

# Всероссийские Игры «Спорт поколений»



**Методические рекомендации.**



**#СПОРТПОКОЛЕНИЙ**

Рекомендации по организации  
и проведению соревнований  
1-го уровня (узлового) и 2-го уровня (дорожного)  
Всероссийских игр «Спорт поколений».

## **I. 1-ый уровень (узловой). Сроки проведения 15.04 – 30.06.2021 года.**

Соревнования программы 1-го уровня (узлового) проводятся на всех железнодорожных узлах в формате спортивно-массовых праздников, личных и командных соревнований.

Соревнования могут быть проведены в разные дни, но также могут быть проведены в течение одного дня в упрощенном формате.

В случае проведения мероприятия в один день рекомендуется провести соревнования по 2 или 3 рекомендуемым видам. Например, в спортивную программу дня могут быть включены:

- Бег с выполнением заданий и Спортивно-интеллектуальный квест;
- Турниры по видам спорта (по упрощенным правилам или при малом количестве участников) и Спортивно-интеллектуальный квест;
- Бег с выполнением заданий, Турниры по видам спорта (по упрощенным правилам или при малом количестве участников) и Спортивный тимбилдинг в формате командной эстафеты;
- другие варианты по решению организаторов на местах.

Такие виды программы как Трейл (бег по пересеченной местности), Турниры по видам спорта рекомендуется проводить отдельными мероприятиями, запланировав для них специальный день. Соревнования по фоновой ходьбе будут проведены в течение 3-х дней на всех дорогах одновременно. Рекомендации по организации и проведению данных соревнований будут высланы всем организаторам на местах дополнительно.

**1. Трейл – бег по пересеченной местности (личный зачет\командный зачет) или Бег с выполнениями заданий (личный зачет\ командный зачет).**

Предлагаемый вид соревнований может быть проведен в двух форматах: непосредственно Трейл или Бег с выполнением заданий.

**Трейл или Трейлраннинг** (бег по тропе). Это современное, очень популярное направление бега. В самом простом понимании термина речь идёт о беге по пересечённой местности, по естественному покрытию (грунт, камни, трава) и в естественном окружении (лес, поле, овраги, холмы, горы). В условиях города можно бегать по тротуарам, набережным, паркам. В рамках программы Игр «Спорт поколений» данный вид интересен тем, что

он не требует наличие специального спортивного объекта, оборудования и инвентаря. Главное, что требуется от организаторов, выбрать место проведения – парк, зону отдыха, лес или другой природный объект в пригороде или вокруг поселка, станции, любого населенного пункта. Определить дистанцию от 1 км до 5 км. Выбирать дистанцию большей протяженности не рекомендуется, так как участники соревнований в общей массе не имеют специальной спортивной подготовки. Поэтому протяженность дистанции выбирается с учетом физической подготовленности участников, их возраста, а также сложности самой дистанции исходя из каждой конкретной ситуации. Соревнования проводятся в формате личного зачета. Соревнования по трейлу не рекомендуется совмещать с другими видами соревнований.

**Бег с выполнением заданий.** Данный формат соревнований может быть организован как на местности для трейла, так и на территории спортивного объекта, в том числе и с использованием беговых дорожек. Протяженность дистанции 1-2 км. Соревнования могут быть проведены как в формате личного зачета, так и в формате командного зачета. Бег с выполнением заданий может быть совмещен с другими видами соревнований.

**Пример организации соревнований по бегу с выполнением заданий на стадионе с использованием беговых дорожек. Вариант командного зачета.** При организации соревнований на местах организаторы могут воспользоваться нижеприведенным вариантом или задать свои исходные параметры (место проведения, состав команды, протяженность дистанции, количество и варианты заданий).

В соревнованиях принимают участие команды в составе 10 человек. Ограничений по полу и возрасту нет.

Предлагаемая дистанция 1200 м. Стандартный круг стадиона – 400 м. Участники должны пробежать 3 круга. После каждых 150 - 200 м участники делают остановку и выполняют предложенное задание. Оборудование и инвентарь, необходимый для выполнения задания заранее размещаются на беговых дорожках. 6 беговых дорожек. Команды стартуют через равные промежутки времени, которые определяет судейская бригада на месте, в зависимости от сложности предложенных заданий. Нежелательно, чтобы команды во время соревнований догоняли друг друга. Или необходимо предусмотреть второй комплект оборудования или присутствие второго инструктора (судьи) на местах выполнения заданий.

➤ По сигналу судьи команда стартует в полном составе.

➤ Участники двигаются по беговой дорожке 1-2. Преодолев первые **200 м**, участники делают остановку для выполнения 1-го задания: каждый участник должен выполнить 5 отжиманий. За правильностью выполнения следит судья или судьи. В случае некачественного выполнения задания, судья может предложить участнику выполнять упражнение столько раз, пока оно не будет выполнено правильно или начислить штрафные баллы, которые в последствие будут переведены в секунды и добавлены к итоговому времени команды. Штрафы начисляются каждому участнику команды, в случае нарушения требований выполнения задания. Для отжимания может быть выделена зона на стадион, рядом с дорожкой, чтобы в дальнейшем не мешать движению команд по 3-4 -5-6 дорожкам. Для женщин могут быть использованы скамейки или другие опоры для облегчения выполнения отжиманий. Закончив выполнять задание, команда продолжает движение по дистанции. Участники могут дожидаться окончания выполнения задания всеми членами команды для продолжения движения, а могут, закончив выполнение сразу двигаться дальше и ждать остальных на второй остановке.

➤ Через **150 м** участники делают вторую остановку. Вариант задания 2. Участники встают в колонну друг за другом. Задача участников передать поверху мяч друг другу, не поворачиваясь. Последний участник, получив мяч, перебегает в начало колонны, встает первым, и все повторяют задание. Задание может быть выполнено 3-4 раза. В случае потери мяча, мячи возвращается к участнику, стоящему первым и выполнение повторяется. Далее команда продолжает движение по ходу, которого переходят на 3-4 дорожку.

➤ Через **200 м** участники встают в «командные лыжи» (третья остановка, задание 3) и преодолевают следующие 30-50м на них. Оставляют лыжи и продолжают движение по дистанции.

➤ Через **100 м** участники делают четвертую остановку, и каждый участник выполняет по 10 приседаний (приседания можно выполнять, держа в руках гимнастическую палку). Выполнив упражнение, команда продолжает движение. По ходу движения переходит на 5-6 дорожку.

➤ Через **200 м** – пятая остановка. Задача команды, взявшись за руки, преодолеть лабиринт из барьеров, перешагнуть напольное препятствие, пролезть в подвешенный обруч. Пройдя препятствия, участники расцепляют руки и продолжают движение.

➤ Через **200 м** – шестая остановка. Каждый участник берет в руки флаг (для команды все флаги одного цвета), держа его в руках, преодолевает оставшийся отрезок дистанции и финиширует.

➤ Время останавливается по последнему участнику. Если по правилам проведения соревнования предусматривались штрафные баллы, то они переводятся в секунды (например, 1 балл=5 сек) и суммируются с временем забега.

➤ Победители определяются по наименьшему времени преодоления дистанции с учетом штрафного.

Соревнования по бегу с остановками могут быть включены в спортивную программу дня, как один из видов соревнований.

## **2. Турниры по видам спорта (личный\ командный зачет)**

На местах организуются турниры по 4 видам спорта, в которых могут принять участие все желающие. Выбор вида спорта должен быть обусловлен следующими факторами:

- соревнования по данному виду не должны быть включены в единый календарный план ОО РФСО «Локомотив» на текущий год;
- наличие необходимого инвентаря и оборудования;
- участие в турнирах должно быть доступно участникам, не имеющим специальной спортивной подготовки, в том числе по выбранным видам спорта (возможно проведение предварительных мастер-классов по ознакомлению с правилами и овладению первичными навыками и техническими приемами).

Возможные виды спорта:

- плавание – командная эстафета;
- веселая командная эстафета;4
- петанк;
- городошный спорт;
- русская лапта (мини-лапта);
- спортивное ориентирование;
- додзбол;
- дартс;
- флорбол;
- перетягивание каната;
- пейнтбол;
- мини-гольф;
- бильярд;
- туризм;
- айсшток;
- стрелковое многоборье и т.д.

В случае, если турниры по выбранным видам спорта проводятся в один день с другими видами спортивной программы, то рекомендуется проводить их по упрощенным правилам и с ограничением по времени.

### **3. Спортивный тимбилдинг (командный зачет).**

Для участия в мероприятии формируются команды - состав команды определяют организаторы на местах.

В ходе мероприятия командам участников предлагается выполнить 5-10 разноплановых заданий. Для выполнения заданий необходимо будет проявить такие качества как ловкость, быстрота реакции, сообразительность, умение работать в команде, внимание, память и др.

Задания тимбилдинга организаторы на местах выбирают сами, исходя из своих возможностей. Это могут быть задания с элементами видов спорта (городошный спорт, флорбол, футбол, баскетбол, стрельба, дартс, боулинг и т.д.), командообразующие задания (гигантская рыбалка, большой пазл, буква А, переправа, акведук, балансир и т.д.), с использованием надувного оборудования (батуты, полосы препятствий, гигантские мячи) и развлекательного инвентаря (штаны «трио», командные лыжи, гигантские ботинки, мягкие модули, пирамиды, штанги и т.д.).

Задания могут выполняться:

- в формате эстафеты на время и правильность выполнения (военно-спортивная эстафета, силовая эстафета, надувная полоса препятствий, полоса препятствий из мягких модулей и спортивного инвентаря, ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо и т.д.);

- в виде заданий по предложенным правилам (каждый участник должен сбить пять больших кеглей мячом, выбить городошные фигуры, пройти без ошибок дистанцию на тренажере по ориентированию, забить в лунку мяч на дорожках мини-гольфа, всей командой выловить гигантской удочкой всех рыбок из импровизированного бассейна и т.д.).

В случае, если количество заданий соответствует количеству команд, то целесообразно ограничить время выполнения каждого задания. Выполнение заданий начинать с общего старта, прекращать выполнение заданий, начинать выполнение следующего и осуществлять переходы по единому сигналу. Если в соревнованиях принимают участие более 10-12 команд и в наличии имеется двойной комплект оборудования, можно выполнять задания в формате спарринг заданий.

В случае, если команд больше чем заданий, то старт команд рекомендуется осуществлять через определенные промежутки времени, при

этом желательно чтобы команды не догоняли одна другую. Интервалы стартов могут быть определены заранее. Но, так же старт второй и последующих команд может осуществляться только после того, как предыдущая команда приступила к выполнению второго или третьего задания, в зависимости от их сложности, правил выполнения и было ли предусмотрено ограничение по времени на его выполнение или задание выполняется до результата, предусмотренного правилами.

В случае, если заданий больше, чем команд, то команды могут выполнять их в произвольном порядке, какое задание свободно, то и выполняют в соответствии с предусмотренными правилами.

Одним из вариантов спортивного тимбилдинга может быть командная комбинированная эстафета.

#### **4. Спортивно-интеллектуальный квест (командный зачет).**

Для участия в квесте формируются команды (численный состав команд определяют организаторы на местах). Квест может быть тематическим, посвященный истории дороги, РОСПРОФЖЕЛ, РКСО «Локомотив», спортивным событиям, памятным событиям населенного пункта или важным датам в жизни страны. Участникам предлагается пройти несколько этапов квеста, на которых они должны ответить на вопросы, решить головоломки, собрать тематический пазл и т.д. (проявить интеллектуальные способности). При переходе от одного этапа к другому участникам необходимо преодолеть полосу препятствий (проявить определенные физические качества). При правильном выполнении каждого задания команда получает бонусы (часть большого пазла, деталь или элемент конструкции, материалы для изготовления макета паровоза, часть фразы и т.д.). Все собранные бонусы помогут выполнить финальное задание квеста.

Организаторам на местах не позднее 10 дней после окончания мероприятия необходимо представить Координаторам фотоотчет о проведении мероприятия, итоговые протоколы, списки участников (соревнований 2-го узлового уровня).

В Приложении 1 – форма отчета о проведении мероприятия.

## **II. 2-ой уровень (дорожный). Сроки проведения с 15 июня по 21 сентября 2021 года.**

Соревнования 2-го уровня (дорожного) проводятся в течение одного дня в три этапа в формате спортивно-массового праздника.

Программу спортивно-игрового многоборья и финальной эстафеты организаторы на местах формируют самостоятельно.

### **1 этап – Спортивно-игровое многоборье.**

Каждый член команды принимает участие не более, чем в двух игровых видах спорта. В программу рекомендуется включать неолимпийские виды спорта, народные игры и игры на базе современных видов двигательной активности. Например: городошный спорт, лапта (мини-лапта), стритбол, петанк, айсшток, арчеритаг, доджбол, флорбол, смешанный футбол, волейбол двумя мячами, шаффлдборд и т.п.

В рамках мероприятий Игр «Спорт поколений» спортивно-игровое многоборье проводится в ограниченный промежуток времени. Оптимальное время проведения данного этапа – не более 3х часов. В связи с этим организаторы совместно с судейской бригадой принимают упрощенные правила соревнований по выбранным видам спорта, или вводят ограничения по времени для отборочных и итоговых игр. Не рекомендуется проводить турниры на вылет.

### **2 этап – Творческий конкурс команд.**

Проводится в период подведения итогов первого этапа и подготовки дистанции для финальной эстафеты.

Организаторам на местах рекомендуется не исключать творческий конкурс команд из программы дорожного финала, так как творческий конкурс будет включен в программу финала, как зачетный.

Тему творческого конкурса организаторы на местах определяют сами. Это могут быть выступления на тему, посвященную 85-летию ОО РФСО «Локомотив», РОСПРОФЖЕЛ, РЖД.

Важно, чтобы в выступлении участвовали все члены команды или не менее 75% участников от общего числа членов команды.

Содержание выступлений участники команды выбирают самостоятельно. Выступления могут содержать элементы танцев, видов спорта, физкультурных упражнений, а также речевки, стихотворения, песни, как с оригинальным текстом, так и специально написанным к конкурсному выступлению. Выступающие могут использовать различные атрибуты (флаги, помпоны, ленты, обручи, мячи, транспоранты, профессиональную и спортивную форму, и др.), а также, если позволяют технические возможности - фото и видео материалы.



Продолжительность выступлений желательно ограничивать, например, не более 5 минут.

### **3 этап – Финальная командная комбинированная эстафета.**

Для участия в финальной эстафете формируется сборная команда из 12 человек, в составе которой есть представители и «Профи», и «Новичков». В составе команды не менее 3-х женщин.

Программа эстафеты может содержать задания, включающие элементы видов спорта, по которым проводились соревнования в течение первого этапа дорожного уровня, но также может быть составлена совершенно из других заданий. Также в программу эстафеты включаются интересные виды двигательной активности с использованием объемного надувного яркого оборудования и инвентаря. Одной из задач финальной эстафеты, наряду со спортивными составляющими, является зрелищность. Выполнение заданий эстафеты должно быть интересно не только участникам, но и зрителям, которые наблюдают за ходом соревнований и поддерживают свои команды.

Отчет о проведении мероприятий в рамках программы  
Всероссийских Игр «Спорт поколений»

1. Дорога (организация) \_\_\_\_\_
2. Соревнования 1-го или 2-го уровня \_\_\_\_\_
3. Регион (железнодорожный узел, филиал) \_\_\_\_\_
4. Даты проведения \_\_\_\_\_
5. Место проведения \_\_\_\_\_
6. Количество участников \_\_\_\_\_
7. Количество зрителей \_\_\_\_\_
8. Спортивная программа (кратко), в том числе виды спорта, физической активности.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. Результаты (по всем видам спортивной программы) и общий итоговый протокол (если есть).  
Турнир по петанку, командный зачет (участвовало 7 команд):  
I место – команда (название, организация или ждучел, регион);  
II место – команда (название, организация или ждучел, регион);  
III место – команда (название, организация или ждучел, регион).  
Дартс, мужчины (личный зачет) (25 участников):  
I место – ФИО  
II место – ФИО  
III место – ФИО

Подпись организатора