

Согласовано:

Департамент образования  
Администрации города Тюмени

Директор

  
Д.Н. Горковец



Утверждено:

Президиум Тюменской  
городской организации  
Профессионального союза  
работников народного  
образования и науки  
Российской Федерации  
Протокол № 24  
От 30 сентября 2022 г.

Председатель

  
Л.А. Гнусарева



Согласовано:

МАУ «Информационно-методический  
центр» города Тюмени

Директор

  
Н.Т. Старых



## ПОЛОЖЕНИЕ

о комплексной спартакиаде среди работников образовательных  
учреждений и прочих организаций г. Тюмени на 2022 – 2023 учебный год

### 1. Общие положения

1.1. Настоящее положение (далее – Положение) определяет цели, задачи, порядок организации и проведения комплексной спартакиады среди работников образовательных учреждений г. Тюмени на 2022-2023 учебный год (далее – Спартакиада).

1.2. Спартакиада проводится среди работников образовательных учреждений общего и дошкольного образования г. Тюмени.

1.3. Организаторами Спартакиады являются: департамент образования Администрации города Тюмени; МАУ «Информационно-методический центр» города Тюмени; Тюменская городская организация Профессионального союза работников народного образования и науки Российской Федерации.

1.4. Настоящее положение разработано на основании:

- региональная целевая программа "Формирование здорового образа жизни и профилактика неинфекционных заболеваний населения в Тюменской области" на 2018 - 2025 годы;

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"(с изменениями на 29 июля 2018 года).

## **2. Цели и задачи Спартакиады**

2.1. Спартакиада проводится с целью развития массовой физкультуры и спорта в образовательных учреждениях города Тюмени, популяризации различных видов спорта.

2.2. Основными задачами Спартакиады являются:

пропаганда здорового образа жизни среди работников образовательных учреждений города Тюмени;

определение победителей среди коллективов образовательных учреждений и формирование сборной команды города для участия в первенстве среди работников системы общего образования, дошкольного образования;

привлечение работников образовательных учреждений к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО);

мотивация профсоюзного членства; рост профсоюзных рядов, повышение авторитета и влияния профсоюзных организаций в педагогических коллективах.

## **3. Условия участия в Спартакиаде**

3.1. К участию в Спартакиаде допускаются лица, работающие в образовательных учреждениях общего и дошкольного образования города Тюмени без ограничения по возрасту, допущенные по состоянию здоровья к физическим нагрузкам.

3.2. Состав мужской команды, представленной участниками одной школы – неограничен. Штраф в этом случае не предусмотрен.

Остальные школы могут объединяться в команды не более трех школ. Состав команды в этом случае - не менее 7 и не более 15 человек. Не разрешается работникам одной школы выступать в соревнованиях Спартакиады за разные команды.

В каждом конкретном случае из общего количества очков команды, набранных в соревнованиях Спартакиады вычитается от 1 и более очков.

Допуск к соревнованиям Спартакиады команды с участниками из четырех и более школ, рассматривается на заседании мандатной комиссии.

За 1 место команде начисляется 25 очков, за второе 23 очка, за 3-21 очко, за 4 -19, за 5-18, за 6-17 и т.д. Команды с 19 места и ниже - получают по 1 очку.

3.3. Соревнования по видам спорта в рамках Спартакиады проводится на спортивных базах общеобразовательных и спортивных школ города, в соответствии с календарным планом, согласно приложению № 2, приложению № 3 настоящего Положения.

## **4. Организаторы Спартакиады**

4.1. Общее руководство подготовкой и проведением Спартакиады осуществляет Тюменская городская организация Профсоюзного союза работников народного образования и науки Российской Федерации и МАУ «Информационно-методический центр» г. Тюмени.

4.2. Судейство Спартакиады осуществляет судейская коллегия, состоящая из педагогов общеобразовательных и дошкольных образовательных учреждений, тренеров спортивных школ.

**4.3 Для принятия норм ГТО создана комиссия в составе:**

Толстов Максим Сергеевич- начальник отдела по реализации ВФСК ГТО

Рамазанова Алина Рамелевна-главный специалист по реализации ВФСК ГТО

Квитов Николай Николаевич-заслуженный учитель РФ, Отличник физической культуры, МС по спортивному ориентированию, КМС по шашкам.

## **5. Сроки и порядок проведения Спартакиады**

5.1. Спартакиада проводится с сентября 2022 года по май 2023 года.

5.2. Соревнования по видам спорта в рамках Спартакиады проводятся в сроки согласно приложению настоящего Положения.

5.3. Порядок оформления документов участника Спартакиады определяется согласно Приложению № 1 к Положению о комплексной спартакиаде среди работников образовательных учреждений г. Тюмени на 2022 - 2023 учебный год.

5.4. Спартакиада проводится по трем направлениям:

спартакиада среди работников общего образования (женщины), главный судья – Митрофанов Алексей Александрович, учитель физической культуры МАОУ СОШ № 94 города Тюмени.

спартакиада среди работников общего образования (мужчины), главный судья – Рогалева Татьяна Александровна, учитель физической культуры МАОУ гимназии № 83 города Тюмени.

спартакиада среди работников дошкольного образования, главный судья – Сидорова Антонина Викторовна, заместитель заведующего МАДОУ д/с № 101 города Тюмени, методист по ФК МАУ ИМЦ г. Тюмени.

5.5. Соревнования по видам спорта в рамках Спартакиады среди работников образовательных учреждений города Тюмени проводится в один этап – городской.

## **6. Финансирование Спартакиады**

6.1. Расходы по проведению Спартакиады (оплата работы судейских коллегий, медицинского обслуживания, наградных материалов, аренда спортивных залов, спортивных площадок, лыжных баз) несёт Тюменская городская организация Профессионального союза работников народного образования и науки Российской Федерации.

## **7. Награждение.**

***Команды награждаются, если 95% и более участников являются членами профсоюза.***

7.1. Командное первенство в комплексном зачете Спартакиады среди работников общего образования (женщины) определяется по сумме 10 лучших мест из 12 видов спорта. При этом участие команды в соревнованиях «Весёлые старты» обязательно, иначе в подведении итогов Спартакиады команда участие не принимает. В случае равенства очков у двух и более команд преимущество отдается общеобразовательному учреждению, у которого выше место в соревнованиях «Веселые старты».

7.2. Командное первенство в комплексном зачете Спартакиады среди работников общего образования (мужчины) определяется по сумме 11 лучших мест из 13 видов спорта. В случае равенства очков у двух или более команд, преимущество получает та команда, у которой больше призовых мест по итогам соревнований по видам спорта в рамках Спартакиады.

7.3. Командное первенство в комплексном зачете Спартакиады среди работников дошкольного образования определяется по сумме 9 лучших мест из 11 видов спорта. При этом участие команды в соревнованиях «Весёлые старты» обязательно, иначе в подведении итогов Спартакиады команда участие не принимает. В случае равенства очков у двух и более команд преимущество отдается дошкольному образовательному учреждению, у которого выше место в соревнованиях «Веселые старты».

7.4. Победители и призеры Спартакиады среди работников образования (школы, прочие профсоюзные организации, детские сады) в общекомандном комплексном зачёте награждаются денежными сертификатами от Тюменской городской организации Профсоюзного союза работников народного образования и науки Российской Федерации.

1 место - 30 000 рублей,

2 место – 20 000 рублей,

3 место - 15 000 рублей

7.5. Команды образовательных учреждений, занявшие призовые места в соревнованиях по видам спорта в рамках Спартакиады награждаются грамотами.

7.6. Участники Спартакиады, являющиеся членами профсоюза и занявшие призовые места в личном первенстве в четырех и более видах спорта, награждаются денежными призами.

## **8. Обеспечение безопасности участников**

8.1. Участники команд несут индивидуальную ответственность за соблюдение требований техники безопасности, которые требуются при проведении соревнований по данному виду спорта.

8.2. Медицинское обеспечение соревнований Спартакиады обеспечивает Организатор. Медицинская помощь оказывается участникам соревнований, представителям команд, членам спортивных делегаций, официальным лицам соревнований, а также гостям, зрителям и обслуживающему соревнования составу. В период подготовки соревнований Организатор заключает договорные соглашения с медицинским учреждением о медицинском обслуживании соревнований.

Приложение 1  
к Положению о комплексной  
спартакиаде среди работников  
образовательных учреждений  
г. Тюмени на 2022 - 2023  
учебный год

### Порядок оформления документов участника Спартакиады

Предварительные заявки при необходимости передаются по телефону судьям по виду спорта или главному судье спартакиады (Рогалева Татьяна Александровна - 89969466785; Сидорова Антонина Викторовна – 89324765788; Митрофанов Алексей Александрович - 89224750152).

Заявки для участия в соревнованиях по видам спорта в рамках Спартакиады предоставляются главному судье на заседании судейских коллегий и в день соревнований. Заявки заверяются каждым участником персонально и директором образовательного учреждения

#### Заявка

на участие в комплексной спартакиаде среди работников образовательных учреждений  
г. Тюмени на 2022 - 2023 учебный год

по \_\_\_\_\_ от МАОУ СОШ №/ или МАДОУ д/с № \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя, отчество (полностью)	Дата рождения	Возраст на момент проведения соревнований	Должность	Членство в профсоюзе	Стаж работы	Личная* подпись участника
1.							
2.							

Директор МАОУ СОШ №

\_\_\_\_\_

Приложение 2  
к Положению о комплексной  
спартакиаде среди работников  
образовательных учреждений  
г. Тюмени на 2022 - 2023  
учебный год.

**Календарный план**  
комплексной спартакиады работников общеобразовательных учреждений г. Тюмени  
на 2022 – 2023 учебный год.

<i>№</i>	<i>Вид спорта</i>	<i>Сроки проведения</i> (точные даты определяются дополнительно)	<i>Место проведения</i>	<i>Ответственный</i>
1.	Турслет (женщины)	Октябрь (08.10.2022)	По согласованию	Квитов Н.Н Тронь В.А
2.	Спортивное ориентирование	Октябрь (15.10.2022)	По согласованию	Квитов Н.Н
3.	Баскетбол	Декабрь	По согласованию	Андреев В.Н
4.	Мини-футбол (мужчины)	Январь	По согласованию	Михайлов А.
5.	Настольный теннис	Январь	МАОУ гимназия №16	Боев Е.И.
6.	Дартс	Декабрь- Январь	МАОУ гимназии № 21	Балябкин С.В.
7.	Волейбол	Февраль	По согласованию	Беляев Е.А
8.	Шахматы	Январь	Городской шахматный клуб	Лимарь Д.С
9.	Шорт-трек	Февраль	Корт «Водник»	Колотыгин В.Н
10.	Лыжные гонки	Февраль	ДЮСШОР № 2	Ермакова О.Н
	Шашки	Март	Городской шахматный клуб	Саранчин А.А
11.	Бадминтон	Апрель	МАОУ гимназия № 21	Жуков А.В
12.	Соревнования «Веселые старты»	Апрель	МАОУ СОШ № 92	Власова С.В.
13.	«Полоса препятствий»	Май	МАОУ СОШ № 1	Беляев Е.А.
14.	Сдача норм ГТО	В течение года	По согласованию	Толстов М.С.

**Соревнования по видам спорта в рамках комплексной спартакиады работников  
общеобразовательных учреждений и прочих профсоюзных организаций г. Тюмени  
на 2022- 2023 учебный год**

**1. Мини-футбол (мужчины)**

Состав команды - 8 человек. На площадке (4+1).

**2. Туризм (женщины)**

Состав команды - 8 человек. Контрольно – комбинированный маршрут.

Этапы и условия проведения

**Групповое снаряжение:** компас (не менее 3-х), часы (не менее 2-х), медицинская аптечка, клеенка от дождя, набор продуктов на перекус, блокнот, ручка, репелленты, палатка, топор, котелок ( не менее 2-х литров), вода (не менее 2-х литров)

**Личное снаряжение:** рюкзак, штормовка, перчатки, головной убор, запасные носки, умывальные принадлежности, чашка, кружка, ложка, спички.

- Снятие палатки: палатка своя, снять и уложить в рюкзак.
- Бревно с перилами.
- Параллельные веревки
- Установка палатки: 10 маленьких колышков, 2 больших (допускается снаружи), устранение перекосов и морщин входит во время установки.
- Вязание узлов: проводник, проводник «восьмерка», схватывающий, брам-шкотовый, прямой.

**Контрольный маршрут:**

- Движение по легенде
- Преодоление ручья
- Определение растений

Подъем по судейской веревке без обвязки: лицом к склону рука снаружи под веревку и затем изнутри на веревку. Тоже другой рукой в перчатках и т.д.

**Азимутальный маршрут**

- Определение точки стояния: указать на карте место нахождения

**Заданный маршрут:** пройти по линии маршрута нанесенной на карте и отметить на карте встретившиеся КП.

- Спуск по судейской веревке без обвязки: Боком к склону. Верхняя рука снаружи под веревку и затем изнутри на веревку. Нижняя рука держит веревку в ладони и перегибает веревку с целью предохранения от быстрого ее проскальзывания, передвигаться приставными шагами.

- Определение расстояния до недоступного предмета.
- Определение азимута на местности.

**Поляна заданий:**

- Топознаки
- Определение азимута по карте
- Определение расстояния по карте
- Краеведение (Я всё знаю о Тюмени)
- Костер (разжечь огонь и вскипятить два литра воды).

### 3. Спортивное ориентирование (лично–командный вид)

Возрастные группы: 18 – 29 лет, 30 – 39 лет, 40 – 49 лет, 50 лет и старше

Ориентирование по выбору.

Стартовый интервал - 1 минута (между забегами: мужчины-женщины))

**Женщины** - 18 – 29 лет не менее 8 К.П.; 30 – 39 лет не менее 8 К.П.;

40 – 49 лет не менее 7 К.П.; 50 лет и старше - не менее 6 К.П.

Состав команды не более 15 человек

Зачет определяется *по 8 лучшим местам*.

**Мужчины** -18 – 29 лет не менее 10 К.П.; 30 – 39 лет не менее 10 К.П.;

40 – 49 лет не менее 9 К.П.; 50 лет и старше - не менее 8 К.П.

Состав команды не более 10 человек

Зачет определяется *по 8 лучшим местам*.

Соревнования проводятся по положению Федерации спортивного ориентирования.

**Категорически** запрещается под любым предлогом заходить в зону проведения соревнования до старта.

### 4. Настольный теннис (лично-командный вид)

*Система проведения командных соревнований по настольному теннису определяется в день турнира, в зависимости от количества команд.*

Каждая команда играет против команды соперника на одном столе **7 игроками** (до двух побед) до 11 очков. Порядковый номер любого из игроков должен быть определён представителем или капитаном и занесён в протокол *перед началом турнира* (все туры участник играет под одним и тем же номером).

1 тур-начинается с 1 ракетки; далее - вторая ракетка - со второй ракеткой команды соперника; третья - с третьей, четвертая - с четвертой и т.д.

2 тур- начинается со второй ракетки-играет со второй ракеткой соперника; затем- третья-с третьей, четвертая с четвертой

3 тур- с третьей ракетки и т.д.

В случае, если командный счёт становится 4-0;4-1;4-2;4-3 встреча прекращается, результат заносится в таблицу.

*Игры за 1-3 призовые места- начинаются с первой ракетки* (так как команды сыграют разное количество игр)

Если в какой - либо команде не хватает 1, 2 участников, встреча начинается со счёта 0 - 1, 0 - 2, 0-3

Команда в составе 3 участников к участию в турнире не допускается.

*Система проведения личных соревнований* определяется в зависимости от количества заявившихся участников на начало соревнований и не меняется до окончания турнира.

Участники должны иметь чистую спортивную обувь и личный спортивный инвентарь. *Футболка должна быть тёмного цвета (обязательно)*

### 5. Баскетбол

Команды женщины, мужчины (командный вид). Состав команды - 8 человек. На площадке 5 игроков. Единая спортивная форма. Система проведения соревнований определяется в день турнира в зависимости от количества заявленных команд-участников.



## 6. Волейбол

Команды женщины, мужчины (командный вид). Состав команды - 8 человек. На площадке 6 игроков (с меньшим количеством игроков команда до игры не допускается).

## 7. Шахматы

Команды женщины, мужчины (лично-командный вид). Соревнования проводятся в 1 день.

10.00 – мужчины (командные соревнования). Состав команды - 5 человек + 1 запасной. Замену можно делать в любом туре, на любую доску.

10.00 – женщины (личные соревнования). Все желающие.

12.00 - женщины (командные соревнования). Состав команд - 5 человека +1 запасной. Замену можно делать в любом туре, на любую доску.

12.00 - мужчины (личные соревнования). Все желающие.

Остальные правила те же, что и в турнире по шашкам.

## 9. Дартс

Состав команды у мужчин, не более 5 и у женщин не более 8 человек (лично – командный вид). Зачет производится *по 8 лучшим результатам у женщин* и по *5 – у мужчин*.

Приветствуется участие со своим инвентарем (дротиками).

Правила поведения каждого из участников соревнований строго регламентированы.

Участник, придя на место соревнований, обязан подойти к судейскому столу зарегистрироваться, выйти на огневой рубеж. После команды судьи «огонь» или «можно» выполнить 3 пробных броска (серия) и оставаться на месте. Судья, освобождая дротики по порядку, объявит громко результаты попаданий и общую сумму всей попытки. Получив от судьи дротики, участник имеет всего 2 минуты на подготовку и выполнение следующей серии.

Совершается 5 зачётных серии по 3 броска в каждой. Таким образом, каждый участник имеет право выполнить в общей сложности только 18 бросков.

Если участник желает сам забирать дротики, то должен предварительно согласовать свои действия с судьей.

После своего выступления участник обязан покинуть место соревнований. Выйти из зоны видимости, не мешая другим участникам. Находиться в зоне и на месте проведения соревнований имеет право представитель (капитан) любой команды, не мешая проведению соревнований.

Победитель определяется по наибольшей сумме выбитых очков. При равенстве очков учитывается большее количество попаданий в 10, 9, 8, 7 и т.д.

## 10. Шорт – трек забеги на коньках

Состав команды у мужчин и у женщин неограничен (лично – командный вид). Зачет производится *по 8 лучшим результатам у женщин* и *по 5 лучшим* результатам у мужчин.

Возрастные группы: 18 – 29 лет, 30 – 39 лет, 40 – 49 лет, 50 лет и старше.

Женщины бегут 1 круг в 150 метров. Мужчины бегут **2 круга** по 150 метров.

## 11. Лыжные гонки

Состав команды у мужчин и у женщин неограничен (лично – командный вид). Зачет производится *по 8 лучшим результатам у женщин и по 5 лучшим результатам у мужчин.*

Возрастные группы: 18 – 29 лет, 30 – 39 лет, 40 – 49 лет, 50 лет и старше.

Женщины бегут 1 км. Мужчины - 2 км.

Льжи можно взять напрокат. При себе иметь документ. Лыжная база - СДЮШОР № 2 (за ДК «Водник»).

## **12. Шашки**

Команды женщины, мужчины (лично-командный вид). Соревнования проводятся в 1 день.

10.00 - женщины (командные соревнования). Состав команды - 5 человек +1 запасной. Замену можно делать в любом туре, на любую доску.

10.00 - мужчины (личные соревнования). Все желающие.

12.00 - мужчины (командные соревнования). Состав команды - 5 человек +1 запасной. Замену можно делать в любом туре, на любую доску.

12.00 - женщины (личные соревнования). Все желающие.

Система проведения соревнований определяется в день турнира в зависимости от количества участников.

Команды играют друг с другом одновременно на 5 досках. За каждым участником закрепляется номер «доски» (желательно по уровню силы игры), под которым он играет весь турнир. К соревнованиям допускается команда с неполным составом игроков. В случае неполного состава команды счёт её игр ведётся с 0 - 1,0 - 2,0 - 3,0 - 4.

За победу участник приносит команде 1 очко; ничья - 0,5; проигрыш - 0.

## **13. Бадминтон**

Команды женщины, мужчины (лично-командный вид). Соревнования проводятся в 1 день.

10.00 - женщины (командные соревнования). Состав команды - 7 человек +1 запасной. Замену можно делать в любом туре.

10.00 - мужчины (личные соревнования). Все желающие.

12.00 - мужчины (командные соревнования). Состав команды 5 человек +1 запасной. Замену можно делать в любом туре.

12.00 - женщины (личные соревнования). Все желающие.

Система проведения соревнований определяется в день турнира в зависимости от количества участников. Система проведения соревнований определяется в день турнира в зависимости от количества участников.

## **15. «Веселые старты»**

Команды женщины (командный вид). Состав команды – 10 +2. В каждой эстафете участвуют 10 человек. Один игрок запасной, имеющий право выходить на замену в любой эстафете.

Требования к участникам. Единая спортивная форма. Спортивная обувь. Каждая эстафета фиксируется по времени. По сумме времени всех эстафет выводится место среди всех команд, принявших участие в «Веселых стартах». Три команды, лидирующие в спартакиаде на данный период времени, соревнуются в одном потоке. Остальные потоки

формируются путём жеребьёвки. После каждой эстафеты результат вносится в таблицу на информационный стенд.

#### Программа «Веселых стартов»

**1.** Пропрыгнуть через обруч (не более 2-х шагов) - оббежать фишку - то же обратно - передать обруч следующему участнику и вместе с ним пройти до конца колонны своей команды - в это время все участники пролазят в обруч – участник, принявший эстафету, выполняет задание.

**2.** Пронести мяч (для большого тенниса) на ракетке для бадминтона в одной руке (другая рука за спиной) - оббежать фишку – то же обратно - передать следующему участнику. Если мяч упал – поднять мяч и продолжить движение с места падения.

**3.** Ведение баскетбольного мяча до обруча - положить мяч в обруч - пролезть в обруч - ведение мяча до щита - бросок в кольцо (3 попытки) после попадания бежит обратно с введением – и передает мяч в руки следующему участнику.

**4.** Команда стоит в затылок на расстоянии вытянутой руки. Первый номер берет волейбольный мяч, бежит до фишки, оббегает фишку, бежит обратно, передает мяч второму номеру и занимает место последнего в строю (он должен успеть встать на место пока мяч еще не прошел до пятого номера и участвовать в передаче мяча). В это время команда начинает передавать мяч от первого номера до пятого с левой стороны, возвращают мяч от пятого номера до первого с правой стороны, от первого до пятого передают мяч над головой, пятый номер катает мяч по направлению к 1 номеру по полу между ногами всех номеров, первый номер подхватывает мяч, бежит до фишки (мяч в руках), оббегает, возвращается назад, пробегая мимо, отдает мяч и становится последним в строю, то есть пятым. Побеждает та команда, участники которой сделают полный круг (то есть шестой номер прокатит мяч между ногами, а первый номер поднимет мяч над головой, стоя на месте.)

**5.** Перед командой лежит обруч. В обруче лежат: баскетбольный мяч, волейбольный мяч, бадминтонная ракетка, теннисный мяч. Первый номер по команде «Марш!» без помощи других все это собирает, в том числе и обруч, и бежит по направлению к фишке – оббегает - возвращается и передает все это следующему участнику. Он может помогать следующему участнику взять весь инвентарь, который он нес. (Больше никто не помогает). Если что-нибудь из инвентаря выпало – участник должен остановиться, самостоятельно подобрать и только после этого продолжать движение.

**Все участники соревнований должны выполнять требования и указания судей.** Штраф за невыполнение требований судей может составлять от 5 до 20 секунд.

#### **16. «Полоса препятствий» (мужчины)**

Состав команды - 5+1 человек. По согласованию.

#### **17. Спортивное ориентирование (лично–командный вид)**

Возрастные группы: 18 – 29 лет, 30 – 39 лет, 40 – 49 лет, 50 лет и старше

Ориентирование по выбору.

Стартовый интервал - 1 минута (между забегами: мужчины-женщины))

**Женщины** - 18 – 29 лет не менее 8 К.П.; 30 – 39 лет не менее 8 К.П.;

40 – 49 лет не менее 7 К.П.; 50 лет и старше - не менее 6 К.П.

Состав команды не более 15 человек

Зачет определяется **по 8 лучшим местам.**

**Мужчины** -18 – 29 лет не менее 10 К.П.; 30 – 39 лет не менее 10 К.П.;  
40 – 49 лет не менее 9 К.П.; 50 лет и старше - не менее 8 К.П.  
Состав команды не более 10 человек  
Зачет определяется *по 8 лучшим местам*.

Соревнования проводятся по положению Федерации спортивного ориентирования.  
**Категорически** запрещается под любым предлогом заходить в зону проведения соревнования **до старта**.

### **Сдача норм комплекса ГТО для взрослого населения**

(одновременно, с проведением «Веселых стартов»-женщины.  
«Полосы препятствий» -мужчины)

#### **1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы».

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (далее – ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания.

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

#### **2.Подтягивание на высокой перекладине-(мужчины)**

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

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

#### **3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

#### **4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места осуществляется толчком двумя ногами. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Приложение 3  
к Положению о комплексной  
спартакиаде среди работников  
образовательных учреждений  
г. Тюмени на 2022 - 2023  
учебный год

**Календарный план**  
комплексной спартакиады работников дошкольных образовательных учреждений  
г. Тюмени на 2022 - 2023 учебный год

<b>№</b>	<b>Вид спорта</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Ориентирование	Октябрь	По согласованию	Кобелев Л.Г.
2.	Турслет	Октябрь	По согласованию	Квитов Н.Н
3.	Дартс	Ноябрь	МАОУ гимназии № 21	Шуравин Д.С.
4.	Настольный теннис	Январь	МАОУ гимназия № 16	Соснин Н.Н
5.	Весёлые старты	Апрель	МАОУ СОШ № 94	Сидорова А.В.
6.	Шашки	Январь	Городской шахматный клуб	Саранчин А.А
7.	Шахматы	Январь	Городской шахматный клуб	Лимарь Д.С
8.	Шорт-трек	Февраль-Март	Корт «Водник»	Копотилов Н.Н.

9.	Зимняя полоса препятствий	Февраль	МАОУ СОШ № 43	Митрофанов А.А.
10	Лыжные гонки	Февраль - Март	«Водник»	Сидорова А.В.
11	Бадминтон	Апрель-Май	МАОУ гимназия № 21	Соснин Н.Н.
12	Лёгкая атлетика эстафета	Май	МАОУ СОШ № 94	Сидорова А.В.
13	Сдача норм ГТО	В течение года	По согласованию	Толстов М.С

**Соревнования по видам спорта в рамках комплексной спартакиады работников дошкольных образовательных учреждений г. Тюмени на 2022 - 2023 учебный год**

**1. Турслет**

Состав команды - 6 человек (женщины) . Контрольно – комбинированный маршрут.

Этапы и условия проведения

**Групповое снаряжение:** компас (не менее 3-х), часы (не менее 2-х), медицинская аптечка, клеенка от дождя, набор продуктов на перекус, блокнот, ручка, репелленты, палатка, топор, котелок ( не менее 2-х литров), вода (не менее 2-х литров)

**Личное снаряжение:** рюкзак, штормовка, перчатки, головной убор, запасные носки, умывальные принадлежности, чашка, кружка, ложка, спички.

- Снятие палатки: палатка своя, снять и уложить в рюкзак.
- Бревно с перилами.
- Параллельные веревки
- Установка палатки: 10 маленьких колышков, 2 больших (допускается снаружи), устранение перекосов и морщин входит во время установки.
- Вязание узлов: проводник, проводник «восьмерка», схватывающий, брам-шкотовый, прямой.

**Контрольный маршрут:**

- Движение по легенде
- Преодоление ручья
- Определение растений

Подъем по судейской веревке без обвязки: лицом к склону рука снаружи под веревку и затем изнутри на веревку. Тоже другой рукой в рукавицах и т.д.

**Азимутальный маршрут**

- Определение точки стояния: указать на карте место нахождения

**Заданный маршрут:** пройти по линии маршрута нанесенной на карте и отметить на карте встретившиеся КП.

- Спуск по судейской веревке без обвязки: Боком к склону. Верхняя рука снаружи под веревку и затем изнутри на веревку. Нижняя рука держит веревку в ладони и перегибает веревку с целью предохранения от быстрого ее проскальзывания, передвигаться приставными шагами.
- Определение расстояния до недоступного предмета.

- Определение азимута на местности.

### **Поляна заданий:**

-Топознаки

-Определение азимута по карте

- Определение расстояния по карте

- Краеведение (Я всё знаю о Тюмени)

-Костер (разжечь огонь и вскипятить два литра воды).

## **2. Настольный теннис (лично-командный вид)**

Соревнования проводятся в 1 день.

Состав команды 2 человека+1 запас (женщины). Мужчины – по желанию в личном первенстве.

Система проведения личных соревнований определяется в зависимости от количества заявившихся участников на начало соревнований и не меняется до окончания турнира.

Система проведения командных соревнований определяется в день турнира, в зависимости от количества команд.

Правила проведения. Каждая команда играет против команды соперника на одном столе 2 игроками по одной партии до 11 очков. В случае, если командный счёт становится 3 - 0, 3 - 1, встреча прекращается, результат заносится в таблицу.

Порядковый номер любого из игроков может быть различным, но должен быть определён представителем или капитаном и занесён в протокол перед началом каждой встречи.

Участники должны иметь чистую спортивную обувь и личный спортивный инвентарь. Футболка должна быть тёмного цвета.

## **3. «Веселые старты»**

Команды женщины (командный вид). Состав команды – 8чел.+1. В каждой эстафете участвуют 8 человек. Один игрок запасной, имеющий право выходить на замену в любой эстафете.

Требования к участникам. Единая спортивная форма. Спортивная обувь. Каждая эстафета фиксируется по времени. По сумме времени всех эстафет выводится место среди всех команд, принявших участие в «Веселых стартах». Три команды, лидирующие в спартакиаде на данный период времени, соревнуются в одном потоке. Остальные потоки формируются путём жеребьёвки. После каждой эстафеты результат вносится в таблицу на информационный стенд.

## **4. Шахматы**

Команды женщины, мужчины (лично-командный вид). Соревнования проводятся в 1 день.

Состав команд - 4 человека +1 запасной. Замену можно делать в любом туре, на любую доску.

Остальные правила те же, что и в турнире по шашкам.

## **5. Дартс**

Состав команды до 5 игроков (лично – командный вид). Зачет производится по 4 лучшим результатам.

Приветствуется участие со своим инвентарем (дротиками).

Правила поведения каждого из участников соревнований строго регламентированы.

Участник, придя на место соревнований, обязан подойти к судейскому столу зарегистрироваться, выйти на огневой рубеж. После команды судьи «огонь» или «можно» выполнить 3 пробных броска (серия) и оставаться на месте. Судья, освобождая дротики по порядку, объявит громко результаты попаданий и общую сумму всей попытки. Получив от судьи дротики, участник имеет всего 2 минуты на подготовку и выполнение следующей серии.

Совершается 3 зачётных серии по 3 броска в каждой. Таким образом, каждый участник имеет право выполнить в общей сложности только 12 бросков.

Если участник желает сам забирать дротики, то должен предварительно согласовать свои действия с судьей.

После своего выступления участник обязан покинуть место соревнований. Выйти из зоны видимости, не мешая другим участникам. Находиться в зоне и на месте проведения соревнований имеет право представитель (капитан) любой команды, не мешая проведению соревнований.

Победитель определяется по наибольшей сумме выбитых очков. При равенстве очков учитывается большее количество попаданий в 10, 9, 8, 7 и т.д.

## **6. Шорт – трек забеги на коньках**

Состав команды 4 человека (лично – командный вид). Зачет производится по 3 лучшим результатам.

Возрастные группы: 18 – 29 лет, 30 – 39 лет, 40 – 49 лет, 50 лет и старше.

Женщины бегут 1 круг в 150 метров.

Коньки можно взять напрокат.

## **7. Лыжные гонки**

Состав команды у женщин 4 человека (лично – командный вид). Зачет производится по 4 лучшим результатам.

Женщины бегут 1 км.

Льжи можно взять напрокат. При себе иметь документ. Лыжная база - СДЮШОР № 2 (за ДК «Водник»).

## **8. Шашки**

Команды женщины, мужчины (лично-командный вид). Соревнования проводятся в 1 день.

10.00 - женщины (командные соревнования). Состав команды - 3 человека +1 запасной. Замену можно делать в любом туре, на любую доску.

Система проведения соревнований определяется в день турнира в зависимости от количества участников.

Команды играют друг с другом одновременно на 4 досках. За каждым участником закрепляется номер «доски» (желательно по уровню силы игры), под которым он играет весь турнир. К соревнованиям допускается команда с неполным составом игроков. В случае неполного состава команды счёт её игр ведётся с 0 - 1,0 - 2,0 - 3,0 - 4.

За победу участник приносит команде 1 очко; ничья - 0,5; проигрыш - 0.

## **9. Бадминтон**



Команды женщины, мужчины (лично-командный вид). Соревнования проводятся в 1 день.

Система проведения соревнований определяется в день турнира в зависимости от количества участников. Система проведения соревнований определяется в день турнира в зависимости от количества участников.

#### 10. Легкая атлетика-эстафета

Состав команды - 4 человека (женщины).

Эстафета 100x200x300x400.

#### 11. Спортивное ориентирование (лично–командный вид)

Возрастные группы: 18 – 29 лет, 30 – 39 лет, 40 – 49 лет, 50 лет и старше

Ориентирование по выбору.

Стартовый интервал - 1 минута (между забегами: мужчины-женщины))

**Женщины** - 18 – 29 лет не менее 8 К.П.; 30 – 39 лет не менее 8 К.П.;

40 – 49 лет не менее 7 К.П.; 50 лет и старше - не менее 6 К.П.

Состав команды **6 человек**

Зачет определяется *по 5 лучшим местам*.

Соревнования проводятся по положению Федерации спортивного ориентирования.

**Категорически** запрещается под любым предлогом заходить в зону проведения соревнования **до старта**.

#### 12. Зимняя полоса препятствий.

Состав команды - 5+1 человек.

#### Сдача норм комплекса ГТО для взрослого населения

(одновременно, с проведением «Веселых стартов»)

##### 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы».

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (далее – ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания.

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

##### 2. Наклон вперед из положения стоя

##### с прямыми ногами на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

### **3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места осуществляется толчком двумя ногами. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.