



Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 68 г. Челябинска
имени Родионова Е.Н.»
454078 г. Челябинск, ул. Вагнера, 70-а тел.: 256-70-48,
Email: mou68imrodionovaen@mail.ru

П Р И К А З

_____2018

№ _____

О проведении спортивного соревнования
«Марафон Здоровья»

В соответствии с планом работы МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска», с целью пропаганды здорового образа жизни, формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спорту, закрепления знаний среди обучающихся правил безопасного поведения на улицах и дорогах

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Провести в МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска» спортивное соревнование «Марафон Здоровья»:
4 классы:
17 мая 2018 года, начало в 11-35ч
3 классы:
21 мая 2018 года, начало в 12-15ч
22 мая 2018г:
5 классы: начало в 12-30ч; 6 классы: начало в 11-30ч;
7 классы: начало в 10-30ч; 8 классы: начало в 09-30ч.
2. Яскевич И.Ю., заместителю директора по УВР обеспечить организационно-управленческие условия проведения спортивного соревнования «Марафон Здоровья» и размещения информации на сайте МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска» в указанные сроки.
3. Кобызеву О.П., Ананьиной Е.Ю., Сорокиной С.В., Щепиловой Л.А., учителям физической культуры, Репиной И.И., ответственной за ППД, создать организационно-технические условия для проведения спортивного соревнования «Марафон Здоровья».
4. Классным руководителям 3-8 классов подготовить команды к участию в соревнованиях согласно Положению (приложение), провести инструктаж по технике безопасности.
5. Яскевич И.Ю., заместителю директора по УВР, подготовить отчет, фототчет по итогам проведения спортивного соревнования «Марафон Здоровья» в срок до 23.05.2018г.
6. Контроль исполнения приказа возложить на заместителя директора по УВР Яскевич И.Ю.

Директор

Л.Р. Уторова

С приказом ознакомлены:

Яскевич И.Ю.	Сорокина С.В.	Завозникова О.В.	Старикова С.В.
Кобызев О.П.	Щепилова Л.А.	Сигута Н.Н.	Алексеева М.Ю.
Ананьина Е.Ю.	Репина И.И.	Фролова Л.В.	Небылицына Н.В.
Романенко Е.В.	Глухова Е.А.	Бизгаймер Л.В.	Кулябов К.С.
Шкрабо Т.Г.	Анеликова О.А.	Петрова Я.В.	Новикова И.П.
Ершова А.О.	Шахрай М.В.	Букаева И.А.	Юмина К.Ю.
Овсянникова Т.В.	Сафронова Т.В.	Серегина Е.В.	Аксман В.Н.
Ильина С.П.	Чиняева Н.М.	Соловьева И.С.	

**Положение
о проведении спортивного соревнования «Марафон здоровья»**

I. Цели и задачи спортивного соревнования

- 1.1. Пропаганда здорового образа жизни.
- 1.2. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спорту.
- 1.3. Воспитание законопослушных участников дорожного движения.
- 1.4. Закрепление школьниками знаний Правил дорожного движения.
- 1.5. Привлечение обучающихся к пропаганде среди сверстников правил безопасного поведения на улицах и дорогах.
- 1.6. Формирование навыков у обучающихся работать в команде.

II. Время и место проведения спортивного соревнования

Соревнования проводятся: для обучающихся 3-8-х классов.

Соревнования проводятся на территории школы.

4 классы:

17 мая 2018 года, начало в 11-35ч

3 классы:

21 мая 2108 года, начало в 12-15ч

22 мая 2018г:

5 классы: начало в 12-30ч

6 классы: начало в 11-30ч

7 классы: начало в 10-30ч

8 классы: начало в 09-30ч

Спортивный праздник состоит из трех частей:

- «Полоса препятствий» (5-8кл) / отв. Кобызов О.П., Ананьина Е.Ю.
- «Безопасное колесо» / отв. Репина И.И., Щепилова Л.А.
- « Спортивное ориентирование» / отв. Сорокина С.В.

Условия выполнения этапов соревнований

1) «Полоса препятствий» (5-8 кл)

Этап №1 «Параллельные перила»

Участники проходят этап по нижней верёвке, держась за верхнюю. Длина этапа до 15м.

Участник обязан коснуться исходной и целевой точки опоры.

ОШИБКИ:

1. Заступ за контрольную линию.
2. Падение (касание земли одной либо двумя ногами).
3. Двое на этапе.
4. Отсутствие касания опор

Этап № 2 «Маятник» (для 6-8 кл)

Участники проходят по верёвке, используя для равновесия вторую верёвку жестко закреплённую на опоре (дерево). Длина этапа до 7м. Участник обязан коснуться исходной и целевой точки опоры.

ОШИБКИ:

1. Заступ за контрольную линию.
2. Падение (касание земли одной либо двумя ногами).
3. Двое на этапе
4. Отсутствие касания опор

Этап № 3 «Кочки».

Число кочек- до 8. Участники преодолевают «болото», двигаясь с исходного берега на целевой

ОШИБКИ:

1. Срыв с кочки.
2. Пропуск кочки.
3. Двое на этапе.
4. Заступ за контрольную линию.

Этап № 4 «Транспортировка «пострадавшего».

Длина этапа до 30м. Участники изготавливают носилки из судейского оборудования и транспортируют пострадавшего в положении сидя на носилках, лицом вперёд.

ОШИБКИ:

1. Неверное положение на носилках транспортируемого.
2. Падение с носилок.
3. Прекращение транспортировки до окончания этапа.

Этап № 5 «Порази цель».

Участники выполняют броски теннисного мяча в цель. Каждому даётся 3 попытки. В случае непопадания в мишень после 3-й попытки участник получает штраф 3 сек.

ОШИБКИ:

1. Выполнение бросков одновременно 3-мя мячами.
2. Двое на этапе

Этап № 6 «Мышеловки».

Участники выполняют лазание под перекладинами, расположенными на высоте 40 см. Этап расположен на песке.

ОШИБКИ:

1. Сбитая планка (штраф 1 сек. за каждую сбитую планку)
2. Двое на этапе.

Этап № 7 «Преодоление рукохода».

Участники преодолевают «рукоход» с обязательным касанием начальной и конечной стойки рукохода.

ОШИБКИ:

1. Срыв со снаряда.
2. Отсутствие касания.
3. Двое на этапе.

Этап № 8 «Преодоление лабиринта».

ОШИБКИ:

1. Двое на этапе.

Этап № 9 «Преодоление гимнастического бревна».

ОШИБКИ:

1. Срыв со снаряда.
2. Двое на этапе.

Результат команды определяется по времени прохождения дистанции, плюс штрафы, полученные на этапах.

2) соревнование юных велосипедистов "Безопасное колесо"

Команда **10 человек** участвуют в 3 основных видах:

- **теоретический экзамен по знанию Правил дорожного движения Российской Федерации**

Каждому участнику предлагается **30 вопросов** и **5 минут** времени. За 5 минут участник должен правильно ответить на возможно большее количество предложенных вопросов. За каждый неправильный ответ участнику начисляется 10 штрафных очков. Если участник не уложился в контрольное время, то каждый нерешенный вопрос

засчитывается как неправильный ответ. При равенстве первенство отдается участнику, затратившему на ответы меньшее время.

- **вождение велосипеда в детском автогородке**

Соревнование проводится на площадке, где на расстоянии не менее трех метров друг от друга последовательно в любом порядке расположены различные препятствия.

Штрафные очки назначаются за:

- пропуск препятствия, кегли -10;
- касание земли двумя ногами (падение с велосипеда) - 10 ;
- касание земли одной ногой -5;
- касание или сдвиг любого препятствия (оценивается каждая кегля или конус) – 5;
- выезд за территорию трассы, где расположено препятствие - 5.

Победителем становится участник, набравший **наименьшее количество штрафных очков**.

В случае равенства штрафных очков предпочтение отдается участнику, затратившему наименьшее время на прохождение этапа.

- **оказание первой доврачебной медицинской помощи.**

Проводится по **билетам**. Билет состоит из **5 теоретических вопросов и 1 практического задания**. Участники должны знать виды ран и способы их обработки, виды перевязок и способы их наложения; приемы остановки артериального, венозного, капиллярного кровотечений; уметь оказать первую помощь при переломах; знать приемы и способы транспортировки пострадавшего.

Общее время, отведенное на подготовку ответов и выполнение задания, ограничено - **5 мин.** Задание оценивается по бальной системе отдельно по теоретической и практической части этапа. Победителями становятся участники, набравшие наименьшее количество штрафных баллов по сумме теоретической и практической части.

Штрафные очки назначаются за:

- неправильный ответ - 10;
- невыполнение практического задания - 20;
- выполнение практического задания не в полном объеме - 10.

3) Этап « Спортивное ориентирование»

Участники:

Участвуют все желающие, кто не принимает участие в «Полосе препятствий» и ПДД (**не менее 8 человек от класса**).

Соревнования проводятся по выбору.

На местности (школьный двор) будут установлено **15 контрольных пунктов (далее КП)**.

КП представляет – красно - белая призма, установлена на деревянный кол, к колышку прикреплен карандаш для отметки в карточке участника. Каждому участнику выдается карта. На карте обозначен СТАРТ (треугольник точка начала ориентирования) и КП (кружок). Участник должен за наименьшее время взять 10 КП в любом порядке, и отметить их в карточке.

Подведение результатов:

Призеры и победители определяются по наименьшему времени, при условии, что участник отметил **правильно все 10 КП**.

На карте все объекты показаны условными знаками.

Масштаб карты 1: 4000 см. В 1 см - 40 метров.

Дистанция ограничена территорией школьного двора. За территорию школы выбегать запрещено.

Большая просьба к оборудованию относиться бережно. Призмы не рвать, карандаши не ломать! После Вас бегут следующие участники!

Подведение итогов соревнования

5.1. Итоги конкурса подводит судейская коллегия.

5.2. Победителями конкурса становятся, в командном первенстве: команды, набравшие **наименьшее количество штрафных очков**

5.3. Все победители награждаются грамотами.

Перечень вопросов по ПДД.

1. Дорожные знаки и их значение.
2. Регулировщик и его сигналы.
3. Назовите возраст, с которого разрешается езда по улицам на велосипеде.
4. Какие требования предъявляются к техническому состоянию велосипеда?
5. Правило проезда велосипедистом нерегулируемого перекрёстка?
6. В каком ряду должны двигаться велосипедисты?
7. Для чего служит зеркало заднего вида где оно установлено?
8. Где можно кататься детям на велосипеде до 14 лет?
9. Какие правила обязан соблюдать велосипедист?
10. С какого возраста разрешается перевозить детей на переднем сиденье автомобиля?
11. Что такое улица? Из каких частей она состоит?
12. Что такое островок безопасности и для чего он служит?
13. Каковы особенности перекрёстка перед которым установлен знак «Круговое движение»?
14. Почему движущийся транспорт нельзя остановить мгновенно?
15. Как подает сигнал поворота велосипедист?
16. Как подает сигнал остановки велосипедист?
17. Как узнать, где главная дорога, а где второстепенная?
18. Где можно переходить железнодорожный путь?
19. Какие виды перекрестков вы знаете, в чем особенности их переходов?
20. Что такое пешеходный переход?
21. Что влияет на величину тормозного пути?
22. В каких местах правила движения разрешают переход улицы?
23. О чём свидетельствуют мигающие спереди и сзади автомобильные огни?
24. Почему нельзя переходить проезжую часть улицы перед близко едущей машиной?
25. Для чего служит светофор? Виды светофоров?
26. Правила перехода нерегулируемых перекрёстков.

Перечень вопросов по основам оказания первой доврачебной помощи.

1. Чем характеризуется капиллярное кровотечение?
2. Чем характеризуется венозное кровотечение?
3. Чем характеризуется артериальное кровотечение?
4. Правильный способ остановки капиллярного кровотечения?
5. Правильный способ остановки венозного кровотечения?
6. Правильный способ остановки артериального кровотечения?
7. По каким признакам судят о наличие внутреннего кровотечения?
8. Каковы признаки закрытого перелома костей конечностей?
9. Каковы признаки открытого перелома костей конечностей?

10. Какой материал может быть использован в качестве шины?
11. На какой максимальный срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?
12. Какое кровотечение считается более опасным?
13. Как оказать медицинскую помощь при открытом переломе?
14. Признаки отравления угарным газом?
15. Где надо определять пульс, если пострадавший без сознания?