

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
по спорту
АУ «ЮграМегаСпорт»



И.А. Черников

« » 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Департамента
физической культуры и спорта
Ханты-Мансийского
автономного округа – Югры



С.Е. Конух

2024 г.

О внесении изменений в положение о проведении XXI соревнований «Губернаторские состязания» среди детей дошкольных образовательных организаций Ханты - Мансийского автономного округа – Югры

Внести изменения в пункт 5. Программа Губернаторских состязаний и читать его в новой редакции:

5. Программа Губернаторских состязаний

1) *Визитная карточка команды, не более 3-х минут:* а) название команды; б) эмблема; в) музыкальное представление команды.

2) *Выполнение единых тестовых упражнений (состав команды - 7 мальчиков + 7 девочек).*

Тест №1 Бег 30 м. с высокого старта

(Испытание (тест) I ступени ГТО)

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Тест №2 Прыжок в длину с места

(Испытание (тест) I ступени ГТО)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений руками и ногами.

Тест №3 Челночный бег 3x10 м
(Испытание (тест) I ступени ГТО)

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник пробегает 10 м, коснувшись площадки за линией разметки любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает еще 10 м, коснувшись площадки за линией разметки любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает финишный отрезок. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- 1) начало выполнения испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- 2) во время бега участник помешал рядом бегущему;
- 3) участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Тест №4 Подтягивание - из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников - 90 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.

Тест №5 Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

(Испытание (тест) I ступени ГТО)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Тест №6 Бег 300 м., с высокого старта в спортивном зале.

Бег выполняется по кругу в спортивном зале (измеряется длина одного круга, затем вычисляется общая длина дистанции, она должна быть 300 м.) В забеге могут участвовать 6-8 человек. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

Тест №7 Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.

Исходное положение лежа на спине руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях, ступни закреплены, фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей за 30 секунд. При выполнении данного теста лопатки спины должны касаться мата. На выполнение упражнения дается одна попытка.

3) **Гонки на велосипедах** – 100 метров, соревнования личные.

4) **Легкоатлетическая эстафета** – соревнования командные, состав команды 14 человек (7 мальчиков + 7 девочек) – 8х30 м.

5) **Подвижные игры (перестрелка).**

6) **«Веселые старты»**, соревнования командные, состав команды 14 человек (7 мальчиков + 7 девочек).

7) **Конкурсы детского творчества** (на лучшую газету, совместную работу взрослых и детей, песню, танец, оригинальный жанр, поделку).

8) **Дисциплина «Лыжный патруль» вне зачета.**

Преодоление полосы препятствий с множеством заданий и преград на лыжах за наименьшее количество времени.

Дистанция:

- Слалом. Вешки (6 шт.) ставятся по прямой на расстоянии 3 метра друг от друга. Задача: проехать между ними.
- Восьмерка. Из обручей или конусов выкладывается два круга по 2 метра в диаметре. Расстояние между центрами кругов 3 метра. В центре каждого круга ставится табличка с номером и стрелкой, указывающей очередность прохождения кругов и направления движения. Задача: движение по заданной траектории.
- Лесенка. Гимнастические палки (20 шт.) кладутся перпендикулярно направлению движения на расстоянии 40-50 см друг от друга. Задача: перешагнуть все препятствия.
- Зона движения без палок. Выкладывается круг из обручей или конусов диаметром 7 м. В начале круга ставится табличка, указывающая направление. Задача снять палки и пройти по указанной траектории.
- Снайпер. Разметить зону для бросков мяча в цель (обруч) в центре круга для препятствия №4. Задача: поразить мишень.
- Сказочный лес. Вешки (8 шт.) ставятся в шахматном порядке на расстоянии 2 метра друг от друга. Задача: объехать с внешней стороны каждую вешку.
- Разновысокая лыжня. Лыжня вырезается волнами таким образом, чтобы ее правая левая части находились на разной высоте, длина лыжни 6 метров. Задача: сохранить равновесие и преодолеть участок.
- Ворота. Из вешек или палок делаются ворота (6 шт.), палки располагаются под углом, образовав домик. Сами ворота располагаются змейкой на расстоянии 2 метра друг от друга. Задача: пройти участок, не уронив ни одной вешки.
- Волны. Последовательно насыпаются бугры высотой 20-30 см (6 шт.) на расстоянии 2 метра от высшей точки. Задача: пройти заданную трассу.
- Полицейский разворот. Из двух вешек на расстоянии 1 метр друг от друга, делаются ворота. Задача: заехать в ворота спиной вперед.
- Финишная прямая. На расстоянии 10 метров от ворот нарисована финишная черта. Задача: добежать до финиша.

Примечание: препятствия располагаются на удобной для прохождения дистанции в последовательном порядке.

В зачет учитываются результаты детей, безошибочно прошедших дистанцию.
Учитывать время прохождения каждого участника.

ОТЧЕТ

о проведении I этапа XXI соревнований «Губернаторские состязания»
 среди детей дошкольных образовательных организаций Ханты-Мансийского автономного округа – Югры в 2024 году
 в _____ среди детей 6-7 лет
 наименование общеобразовательной организации

| № п/п | Образовательная организация | Возраст (в соответствии с комплексом ГТО) | Виды испытаний/кол-во человек, прошедших испытания | | | | | | | |
|----------|-----------------------------|---|--|----|-------------------------------------|----|---|----|-------------------------------------|----|
| | | | 30 м (чел.) | | Челночный бег 3 x 10 м (чел.) | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (чел.) | | Прыжок в длину с места (чел.) | |
| | | | м | д | м | д | м | д | м | д |
| Пример: | | | | | | | | | | |
| 1. | МБДОУ детский сад №1 | 6 – 8 лет | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |

Руководитель общеобразовательной организации _____ / _____ /
 МП (подпись) (ФИО)

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

II этапа XXI соревнований «Губернаторские состязания» среди детей дошкольных образовательных организаций Ханты-Мансийского автономного округа – Югры в 2024 году

В _____
наименование муниципального образования

| № п/п | Команда | Виды тестовых упражнений | | | | | | | Сумма очков | Место |
|----------------|----------------------|--------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|--|--|-----------|-------------|-------|
| | | 30 м (чел.) | Челночный бег 3 x 10 м (чел.) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (чел.) | Прыжок в длину с места (чел.) | Наклон вперед из положения «стоя на гимнастической скамье» | Подъем туловища из положения «лежа на спине» | Бег 300 м | | |
| Пример: | | | | | | | | | | |
| 1 | МБДОУ детский сад №1 | 643 | 495 | 372 | 360 | 382 | 302 | 445 | 3581 | I |
| 2 | МБДОУ детский сад №2 | 640 | 486 | 288 | 339 | 196 | 314 | 328 | 3330 | II |

Главный судья соревнований _____ / _____ /
МП (подпись) (ФИО)

Руководитель органа управления физической культуры и спорта муниципального образования _____ / _____ /
МП (подпись) (ФИО)

Руководитель органа управления образования муниципального образования _____ / _____ /
МП (подпись) (ФИО)

ПРОТОКОЛ

II этапа XXI соревнований «Губернаторские состязания» среди детей дошкольных образовательных организаций Ханты-Мансийского автономного округа – Югры в 2024 году

_____ среди детей 6-7 лет
наименование дошкольной образовательной организации муниципального образования

| № п/п | Ф.И. учащегося | Возраст | 30 м | | Челночный бег 3 x 10 м | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | | Прыжок в длину с места | | Наклон вперед из положения «стоя на гимнастической скамье» (+, - см) | | Подъем туловища из положения «лежа на спине за 30 сек» | | Бег 300 м | | Сумма очков | |
|----------------|----------------|---------|-------|------|------------------------|------|---|------|------------------------|------|--|------|--|------|-----------|------|-------------|--|
| | | | рез-т | очки | рез-т | очки | рез-т | очки | рез-т | очки | рез-т | очки | рез-т | очки | рез-т | очки | | |
| Пример: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Петров Иван | 6 | 6,1 | 28 | 10,1 | 21 | 14 | 30 | 135 | 28 | 7 | 30 | 21 | 30 | 1,22 | 29 | 196 | |
| 2 | Иванова Анна | 7 | 6,2 | 30 | 9,8 | 28 | 10 | 29 | 147 | 30 | 9 | 30 | 20 | 30 | 1,31 | 29 | 206 | |

Главный судья соревнований _____ / _____ /
МП (подпись) (ФИО)

Руководитель органа управления физической культуры и спорта муниципального образования _____ / _____ /
МП (подпись) (ФИО)

Руководитель органа управления образования муниципального образования _____ / _____ /
МП (подпись) (ФИО)

Таблица
оценки уровня физической подготовленность детей 6 -7 лет при выполнении тестирования по программе
соревнований «Губернаторские состязания»
(мальчики и девочки)

| Очки | Бег 30 м с высокого старта (сек.) | | Прыжки в длину с места (см.) | | Челночный бег (3 x 10 м) (с) | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | | Наклон вперед из положения стоя (+см) | | Подъем туловища за 30 сек. | | Бег 300 м в спортзале (мин, сек.) | |
|------|---|---------|------------------------------------|---------|------------------------------------|---------|--|---------|---|---------|-------------------------------|---------|---|---------|
| | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| 30 | 5,9 | 6,2 | 140 | 135 | 9,2 | 9,7 | 13 | 11 | 7 | 9 | 21 | 20 | 1,21 | 1,30 |
| 29 | 6,0 | 6,3 | 137 | 132 | 9,3 | 9,8 | 12 | 10 | 6 | - | 20 | - | 1,22 | 1,31 |
| 28 | 6,1 | 6,4 | 134 | 128 | 9,4 | 9,9 | 11 | 9 | - | 8 | - | 19 | 1,23 | 1,32 |
| 27 | 6,2 | 6,5 | 131 | 124 | 9,5 | 10,0 | 10 | 8 | 5 | - | 19 | 18 | 1,24 | 1,33 |
| 26 | 6,3 | 6,6 | 128 | 120 | 9,6 | 10,1 | 9 | 7 | - | - | - | - | 1,25 | 1,34 |
| 25 | 6,4 | 6,7 | 125 | 117 | 9,7 | 10,2 | 8 | - | - | 7 | 18 | 17 | 1,26 | 1,35 |
| 24 | 6,5 | 6,8 | 122 | 115 | 9,8 | 10,3 | 7 | 6 | - | - | - | 16 | 1,27 | 1,36 |
| 23 | 6,6 | 6,9 | 120 | 112 | 9,9 | 10,4 | - | - | 4 | - | 17 | - | 1,28 | 1,37 |
| 22 | 6,7 | 7,0 | 117 | 108 | 10,0 | 10,5 | 6 | - | - | 6 | 16 | 15 | 1,29 | 1,38 |
| 21 | 6,8 | 7,1 | 115 | 105 | 10,1 | 10,6 | - | - | - | - | 15 | 14 | 1,30 | 1,39 |
| 20 | 6,9 | 7,2 | 111 | 102 | 10,2 | 10,7 | - | - | - | - | - | - | 1,31 | 1,40 |
| 19 | 7,0 | 7,3 | 107 | 99 | 10,3 | 10,8 | - | 5 | 3 | 5 | 14 | 13 | 1,32 | 1,41 |
| 18 | 7,1 | 7,4 | 104 | 96 | 10,4 | 10,9 | - | - | - | - | 13 | - | 1,33 | 1,42 |
| 17 | 7,2 | 7,5 | 101 | 93 | 10,5 | 11,0 | 5 | - | - | - | - | 12 | 1,34 | 1,43 |
| 16 | 7,3 | 7,6 | 98 | 90 | 10,6 | 11,1 | - | - | 2 | 4 | 13 | - | 1,35 | 1,44 |
| 15 | 7,4 | 7,7 | 94 | 87 | 10,7 | 11,2 | - | 4 | - | - | 11 | 11 | 1,36 | 1,45 |
| 14 | 7,5 | 7,8 | 90 | 84 | 10,8 | 11,3 | - | - | - | - | 10 | 10 | 1,37 | 1,46 |
| 13 | 7,6 | 7,9 | 86 | 81 | 10,9 | 11,4 | 4 | - | - | 3 | 9 | - | 1,38 | 1,47 |
| 12 | 7,7 | 8,0 | 82 | 78 | 11,0 | 11,5 | - | - | 1 | - | - | 9 | 1,39 | 1,48 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----|-----|----|----|------|------|---|---|----|----|---|---|------|------|
| 11 | 7,8 | 8,1 | 78 | 75 | 11,1 | 11,6 | - | - | - | - | 8 | - | 1,40 | 1,49 |
| 10 | 7,9 | 8,2 | 74 | 72 | 11,2 | 11,7 | - | 3 | - | 2 | - | 8 | 1,41 | 1,50 |
| 9 | 8,0 | 8,3 | 70 | 69 | 11,3 | 11,8 | - | - | 0 | - | 7 | 7 | 1,42 | 1,51 |
| 8 | 8,1 | 8,4 | 69 | 66 | 11,4 | 11,9 | 3 | - | - | 1 | - | - | 1,43 | 1,52 |
| 7 | 8,2 | 8,5 | 68 | 65 | 11,5 | 12,0 | - | - | -1 | - | 6 | 6 | 1,44 | 1,53 |
| 6 | 8,3 | 8,6 | 67 | 64 | 11,6 | 12,1 | - | 2 | - | 0 | - | - | 1,45 | 1,54 |
| 5 | 8,4 | 8,7 | 66 | 63 | 11,7 | 12,2 | 2 | - | -2 | -1 | 5 | 5 | 1,46 | 1,55 |
| 4 | 8,5 | 8,8 | 65 | 62 | 11,8 | 12,3 | - | - | - | - | - | - | 1,47 | 1,56 |
| 3 | 8,6 | 8,9 | 64 | 61 | 11,9 | 12,4 | - | 1 | - | -2 | 4 | 4 | 1,48 | 1,57 |
| 2 | 8,7 | 9,0 | 63 | 60 | 12,0 | 12,5 | - | - | -3 | -3 | - | - | 1,49 | 1,58 |
| 1 | 8,8 | 9,1 | 62 | 59 | 12,1 | 12,6 | 1 | - | -4 | -4 | 3 | 3 | 1,50 | 1,59 |

Примечание: Если участник показал результат, превышающий значение 30 очков, то за 1 см., 1 раз, 300 м. (1 сек.), 30 м. (0,1 сек.) начисляется дополнительно 1 очко.

Согласовано:

Начальник управления
спортивно-массовых мероприятий
_____ А.В.Уланов