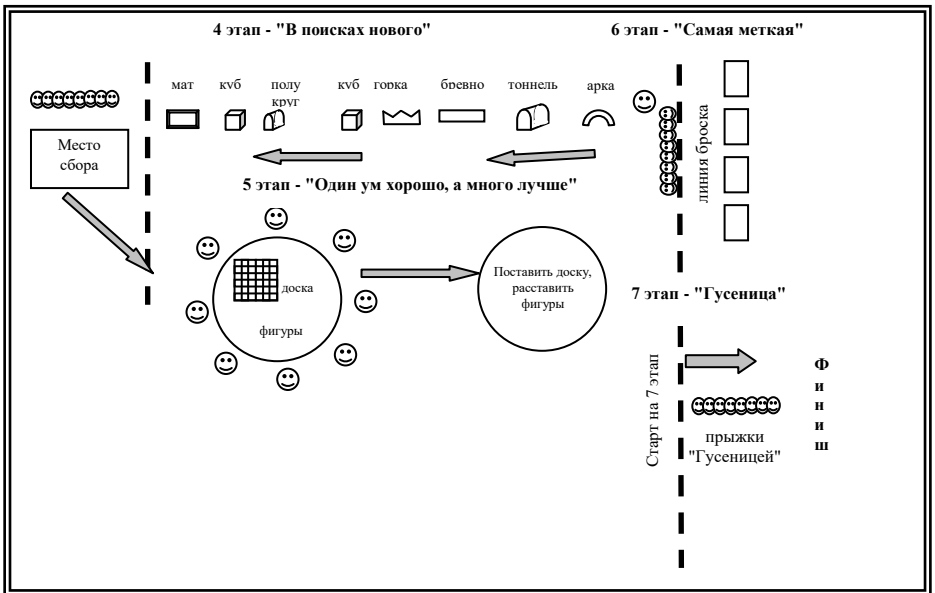
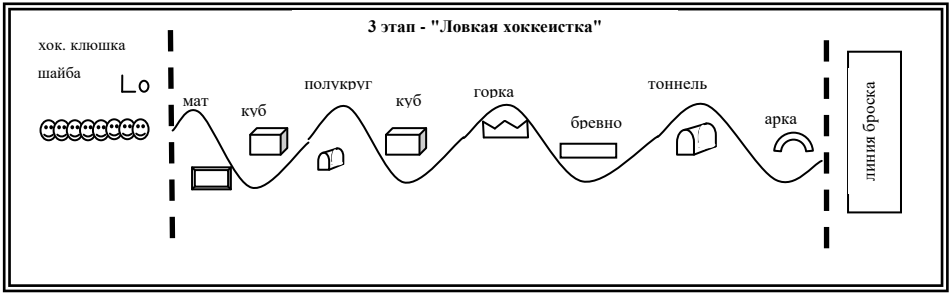
Правила:

Во время прохождения дистанции нельзя отпускать ногу партнера, судья имеет право вернуть участниц, и попросить их начать с того места, где произошел разрыв.

Инвентарь: лента для разметки линии финиша – 15 м.; 1 кусок полиэтилена 2х2 м., крюки для крепления.

Схема комбинированной эстафеты





Б). ФИНАЛЬНЫЕ СТАРТЫ

1 этап «Город будущего».

Содержание:

Команды участниц строятся перед линией старта второго этапа в колонну по одному в порядке увеличения возраста. Перед ними располагаются предметы мягкого модуля из 8 элементов. По сигналу судьи первая участница берет первый предмет «Арку», с ним бежит до последнего ориентира, кладет его на пол, назад возвращается бегом, передавая эстафету прикосновением руки второй участнице, которая берет «тоннель» и бегом транспортирует его на предпоследнюю отметку-точку, оставляет его и возвращается назад, передавая эстафету следующей участнице. Предметы: «бревно», «горка», «куб», «полукруг», «куб», «мат», каждая следующая перемещает соответственно.

Сигнал перехода к следующему этапу подает судья на этапе отмашкой флажком и командой голосом.

Правила: 1. Если передача эстафеты произошла перед линией финиша, а не за ней, то назначается штраф 1 сек.

Инвентарь: 8 предметов из модуля мягкого городка.

После окончания эстафеты последней участницей вся команда остается в этом же коридоре и может по сигналу судьи переходить к выполнению следующего этапа эстафеты.

2 этап «Ловкая хоккеистка».

Содержание:

Первая участница берет хоккейную клюшку, кладет шайбу на пол. Затем начинает бег с ведением шайбы клюшкой, обводя предметы мягкого детского модуля. Обведя последний предмет, участница подводит шайбу к линии броска и выполняет бросок шайбы клюшкой в цель, которая располагается на расстоянии 3-х метров от линии броска. Участница подбирает свою шайбу и обычным бегом возвращается назад, выполняет передачу шайбы клюшкой, за линией финиша следующая участнице и так продолжается до выполнения последней участницей команды броска и возвращения на исходное место. (см.приложение2)

Правила и ошибки:

1. Если участница потеряла шайбу, то должна подобрать ее и продолжить действие с того места, где произошла потеря шайбы, нарушение этого правила штрафуется дополнительным временем в 1 сек. .
2. Если участница не обвела какой-либо предмет, судья возвращает ее назад.
3. Если участница выполнила заступ при броске, но попала в цель, то попадание не засчитывается (судья в протоколе фиксирует заступ).
4. Суммарное количество попаданий пересчитывается на время в секундах и отнимается от времени выполнения заданий всей командой.

5. Если участница передала эстафету перед линией финиша, то назначается штрафное время в 1 секунду.

Инвентарь: 1 хоккейная клюшка, 1 хоккейная шайба.

Сигнал перехода к следующему этапу подает судья на этапе отмашкой флажком и командой голосом.

После окончания эстафеты последней участницей вся команда остается в этом же коридоре для выполнения следующего этапа эстафеты.

3 этап «В поисках нового».

Содержание:

По сигналу судьи эстафету начинают первые номера, по ходу дистанции они проходят препятствия следующим образом:

1-е препятствие – «Мат» - на четвереньках проползти

2- 3 –4-е препятствие –«куб –полукруг –куб»перешагнуть;

5-е препятствие – «Горки» - опустится на четвереньки и проползти под ней;

6-е – препятствие – «Бревно»-пройти по бревну;

7-е – «Тоннель» - преодолевается ползком под ним;

8-е – препятствие «Арка» преодолевается сверху перешагиванием, перепрыгиванием в средней части.

После того, как участница преодолевает все предметы, последний предмет забирает с собой и бегом перемещается вперед к месту строительства дома. Предмет оставляет в месте сбора, а сама возвращается к линии старта, передавая эстафету. Первая участница передает эстафету второй касанием рукой ее плеча и т.д. Как только последняя участница пересечет линию финиша. (См. приложение 3).

Правила:

1. При неправильном преодолении препятствий штраф 1 секунда.
2. В случае ухода участника с бревна или касания им пола – штраф 1 секунда.
3. Если участник разрушает препятствия, он обязан привести его в исходное положение. При невыполнении – штраф 3 сек.
4. Передача эстафеты осуществляется только после пересечения линии финиша.
5. Ошибки участников фиксируется судьями на дистанции, которые после финиша команды передают данные в секретариат.
6. Построенные ярусы переводятся в секунды и отнимаются от финишного времени.

Сигнал перехода к следующему этапу подает судья на этапе отмашкой флажком и командой голосом

4 этап «Строим дом».

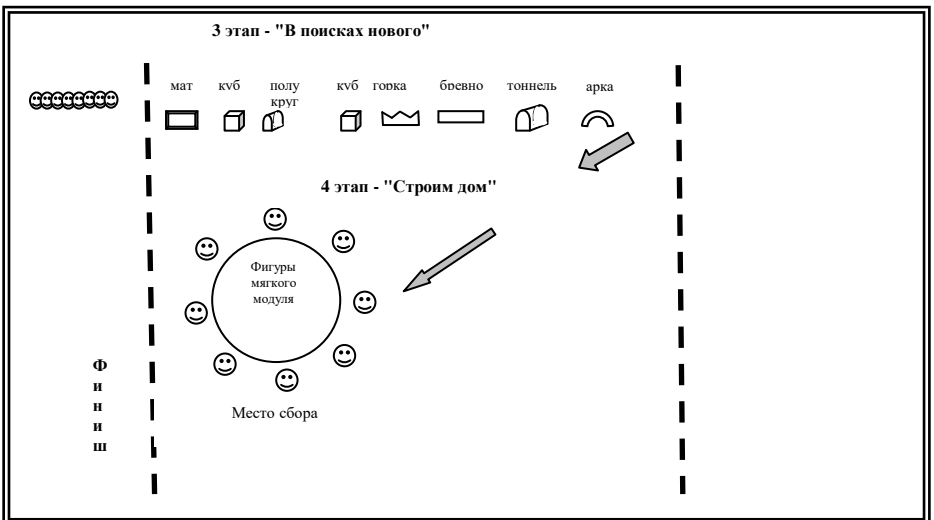
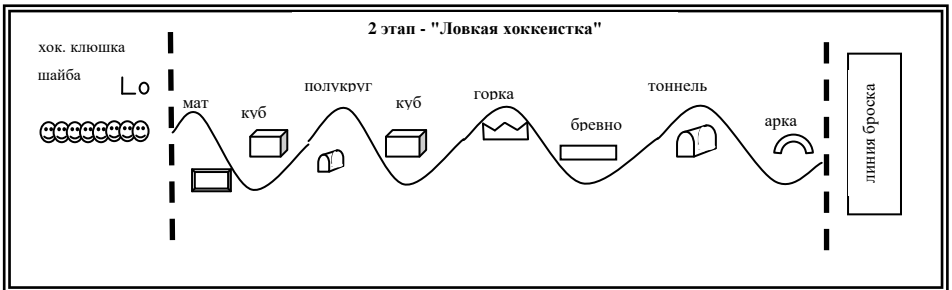
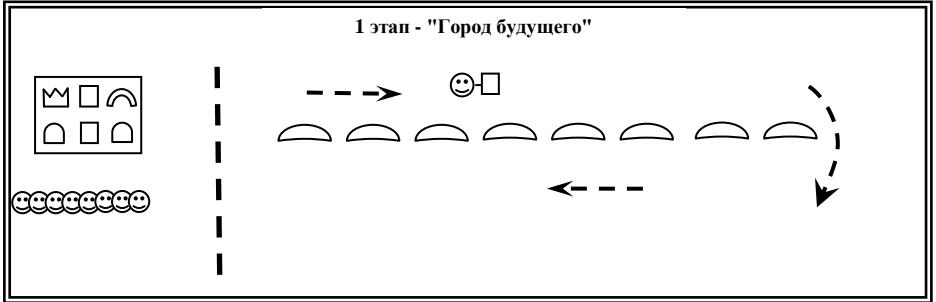
Содержание: участницы перемещаются к месту сбора дома и стараются возвести на месте постройки «здание» с наибольшим количеством этажей, используя все предметы. После завершения постройки команда переходит за линию финиша. Если «дом» разрушился до того, как последний участник команды пересек линию финиша, команда должна вернуться на место постройки и восстановить «здание». Время при этом не останавливается. Судья-хронометрист останавливает время по сигналу старшего судьи после того, как последний игрок пересек линию финиша, и дом на момент остановки времени остается неразрушенным. После остановки времени судьи подсчитывают количество этажей дома и сообщают результат подсчета. После 4 этапа фиксируется только завершение прохождения трассы эстафеты. Итоговый результат и победитель пары сообщается только после подведения итогов с учетом штрафных и премиальных секунд (см. приложение 4).

Правила:

1. За каждый построенный «этаж» (ярус) снимается 1 сек.
2. Если «постройка» сломалась после того, как последний игрок пересек линию финиша, но до начала подсчета этажей, считается, что «дом» не построен, и, соответственно, учитывается только один этаж и время прохождения эстафеты (порывы сильного ветра в расчет не принимаются).

Инвентарь: лента для разметки линии финиша – 15 м.; 1 кусок полиэтилена 2х2 м., крюки для крепления.

Схема комбинированной эстафеты



2. Обязанности судей при проведении эстафет

Главный судья.

1. Определяет готовность судей к проведению соревнований. Получает от них информацию о готовности дистанции и команд – участниц.

2. Дает стартовый сигнал.

3. Принимает протесты, поступившие от представителей команд, и разрешает их в процессе состязаний в течение 30 минут после окончания эстафеты. Решение по спорным вопросам судья принимает по окончании состязаний в течение 30 минут.

Судья при командах.

1. Определяет готовность команды к участию в соревнованиях.

2. Дает разрешение на выход на дистанцию очередному участнику в соответствии с содержанием эстафет.

3. Следит за последовательностью выхода участников на дистанцию.

4. По окончании эстафеты сдает информацию об ошибках команды в секретариат.

Судья на линии.

1. Судья определяет готовность площадки и инвентаря.

2. Следит за оборудованием и при необходимости поправляет его.

3. Судья фиксирует штрафные очки на этапах и по окончании эстафеты подает результаты в секретариат.

Хронометрист.

1. Включает секундомер по сигналу главного судьи и выключает его по приходу последнего участника команды на финиш.

2. По окончании эстафеты сдает информацию о времени команды в секретариат.

Секретарь.

1. Получает сведения о времени прохождения дистанции командами, подсчитывает количество штрафных очков и определяет суммарное время команды.

2. Заполняет протокол на информационной доске.

3. Готовит к награждению грамоты, дипломы.

4. Составляет отчет о проведенных соревнованиях.

Судья – информатор

1. До начала соревнований представляет команды – участницы соревнований, судейскую бригаду.

2. В процессе эстафеты комментирует прохождение командами этапов эстафеты, информационно сопровождает участниц.

3. Обеспечивает своевременное информирование о результатах команд.

Радист.

1. Осуществляет музыкальное сопровождение при выполнении участниками заданий.

2. Обеспечивает музыкальное сопровождение пауз между эстафетами.

3. Обеспечивает работу микрофона.

Комендант.

1. Осуществляет подготовку инвентаря и оборудования.

2. Руководит действиями рабочей бригады.

3. Осуществляет руководство уборкой инвентаря и оборудования по окончании игрового дня.

А). Материально-техническое обеспечение работы судейской бригады

Для работы секретариата 1 письменный стол, 2 стула; информационное «табло»; 3 листа ватмана (для составления сводного протокола); бумага для принтера и ксерокса (формат А4); ручки – 2 шт.; папки – 6 шт.

Для работы информатора, радиста: записи музыки к заданиям (фонограмма); аппаратура для воспроизведения; микрофон (колонки, усилитель).

Для работы судей: ручки – 10 шт.; отрывной блокнот – 6-8 шт.; секундомеры – 3-4 шт.; флажки – 6 шт-8 шт.

Б). Штатное обеспечение работы судейской бригадой из расчеты на 1 команду

1. Главный судья – 1
2. Главный секретарь – 1
3. Судьи на «старте-финише» – 2
4. Судьи на дистанции – 2
5. Судья-информатор – 1
6. Радист – 1
7. Комендант – 1
8. Рабочий персонал – 4

Всего – 13 судей.

3. Протоколы программы игровых эстафет

Протокол эстафеты

Второго областного женского фестиваля
«Здоровье. Красота. Грация. Идеал.»

ПОЛУФИНАЛЬНЫЕ СТАРТЫ

команда _____ района

I этап «Поймай меня!»

Участницы	1	2	3	4	5	6	7	8
Ошибки								

II этап «Город будущего»

III этап «Ловкая хоккеистка»

Участницы	1	2	3	4	5	6	7	8
Ошибки								

№ участницы	1		2		3		4		5		6		7		8		Всего	
	Ошибки	Попадания	Ошибки	Попадания	Ошибки	Попадания	Ошибки	Попадания	Ошибки	Попадания	Ошибки	Попадания	Ошибки	Попадания	Ошибки	Попадания	Ошибки	Попадания

Заступ – 0 очков

Попадание в ворота – 3 очка

Нет попадания – 0 очков

IV этап «В поисках нового»

№ участницы № препятствия (ошибки)	1	2	3	4	5	6	7	8	Все участницы
1									X
2									X
3									X
4									X
5									X
6									X
7									X
8									X
Всего ошибок									

V этап «Один ум хорошо, а много лучше»

№ фигур
Штраф
См. приложение

VI этап «Самая меткая»

Кол-во попаданий (командное)
Штраф (кол-во заступов)

VII этап «Гусеница»

Ошибки при перемещении «гусеницей»

Время прохождения дистанции командой: _____
 Штрафное время команды: _____
 Общее кол-во попаданий: _____
 Итоговое время: _____

Судья _____

Секретарь _____

Подпись капитана:

Дата _____

ФИНАЛЬНЫЕ СТАРТЫ

команда _____ района

I этап «Город будущего»

Участницы	1	2	3	4	5	6	7	8
Ошибки								

II этап «Ловкая хоккеистка»

№ участницы	1		2		3		4		5		6		7		8		Всего	
	Ошибки	Попадания	Ошибки	Попадания	Ошибки	Попадания	Ошибки	Попадания	Ошибки	Попадания	Ошибки	Попадания	Ошибки	Попадания	Ошибки	Попадания	Ошибки	Попадания

Заступ – 0 очков

Попадание в ворота – 3 очка

Нет попадания – 0 очков

III этап «В поисках нового»

№ участницы № препятствия (ошибки)	1	2	3	4	5	6	7	8	Все участницы
1									X
2									X
3									X
4									X
5									X
6									X

7										
8										
Всего ошибок										

IV этап «Строим дом»

Ярусы

Время прохождения дистанции командой: _____

Штрафное время команды: _____

Общее кол-во попаданий: _____

Итоговое время: _____

Судья _____

Секретарь _____

Подпись капитана:

Дата _____

ИТОГОВЫЙ
результатов эстафеты второго
«Здоровье. Красота.

№ п/п	Районы	I этап «Поймай меня!»	II этап «Город будущего»	III этап «Ловкая хоккеистка»
1	Добринский			
2	Грязинский			
3	Лев-Толстовский			
4	Данковский			
5	Становлянский			
6	Долгоруковский			
7	Измалковский			
8	Краснинский			
9	Чаплыгинский			
10	Усманский			
11	г.Елец			
12	Тербунский			
13	Добровский			
14	г.Липецк			
15	Хлевенский			
16	Задонский			
17	Липецкий			
18	Лебедянский			
19	Воловский			
19	Воловский			
20	Елецкий			

ДОЦ «Прометей» – г.Липецк 26-28 апреля 2006 года.

ПРОТОКОЛ
областного женского фестиваля
Грация. Идеал

полуфинал

IV этап «В поисках нового»	V этап «Один ум хорошо, а много - лучше»	VI этап «Самая меткая»	VII этап «Гусеница»	Итоговое время	Общее кол-во очков	Место

Главный судья соревнований _____ В.В.Дементьев

Зам.главного судьи–главный секретарь _____ С.А.Коротин

ДОЦ «Прометей» – г.Липецк 26-28 апреля 2006 года.

ИТОГОВЫЙ
результатов эстафеты второго
«Здоровье. Красота.

№ п/п	Районы	I этап «Город будущего»	II этап «Ловкая хоккеистка»
1	Добринский		
2	Грязинский		
3	Лев-Толстовский		
4	Данковский		
5	Становлянский		
6	Долгоруковский		
7	Измалковский		
8	Краснинский		
9	Чаплыгинский		
10	Усманский		
11	г.Елец		
12	Тербунский		
13	Добровский		
14	г.Липецк		
15	Хлевенский		
16	Задонский		
17	Липецкий		
18	Лебедянский		
19	Воловский		
20	Елецкий		

Главный судья соревнований _____ В.В.Дементьев

ДОЦ «Прометей» – г.Липецк 26-28 апреля 2006 года.

ПРОТОКОЛ
областного женского фестиваля
Грация. Идеал»

финал

III этап «В поисках нового»	IV этап «Строим дом»	Итоговое время	Общее кол-во очков	Место

Зам.главного судьи–главный секретарь _____ С.А.Коротин

ДОЦ «Прометей» – г.Липецк 26-28 апреля 2006 года.

4. Материально-техническое обеспечение игровой программы

№ п/п	Наименование игры, эстафеты	Оборудование инвентарь	Кол-во (шт)
1.	Этапы (все)	Секундомеры Поворотные флажки или фишки Флажки для судей Мел Бумага А-4 Доска 90 x 120 Ручки Радиомикрофон Аппаратура Музыкальное сопровождение	4 20 8 4 уп. 250 л. 1 шт 6 шт 1 шт 1 шт 1 компл.
2.	Этап №1 -	Мел Битка для классиков	20 2
3.	Этап №2 – «Передал – садись!»	Мячи баскетбольные Фишки (разметочные)	2 16
4.	Этап №3 – «Расставь городок»	Комплект мягкого модуля (8 пред.) Фишки (разметочные)	2 16
5.	Этап №4 – «Ловкий хоккеист»	Хоккейные клюшки Хоккейные шайбы Хоккейные ворота	2 2 2
6.	Этап №5 – «Уборка предметов»	Комплект мягкого модуля (8 пред.) Фишки (разметочные)	2 16
7.	Этап №6 – «Шахматисты»	Большой обруч Шахматная доска и фигуры	4 2
8.	Этап №7 – «Метко в цель»	Пластмассовые мячи Кегли	16 16
9.	Этап №8 – «Строим дом»	Комплект мягкого модуля (8 пред.),	2