


38

**РОСЖЕЛДОР**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Ростовский государственный университет путей сообщения»**  
**(ФГБОУ ВО РГУПС)**

---

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
лица ФГБОУ ВО РГУПС  
Протокол от 28.12.2020 № 3

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор лица  
ФГБОУ ВО РГУПС  
Г.В. Колошина  
28.12.2020



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**О СПАРТАКИАДЕ ЛИЦЕЯ ФГБОУ ВО РГУПС**

**1. Общие положения**

Спартакиада лица ФГБОУ ВО РГУПС (далее – Спартакиада) проводится с целью привлечения учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также активного использования физической культуры и спорта в организации досуга.

Задачами Спартакиады являются:

- популяризация физической культуры и спорта в Ростовской области;
- увеличение количества занимающихся физической культурой и спортом в Ростовской области;
- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья;
- снижение заболеваемости;
- увеличение двигательной активности;
- выявление сильнейших спортсменов для участия в городских соревнованиях в составе сборных команд лица;
- подготовки допризывников к службе в рядах Российской Армии.

**2. Место и сроки проведения**

Спартакиада проводятся в спортивном комплексе ФГБОУ ВО РГУПС согласно календарному плану.

**3. Организаторы спартакиады**

Общее руководство организацией и проведением Спартакиады осуществляется директором лица Г.В. Колошиной, председателем МО учителей физической культуры Е.А Жак. Непосредственное проведение соревнований возлагается на учителей физической культуры и судейскую коллегию.

#### 4. Требования к участникам и условия их допуска

В соревнованиях могут принимать участие лицеисты ФГБОУ ВО РГУПС. К соревнованиям допускаются учащиеся основной медицинской группы прошедшие медицинский осмотр. Учащиеся должны иметь соответствующую подготовку. Численный состав команд указывается в разделе по видам спорта.

#### 5. Программа спартакиады (период проведения сентябрь - май)

№ п/п	Виды спорта	Сроки проведения	Место проведения	Главный судья, ответственный.
1.	Легкоатлетическая эстафета	Сентябрь	Стадион спортивного комплекса РГУПС	Жак Е.А. Калугин А.В. Литвинов В.А.
2.	Легкоатлетическое троеборье (командное первенство)	Октябрь	Стадион спортивного комплекса РГУПС	Калугин А.В. Ищенко А.В. Ревякин Н.Н.
3.	Баскетбол	Ноябрь	Игровая площадка спортивного комплекса РГУПС	Ищенко А.В. Калугин А.В. Литвинов В.А.
4.	Дартс	Ноябрь	Спортивный зал комплекса РГУПС	Химич М.Н. Стриева Л.Ю.
5.	Волейбол	Декабрь	Игровой зал спортивного комплекса РГУПС	Калугин А.В. Головачева Е.А. Литвинов В.А.
6.	Веселые старты	Январь	Игровой зал спортивного комплекса РГУПС	Вишина А.Л. Жак Е.А. Химич М.Н.
7.	Плавание (личное первенство)	Февраль	Бассейн спортивного комплекса РГУПС	Головачева Е.А. Стриева Л.Ю.
8.	Комплекс ГТО	Март	Спортивный комплекс РГУПС	Жак Е.А. Литвинов В.А. Ревякин Н.Н.
9.	Настольный теннис	Апрель	Игровой зал спортивного комплекса РГУПС	Стриева Л.Ю. Химич М.Н. Вишина А.Л.
10.	Шахматы (личное первенство)	Апрель	Спортивный комплекс РГУПС	Головачева Е.А. Ревякин Н.Н.

11.	Силовое троеборье (личное первенство)	Май	Тренажерный зал спортивного комплекса РГУПС	Ревякин Н.Н. Ищенко А.В. Жак Е.А.
12.	Мини - футбол	Май	Игровое поле спортивного комплекса РГУПС	Литвинов В.А. Ревякин Н.Н.

## **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ЭСТАФЕТА**

5 / 200 метров Состав команды: 2- девушки, 3- юноши.

Эстафеты смешанные, т. е. в каждой команде первым стартует юноша, далее девушка и т.д.

- На старте дается 2 команды «На старт», «Марш».
- Каждый участник команды имеет право бежать только один этап.
- Любой участник соревнования, который толкает соперника или мешает ему любым образом, подлежит дисквалификации.
- Каждый участник этапа начинает бег по своей дорожке.
- При передаче эстафетной палочки, бегущему второй этап не разрешается начинать бег вне своей зоны передачи, т. е. начинает бег в своих зонах передачи.
- Участник, передавший эстафету, должен покинуть дорожку так, чтобы не помешать участникам других команд, в противном случае команда дисквалифицируется.
- Если какой-то спортсмен умышленно мешает члену другой команды, заняв чужую дорожку на финишном участке своего этапа, команда будет дисквалифицирована.
- В случае дисквалификации команды, в Спартакиаде данной команде присваивается последнее место.

Каждая команда должна иметь эстафетную палочку.

Победители определяются по показанию наименьшего времени.

## **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЕ ТРОЕБОРЬЕ (командное первенство)**

Состав команды не ограничен. Соревнования проводятся на уроках физической культуры.

В программу соревнований входит:

- прыжок в длину с места (юноши и девушки);
- челночный бег 5x10м (юноши и девушки);
- подтягивание на высокой перекладине (юноши);
- поднимание туловища из положения лёжа (девушки) за 30 секунд.

Зачет по 3 видам, по среднему результату класса (сумма результатов по каждому виду делится на количество участников в нем). Класс, набравший наибольшее количество сантиметров в прыжках (юноши и девушки), наименьшее время в челночном беге (юноши и девушки), наибольшее

количество раз в подтягивании (юноши) и наибольшее количество раз в поднимании туловища (девушки) занимает 1-е место и получает 1 очко, 2-е место – 2 очка и т.д. Общекомандное первенство определяется по наименьшей сумме очков, набранными юношами и девушками класса в каждом виде программы. В каждом виде программы разыгрывается личное первенство, как у юношей, так и у девушек.

## **БАСКЕТБОЛ**

Состав команды: 5 человек (независимо от пола). Соревнования проводятся по круговой системе, 2 тайма по 15 минут. За победу 2 очка, за поражение – 0 очков. Первое место определяется по наибольшей сумме очков, набранных командой.

В случае равенства очков победитель определяется:

- по результатам личной встречи;
- по лучшей разнице забитых и пропущенных мячей.

## **ДАРТС**

Состав команды - 4 человека (2 юноши, 2 девушки).

Игры проводятся по круговой системе отдельно среди мужских и женских команд.

Формула игры: 1 сет x 3 легов x 301 очко с прямым окончанием.

При равном количестве очков места определяются:

- по дополнительной игре между двумя командами;
- по лучшей разнице легов во всех встречах при равном количестве очков у трех команд.

Командное место определяется по сумме мест, занятых мужской и женской командами.

## **ВОЛЕЙБОЛ**

Состав команды: 12 человек (независимо от пола).

Все игры проводятся по круговой системе из 3 партий (первые две до 25 очков, третья до 15 очков). Места команд определяются по сумме набранных очков, за выигрыш команде начисляется – 2 очка, за поражение – 1 очко, за неявку – 0 очков. За 2 неявки команда автоматически снимается с соревнований.

В случае равенства очков у 2-х команд преимущество получает команда, выигравшая встречу между ними.

## **ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ**

Состав команды: человек (5 юношей, 5 девушек).

Программа соревнований включает в себя разнообразные эстафеты.

Команда – победитель определяется по наибольшему количеству баллов, набранных в процессе испытаний. За победу в каждой эстафете команда получает за 1 место – 3 баллов, 2 место – 2 баллов и т.д. Первое место определяется по наибольшей сумме баллов, набранных командой.

## **ПЛАВАНИЕ** **(личное первенство)**

50 м. вольный стиль – девушки.

50 м. вольный стиль – юноши.

Личное первенство определяется отдельно для девушек и юношей по наименьшему времени, показанному на дистанции.

## **КОМПЛЕКС ГТО**

Участниками соревнований являются учащиеся 11-х классов лицея РГУПС, допущенные по состоянию здоровья к спортивным соревнованиям. Основу комплекса ГТО составляют виды испытаний и нормативы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств.

Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

- виды испытаний, позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;
- нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания и испытания по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями структуры школьного физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

- испытания по определению уровня развития скоростных возможностей;
- испытания по определению уровня развития выносливости;
- испытания по определению уровня развития силы;
- испытания по определению уровня развития гибкости.

Испытания по выбору в соответствии со степенями структуры школьного физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

- испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) по определению уровня развития координационных возможностей;
- испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

Сдача нормативов комплекса ГТО может осуществляться в течение учебного года, в рамках проведения уроков по физической культуре, спортивных мероприятий (День здоровья, неделя физкультуры и спорта).

В ходе испытаний по каждому виду ведется протокол. Норматив считается выполненным, если участник показал результат, равный или превышающий норму на значок.

Список нормативов и результаты определяются в соответствии с Приказом Минспорта России от 12 февраля 2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» для соответствующей возрастной группы.

## **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Состав команды - 3 человека независимо от пола. Соревнования проводятся в соответствии с правилами ИТТФ по настольному теннису. Игры проводятся по круговой системе по результатам жеребьевки до двух побед.

Порядок проведения встреч: 1 номера, 2 номера, 3 номера. За победу начисляется 2 очка, поражение - 1 очко, неявка - 0 очков. Разрешается перестановка и замена игроков в каждой новой командной встрече. Расстановка игроков должна быть подана за 1 тур коллегии.

## **ШАХМАТЫ**

Соревнования проводятся по круговой системе. Проводится только личное первенство. Участвуют все желающие (юноши и девушки).

## **СИЛОВОЕ МНОГОБОРЬЕ (личное первенство)**

Соревнования проводятся по программе:

1. Упражнение «БЕРПИ» за 30 сек.

(Основная стойка- упор присев - толчком в упор лежа-толчком в упор присев - небольшое выпрыгивание вверх. Упражнение выполняется в максимальном темпе в течение 30''. Переход от одного движения к другому выполняется без пауз).

2. Упражнение «Поднимание ног к месту хвата в висе на перекладине».

(Из вися на прямых руках, скручиваясь в тазобедренном суставе, вывести ноги вверх к месту хвата, незначительно сгибая их в коленных суставах. Спокойно опустить вниз и выдержать паузу 1 сек. Упражнение выполняется до первого не касания перекладины носками стоп).

3. Упражнение «Жим лежа на горизонтальной скамье».

(Из положения лежа на горизонтальной скамье выполнять поднимание и опускание штанги в район солнечного сплетения под углом 90 градусов без рывков). Каждый участник обязан принять участие в трех видах программы.

За каждое выполнение упражнения начисляются баллы. Личное первенство определяется по наибольшей сумме баллов, набранной в трёх дисциплинах. По сумме баллов определяется победитель.

Личное первенство определяется отдельно для девушек и юношей.

## **МИНИ- ФУТБОЛ**

Состав команды: 12 человек (независимо от пола).

Все игры проводятся по круговой системе из 3 партий (первые две до 25 очков, третья до 15 очков). Места команд определяются по сумме набранных очков, за выигрыш команде начисляется – 2 очка, за поражение – 1 очко, за неявку – 0 очков. За 2 неявки команда автоматически снимается с соревнований.

В случае равенства очков у 2-х команд преимущество получает команда, выигравшая встречу между ними.

## **6. Условия подведения итогов**

В соревнованиях Спартакиады разыгрываются:

- личное первенство;
- командное первенство;
- общекомандное первенство.

Спартакиада проводится в форме отдельных соревнований по видам спорта, в соответствии с утвержденными и действующими правилами и положениями.

## **7. Награждение**

Команда победителей и призёров в каждом соревновании награждаются грамотами и призами. Участники в личном первенстве награждаются грамотами и призами.

## **8. Условия финансирования**

Расходы по награждению итогов спартакиады несёт администрация лицея ФГБОУ ВО РГУПС.

## **9. Обеспечения безопасности**

Мероприятия Спартакиады лицея проводятся на объектах спортивного комплекса РГУПС. Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. №

353, а также требованиям правил по видам спорта, включенным в программу Спартакиады.

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Соревнования проводятся в соответствии с требованиями Регламента по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19 (утв. Министерством спорта РФ и Главным государственным санитарным врачом РФ 31 июля 2020 г.)

#### **10. Подача заявок на участие**

Заявки на участие в соревнованиях подаются главному судье соревнований в день соревнований за 2 часа до начала соревнований.

#### **11. Примечание**

- возможны изменения сроков проведения соревнований;
- условия проведения соревнований, мероприятий обсуждаются на заседании МО учителей физической культуры.

РАЗРАБОТАНО:

Председатель МО учителей физической культуры



Е.А. Жак