

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Янга-Аульская
начальная школа-детский сад» АМР РТ
_____ В.М. Гильмутдинова

ПОЛОЖЕНИЕ О ВСЕРОССИЙСКОМ ДНЕ БЕГА «КРОСС НАЦИИ - 2015»

I. Общие положения

Всероссийский день бега «Кросс Нации-2015» в г.Кирове (далее - «Кросс Нации-2015») проводится в целях: - привлечения трудящихся и учащейся молодежи Российской Федерации к регулярным занятиям физической культурой; - пропаганды физической культуры и спорта среди населения Российской Федерации; - пропаганды здорового образа жизни

II. Время и место проведения

Кросс проводится 19 сентября 2015 года на территории школы.

III. Руководство соревнований

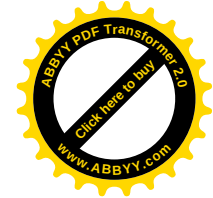
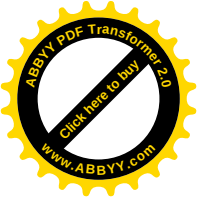
Общее руководство соревнований осуществляет министерство по физической культуре и спорту. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, в составе которой учителя физкультуры.

IV. Участники соревнований

К участию в соревнованиях «Кросс Нации – 2015» допускаются все желающие – любители спорта из села Янга Аул. Участники соревнований до 17 лет допускаются только при наличии допуска врача, Участники в возрасте от 18 лет и старше – при наличии допуска врача или личной подписи, подтверждающей персональную ответственность за свое здоровье.

Дистанции «Кросса Нации – 2015»:

Дистанция	Возрастная группа, категории
1 км	Мужчины (1995 г.р. и старше)
1 км	Женщины (1995 г.р. и старше)
1 км	Юноши (1996 г.р. и младше)
	Девушки (1996 г.р. и младше)
	Женщины (1995 г.р. и старше)
500 м	Мужчины (1995 г.р. и старше)
	Девочки (2001 г.р. – 2005 г.р.)
	Мальчики (2001 г.р. – 2005 г.р.)
	Девочки (2006 г.р. и моложе)
	Мальчики (2006 г.р. и моложе)
	Семья (состав не менее 3-х человек, независимо от статуса обязательно участие ребенка 2003 г.р. и моложе)
	Люди с ограниченными возможностями
	VIP забег
	Массовый забег – все желающие



V. Программа и зачет физкультурного мероприятия

08:30 – 11:00	Регистрация участников в день соревнований
11:00 – 11:30	Распределение участников по стартовым карманам
11:30 – 12:00	Официальная церемония открытия

Забег:

12:00 - 1 забег - юноши (2001 – 2005 г.р.)	- дистанция 1 км
12:10 - 2 забег - девушки (2001 – 2005 г.р.)	- дистанция 1 км
12:20 - 3 забег - УПР персоны	- дистанция 1 км
12:25 - 4 забег - мальчики (2006 г.р. и младше)	- дистанция 1 км
12:30 - 5 забег - девочки (2006 г.р. и младше)	- дистанция 1 км
12:35 - 6 забег - семейные команды	- дистанция 1 км
12:40 - 7 забег - Люди с ограниченными возможностями (мужчины и женщины)	- дистанция 500м

VI. Условия подведения итогов

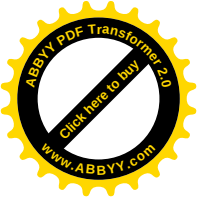
Всероссийский день бега «Кросс Нации-2015» проводится согласно правилам проведения соревнований по легкой атлетике

VII. Награждение

Команды, занявшие 1 – 3 места по группе, награждаются грамотами, победители в личном первенстве – грамотами и призами.

VIII. Заявки

Заявки на участие, заверенные врачом, подаются в судейскую коллегию не позднее, чем за день до проведения соревнований.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Янга-Аульская
начальная школа-детский сад» АМР РТ
_____В.М. Гильмутдинова

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении осеннего легкоатлетического кросса «Осенний кросс»

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Традиционный легкоатлетический кросс в Янга Аульской начальной школе – детском саду проводится с целью популяризации легкой атлетики среди учащихся школы, вовлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, пропаганды здорового образа жизни.

II. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Кросс проводится 19 сентября 2015 года на территории школы.

III. РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство соревнований осуществляет министерство по физической культуре и спорту. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, в составе которой учителя физкультуры.

IV. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

К соревнованиям допускаются учащиеся со 1 по 4 класс, допущенные врачом на соревнование.

V. ПРОГРАММА И ЗАЧЕТ

В соревнованиях участвуют

учащиеся 1, 4 классов. Мальчики, девочки – дистанция 500 м. Зачет по 4 лучшим результатам.

VI. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

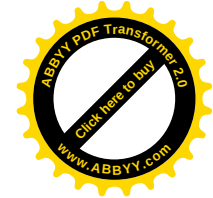
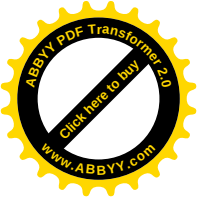
Команда-победительница определяется по наибольшей сумме очков, набранных зачетными участниками. Очки определяются по таблице. Победители в личном первенстве на каждой дистанции определяются по лучшему результату.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие 1 – 3 места по группе, награждаются грамотами, победители в личном первенстве – грамотами и призами.

VIII. ЗАЯВКИ

Заявки на участие, заверенные врачом, подаются в судейскую коллегию не позднее, чем за день до проведения соревнований.



ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий
по легкой атлетике
ИОТ – 018 – 2003

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям по легкой атлетике допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
 - выполнение упражнений без разминки.
- 1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщать учителю(преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю(преподавателю, воспитателю).
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкций по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

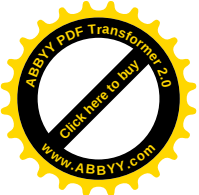
- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания(диск, ядро, гранату т.д.).
- 2.4. Провести разминку.

3. Требования охраны труда во время занятий.

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку.
- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения учителя(преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя(преподавателя).
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю(преподавателю).



4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом