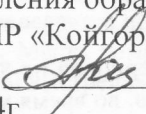


Согласовано:
Начальник Управления образования
администрации МР «Койгородский»
Василевская А.А. 
«01» октября 2014г.

Утверждаю:
Директор МБОУ
«ДЮСШ» с Койгородок
Д.Н. Кузнецов
«01» октября 2014г.



**Программа спартакиады общеобразовательных учреждений Койгородского района
«За здоровую Республику Коми в XXI веке» 2014-2015 учебный год**

Волейбол.

Дата проведения 02.11.2014 года.

Круговая система проведения соревнований. Выигрыш 3 очка, проигрыш 1 очко, неявка 0 очков.

Состав команды 8 человек. Соревнования командные, проводятся отдельно среди юношей и девушек в соответствии с правилами соревнований по волейболу. Высота сетки: юноши 240 см, девушки 220 см.

Пулевая стрельба.

Дата проведения 02.11.2014 года.

Стрельба из положения «сидя» с расстояния 10 метров. Количество выстрелов: 3 пробных, 10 зачетных. Мишень № 8.

Соревнования лично-командные, проводятся отдельно среди юношей и девушек.

Состав команды 3 человека.

Шахматы.

Дата проведения 02.11.2014 года.

Круговая система проведения соревнований. Выигрыш 3 очка, проигрыш 1 очко, неявка 0 очков.

Соревнования командные, в соответствии с правилами соревнований по шахматам.

Состав команды – 2 человека (1 девушка + 1 юноша).

Баскетбол.

Дата проведения 28.12.2014 года

Соревнования проводятся по упрощенным правилам.

Разминка команд перед каждой игрой не менее 5 минут. Игра состоит из 4 периодов по 8 минут каждый («грязного времени»). Остановка времени происходит только на пробитие штрафных бросков, во время минутных перерывов (два в первой половине игры и три во второй половине игры) и замен игроков. Между первой и второй половинами игры перерыв 5 минут. Не учитывается время владения мячом в передовой зоне, т.е. 24 секунды не фиксируются. Игроки каждой команды не имеют права находиться на площадке более трех полных периодов игры, т.е. каждый игрок команды должен провести на скамейке запасных в каждой игре один полный период игры.

Круговая система проведения соревнований. Выигрыш 3 очка, ничья 1 очко, проигрыш 0 очков.

Состав команды 7 человек. Соревнования командные, проводятся отдельно среди юношей и девушек.

Настольный теннис.

Дата проведения 28.12.2014 года

Круговая система проведения соревнований. По правилам соревнований по настольному теннису. Выигрыш 3 очка, ничья 1 очко, проигрыш 0 очков.

Соревнования лично-командные. Состав команды 1 юноша +1 девушка. Возраст 2000 г.р. и старше.

Гимнастика и акробатика. (Приложение 1):

Дата проведения 28.12.2014 года

Состав команды 2 человека (1 юноша и 1 девушка).

Мини футбол.

Дата проведения 18.01.2015 года

Состав команды 7 человек (5 в поле). Соревнования командные, проводятся отдельно среди юношей и девушек в соответствии с правилами соревнований по мини-футболу.

Продолжительность игры 2 тайма по 15 минут.

Круговая система проведения соревнований. Выигрыш 3 очка, ничья 1 очко, проигрыш 0 очков.

Лыжные гонки.

Дата проведения 01.03.2015 года.

Соревнования командные, в форме личных гонок.

Состав команды количеством не органичен.

Возрастные категории:

Год рождения	Юноши	Девушки
2003-2004	3 км	1 км
2001-2002	5 км	3 км
1999-2000	10 км	3 км

Футбол.

Дата проведения 20.02.2015 года. Возрастные группы 2004-2006 г.р., 2001-2003 г.р.

Состав команды 7 человек (5 в поле). Соревнования командные, проводятся среди юношей в соответствии с правилами соревнований по мини-футболу.

Продолжительность игры 2 тайма по 15 минут.

Круговая система проведения соревнований. Выигрыш 3 очка, ничья 1 очко, проигрыш 0 очков.

Баскетбол.

Дата проведения 13.03.2015 года

Соревнования проводятся по упрощенным правилам.

Разминка команд перед каждой игрой не менее 5 минут. Игра состоит из 4 периодов по 8 минут каждый («грязного времени»). Остановка времени происходит только на пробитие штрафных бросков, во время минутных перерывов (два в первой половине игры и три во второй половине игры) и замен игроков. Между первой и второй половинами игры перерыв 5 минут. Не учитывается время владения мячом в передовой зоне, т.е. 24 секунды не фиксируются. Игроки каждой команды не имеют права находиться на площадке более трех полных периодов игры, т.е. каждый игрок команды должен провести на скамейке запасных в каждой игре один полный период игры.

Круговая система проведения соревнований. Выигрыш 3 очка, ничья 1 очко, проигрыш 0 очков.

Состав команды 7 человек. Соревнования командные, проводятся отдельно среди юношей и девушек.

Настольный теннис.

Дата проведения 13.03.2015 года

Круговая система проведения соревнований. По правилам соревнований по настольному теннису. Выигрыш 3 очка, ничья 1 очко, проигрыш 0 очков.

Соревнования лично-командные. Состав команды 1 юноша +1 девушка. Возраст 2001 г.р. и моложе.

Волейбол.

Дата проведения 15.03.2015 года.

Круговая система проведения соревнований. Выигрыш 3 очка, проигрыш 1 очко, неявка 0 очков.

Состав команды 8 человек. Соревнования командные, проводятся отдельно среди юношей и девушек в соответствии с правилами соревнований по волейболу. Высота сетки: юноши 240 см, девушки 220 см.

Шахматы.

Дата проведения 15.03.2015 года.

Круговая система проведения соревнований. Выигрыш 3 очка, проигрыш 1 очко, неявка 0 очков.

Соревнования командные, в соответствии с правилами соревнований по шахматам.

Состав команды – 2 человека (1 девушка + 1 юноша).

Баскетбол.

Дата проведения 13.03.2015 года

Соревнования проводятся по упрощенным правилам.

Разминка команд перед каждой игрой не менее 5 минут. Игра состоит из 4 периодов по 8 минут каждый («грязного времени»). Остановка времени происходит только на пробитие штрафных бросков, во время минутных перерывов (два в первой половине игры и три во второй половине игры) и замен игроков. Между первой и второй половинами игры перерыв 5 минут. Не учитывается время владения мячом в передовой зоне, т.е. 24 секунды не фиксируются. Игроки каждой команды не имеют права находиться на площадке более трех полных периодов игры, т.е. каждый игрок команды должен провести на скамейке запасных в каждой игре один полный период игры.

Круговая система проведения соревнований. Выигрыш 3 очка, ничья 1 очко, проигрыш 0 очков.

Состав команды 7 человек. Соревнования командные, проводятся отдельно среди юношей и девушек.

Настольный теннис.

Дата проведения 13.03.2015 года

Круговая система проведения соревнований. По правилам соревнований по настольному теннису. Выигрыш 3 очка, ничья 1 очко, проигрыш 0 очков.

Соревнования лично-командные. Состав команды 1 юноша +1 девушка. Возраст 2001 г.р. и моложе.

Футбол.

Дата проведения 15.05.2015 года.

Состав команды 7 человек (5 в поле). Соревнования командные, проводятся отдельно среди юношей и девушек в соответствии с правилами соревнований по мини-футболу.

Продолжительность игры 2 тайма по 15 минут.

Круговая система проведения соревнований. Выигрыш 3 очка, ничья 1 очко, проигрыш 0 очков.

Легкая атлетика.

Дата проведения 15.05.2015 года

Состав команды количеством не ограничен.

Команда победитель в каждом упражнении определяется по сумме трех лучших результатов.

Упражнения: Бег 1000 м, бег 100 м., метание гранаты 500 гр. (юноши), метание мяча 150 гр. (девушки), прыжок в длину с разбега согнув ноги.

Команда победительница в общем зачете по легкой атлетике определяется суммой мест в каждом виде отдельно среди юношей и девушек.

Определение победителей

Волейбол. Места команд определяются по турнирной таблице. В случае равенства показателей у двух и более команд победитель определяется по личной встрече команд.

Пулевая стрельба. Места команд определяются по сумме набранных очков. При равенстве очков преимущество имеет команда с лучшим выстрелом, по дополнительным 4 выстрелам.

Баскетбол.

Места команд определяются по турнирной таблице. В случае равенства показателей у двух и более команд победитель определяется по: личной встрече команд, лучшей разнице забитых и пропущенных мячей, наибольшему количеству забитых мячей во всех играх

Шахматы.

Места команд определяются по турнирной таблице. В случае равенства показателей у двух и более команд победитель определяется по личной встрече.

Настольный теннис.

Места команд определяются по турнирной таблице. При одинаковом количестве очков двух и более участников места определяются по личной встрече.

Мини-футбол. Места команд определяются по турнирной таблице. В случае равенства показателей у двух и более команд победитель определяется по личной встрече команд, наибольшему количеству побед во всех играх, лучшей разнице забитых и пропущенных мячей, наибольшему количеству забитых мячей во всех играх.

Гимнастика. Места определяются по сумме набранных баллов во всех упражнениях. В случае равенства показателей у двух и более команд преимущество имеет команда, получившая больше баллов в упражнении прыжок через коня (девушки).

Лыжные гонки. Места команд определяются по наименьшей сумме времени лучших результатов в каждой возрастной категории юношей и девушек.

Футбол. Места команд определяются по турнирной таблице. В случае равенства показателей у двух и более команд победитель определяется по личной встрече команд, наибольшее количество побед во всех играх, лучшая разница забитых и пропущенных мячей, наибольшее количество забитых мячей во всех играх.

Легкая атлетика. В общем зачете победа определяется суммой мест во всех упражнениях.

В случае равенства показателей места команд определяется по упражнению бег 1000 м.

ЮНОШИ

Комбинация № 1

1. Кувырок вперед, правая скрестно перед левой и поворот кругом в упор присев



2. Кувырок назад в группировке



3. Перекатом назад стойка на лопатках (держать)



4. Перекатом вперед лечь и «мост»



5. Лечь и поднимая туловище упор сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках (держать)

6. Перекатом вперед упор присев и о.с.

Комбинация № 2

1. Длинный кувырок в упор присев



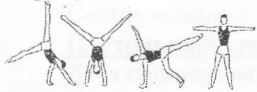
2. Стойка на голове и руках силой



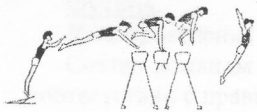
3. Опускаясь упор присев и кувырок назад через стойку не руках в упор присев



4. Выпрямляясь, шагом одной и махом другой переворот в сторону



Прыжок согнув ноги через козла (высота 115) (юноши)



ДЕВУШКИ

Комбинация № 1

1. Кувырок вперед

2. Кувырком вперед сед с наклоном

3. Лечь и «Мост»

4. Лечь и стойка на лопатках

5. перекатом вперед сед с наклоном

6. Кувырок назад в полушпагат



7. Кувырок вперед в сед с наклоном

8. Перекатом назад встать в равновесие на одной, руки в стороны

9. Выпад вперед и кувырок вперед в упор присев и о. с

Прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину (высота 110 см)



Прыжок углом через коня с косога разбега махом одной, толчком другой

