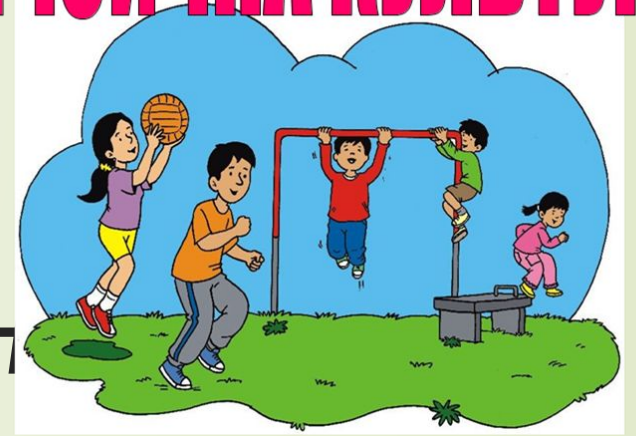


Козацький гарт. Нововведення в організації та проведенні змагань.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА



Підготував:

Папов С.В., Бобриченко Б.В.,
вчителі фізичної культури ЧЛ
№7

□ “Козацький гарт” – це не просто спортивні змагання. Це подія, яка формує у молоді патріотичні цінності, почуття єднання та шану до славної козацької історії. Учасники змагань не лише здобувають нові спортивні навички, але і отримують незабутні враження.

“Козацький гарт” – це чудовий приклад того, як можна поєднувати фізичну активність, патріотичне виховання та вивчення історії. Ці змагання уже стали щорічною традицією, яка об'єднує українську молодь та сприяє її розвитку.



МЕТА.

Всеукраїнський фізкультурно-патріотичний фестиваль учнів України «Козацький гарт» проводиться з метою:

- залучення учнів до цікавих, сучасних видів фізичної активності; підвищення рівня фізичної підготовленості та збільшення фізичної
- активності учнів;
- формування стійких мотивацій до самостійних занять фізичною культурою і спортом;
- популяризація історичних знань для пізнання історії та спортивних досягнень України.



Термін та місце проведення Фестивалю

Фестиваль проводиться щорічно протягом жовтня - вересня у чотири тури:

- I тур – загальношкільний (до 15 квітня);
- II тур – районний (міський) (до 1 травня);
- III тур – обласний, м. Києва (до 15 травня);
- IV тур – Всеукраїнський (термін та дата проведення будуть визначені додатково, при умові фінансового забезпечення)

- 
- У I турі беруть участь учні 5-10 класів загальноосвітніх навчальних закладів, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи.
 - 5 клас - 1 хл. + 1 дів.;
 - 6 клас - 1 хл. + 1 дів.;
 - 7 клас - 1 хл. + 1 дів.;
 - 8 клас - 1 хл. + 1 дів.;
 - 10 клас - 1 хл. + 1 дів.
 - У разі, якщо учень зі складу допущеної в установленому порядку команди під час Заходу втрачає здатність брати участь у подальших змаганнях, що підтверджено лікарем Заходу, допускається подвійний старт молодшого учасника цієї команди.
 - У III - IV турах беруть участь команди переможниці II та III турів.
 - Вік учасників кожного класу може різнитися в межах двох календарних років.
 - Збірну команду супроводжують учитель фізичної культури та представник загальноосвітнього навчального закладу.

Нововведення та підготовка до змагань:

- Підготовка місць проведення здійснюється відповідно до Положення про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видовищних заходів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 18 грудня 1998 року № 2025.
- Підготовка та забезпечення належного технічного стану місць проведення покладається на їх власників.
- Медичне забезпечення Заходу здійснюється відповідно до спільного наказу Міністерства молоді та спорту України та Міністерства охорони здоров'я України «Про медичне забезпечення проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів» від 15.07.2020 № 603/1608, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 13 липня 2020 р. за № 731/35014.

- Експрес-тестування на визначення антигену до вірусу COVID-19 відбувається в день акредитації у місці проведення Заходу.
- Захід проводиться з урахуванням Закону України «Про правовий режим воєнного стану», Указу Президента України від 24 лютого 2022 року № 64 «Про введення воєнного стану в Україні» (зі змінами), затвердженого Законом України «Про затвердження Указу Президента України «Про введення воєнного стану в Україні».
- Відповідальні за порядок забезпечення контролю за дотриманням протиепідемічних заходів та вимог Постанов та Нормативно-правових актів щодо воєнного стану під час проведення Заходу призначаються відповідними регламентними та розпорядчими документами.
- Всі учасники та представники команд під час проведення Заходу зобов'язані дотримуватися протиепідемічних заходів, вимог Постанов та Нормативно-правових актів щодо воєнного стану.

Власник спортивної споруди не менш ніж за 2 години до початку змагань зобов'язаний подати до робочої комісії акт про її готовність до проведення змагань.

У зв'язку з погіршенням безпекової ситуації, спричиненої повномасштабним вторгненням російської федерації, скасувати проведення відкритих міських змагань фізкультурно-патріотичного фестивалю «Козацький гарт», які було заплановано.

- Невиконання вимог, передбачених цим пунктом, що стали причиною виникнення непередбачуваних обставин під час проведення змагань, тягне за собою ... іні.



**Виконання видів програми
Всеукраїнського фізкультурно-патріотичного фестивалю учнів України
«Козацький гарт» (фінал)**

18.05.2023

№	Назва рубежів	Завдання	Інвентар
1	Естафета з перешкодами	Учасник займає положення високого старту за стартовою лінією, за командою «руш» біжить до першої перешкоди (бар'єр), технікою проходження якої, є перестрибування низьких елементів і пробігання під високими елементами. Після проходження бар'єру, учасник дістається до тунелю, через який долає дистанцію. Після проходження тунелю, учасник долає дистанцію, перестрибуючи з кільця у кільце (5 штук). Після цього учасник біжить до лінії, бере маленький м'яч, який лежить у колі та повертається на базу (в обхід перешкод). Наступний учасник стартує після того як учасник з м'ячем перетинає лінію старту/фінішу будь-якою частиною тіла. По завершенню дистанції учасник кладе м'яч в кільце. Завдання включає в себе чотири перешкоди: 1. Проходження бар'єрів (довжина одного бар'єра – 500 мм., висота – 1000 та 400 мм., ширина – 1500 мм., відстань між бар'єрами – 1000 мм.); 2. Тунель прямокутний (довжина – 6000 мм., ширина тунелю – 1000 мм., ширина конструкції – 1800 мм., висота – 1000 мм.); 3. Стрибки з кільця в кільце (обручі, діаметр окружності – 50 см.); 4. Крос з м'ячем. Відстань між перешкодами 3 метри. <u>Оцінка виконання.</u> Вище місце отримає команда, яка показала найменший час. *Якщо інвентар падає, то учасник який виконує завдання повинен встановити його у вихідне положення і лише тоді продовжити виконання завдання.	Елемент бар'єр, елемент тунель, гімнастичні обручі 7 штук, м'ячі (тенісні) 12 штук, браслет для фіксації часу.
2		Учасник займає положення високого старту за стартовою лінією, за командою «руш» біжить до першої перешкоди (бар'єр), технікою проходження якої, є перестрибування низьких елементів і пробігання під високими елементами. Після проходження бар'єру, учасник дістається до тунелю, через який долає дистанцію. Після проходження тунелю, учасник долає дистанцію, перестрибуючи з кільця у кільце (5 штук). Після цього учасник біжить до лінії, бере маленький м'яч, який лежить у колі та повертається на базу (в обхід перешкод).	

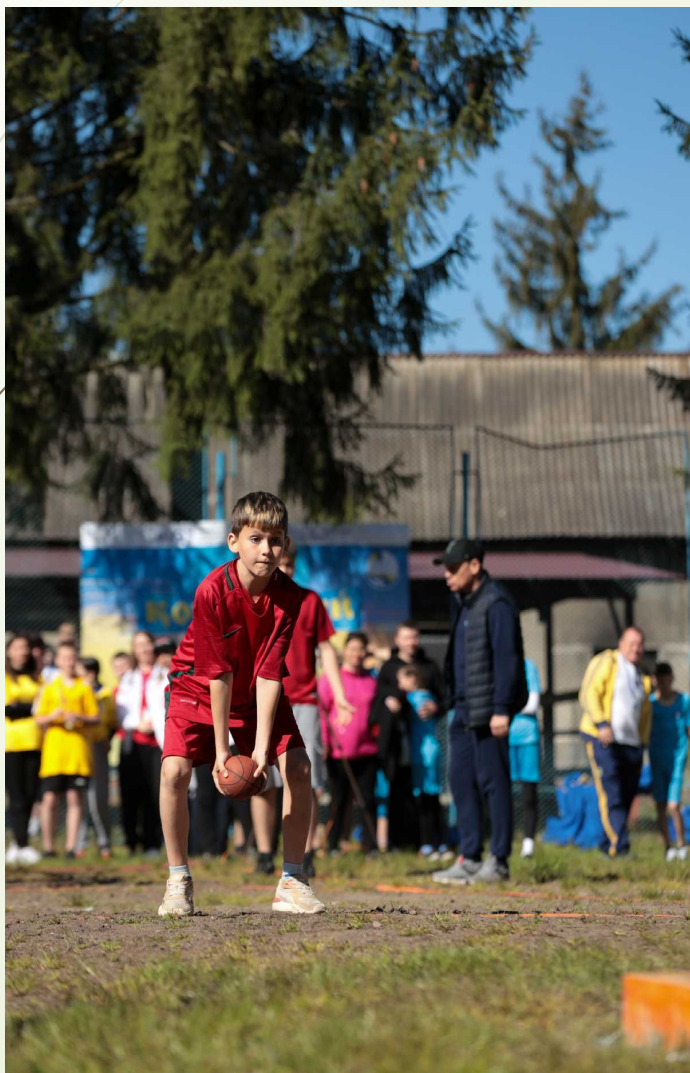
Конкурс 1. Естафета з перешкодами



2	Валуни	Учасник займає положення високого старту за стартовою лінією, за командою «руш» бере слемболл/медболл з бази та встановлює на підвищення (куб висотою 80 см), після цього повертається за лінію старт/фініш, передаючи естафету іншому учаснику. Передача естафети відбувається як у естафеті «біг з перешкодами». Перші 6 учасників повинні поставити м'ячі на куб, наступні 6 учасників повинні ці м'ячі повернути на бази.	Слемболл/медболл 6 штук (2, 3, 4, 5, 6, 7 кг.), гімнастичні обручі (2 штуки), куб поролоновий заввишки 80 см (2 шт), браслет для фіксації часу.
---	--------	--	--

		<u>Оцінка виконання.</u> Вище місце отримає команда, яка показала найменший час. *Якщо інвентар падає, то учасник, який виконує завдання, повинен встановити його у вихідне положення і лише тоді продовжити виконання завдання.	
--	--	---	--

Конкурс 2. Валуни



Конкурс 3.

3

Футбоулинг

Учасник займає положення високого старту за стартовою лінією, за командою «руш» перший учасник бере м'яч з корзини, встановлює його на визначене місце (мітка) та наносить удар по ньому, намагаючись збити м'які конуси/кегли (кількість 15 штук), які розташовані у формі піраміди на відстані 5 метрів, після удару повертається за лінію старт/фініш.

Після цього спробу виконує наступний учасник команди. Якщо всі кеглі збиті, судді повертають їх у вихідне положення.

Завдання закінчується, коли учасник виконує свою останню спробу.

Оцінка виконання.

Вище місце отримує команда, яка набрала найбільше балів.

Бали нараховуються за кількістю збитих кеглів:

- 1 кегля – 5 балів.

Кожен учасник має одну спробу пробиття.

Стартова розмітка, 12 футбольних м'ячів, корзина для м'ячів (сітка), 15 м'яких конусів/кеглів, загороджувальна сітка.



Конкурс 3. Футболінг



№	Назва рубажів	Завдання	Інвентар
1	Метання мішечка з піском (Дартс)	Учасник займає положення високого старту за стартовою лінією, за командою «фуш» учасник біжить до лінії кидку, бере мішечок з піском та кидає його у ціль, яка розміщена на підлозі на відстані 5 метрів, повертається за лінію старту/фініш. На виконання виділяється 2 хвилини на команду. Кожен учасник має одну спробу кидка. Мішені розташовані на рівній поверхні. Вага мішечка 500 г/1 кг. <u>Оцінка виконання.</u> Вправа оцінюється за кількістю набраних балів: - центральне коло 20 балів; - друге коло 15 балів; - третє коло 10 балів; - четверте коло 5 балів. В разі, якщо команда не виконала вправу за 2 хвилини, кількість балів буде дорівнювати 0.	Розмітка мішеней (балон з краскою, стрічка монтажна, канат), 12 мішечків з піском, секундомір (1 штука).
2	Конкурс «Знавців історії України (історії козацтва) спортивних досягнень за часів незалежної України»	Команди займають положення високого старту за стартовою лінією, за командою «фуш» підходять до столу на якому розкладені картки з відповідями (картки перегорнуті відповідями донизу). Учасники повинні знайти відповіді на вказані питання та закріпити відповіді на магнітній дошці за допомогою магнітів. Відповіді на магнітній дошці закріплює учасник з браслетом для вимірювання часу. Переможець визначається за найбільшою кількістю правильних відповідей. При однаковій кількості правильних відповідей місце розподіляються за найменше витраченим часом на	Магнітна дошка (1 штука), стіл (1 штука), магніт великий (20 штук), карточки з запитаннями (6 штук), карточки з відповідями (6 штук), пусті карти №6 (6 штук), канцелярські товари (2 штуки), браслет для фіксації часу.



	виконання завдання. Кількість запитань – 6. Контрольний час – 3 хв. Пакет з запитаннями та відповідями розпаковується суддею безпосередньо перед початком конкурсу. *Якщо інвентар падає, то учасник який виконує завдання повинен встановити його у вихідне положення і лише тоді продовжити виконання завдання.	
--	--	--



Додатковий конкурс

№	Назва рубежу	Завдання	Інвентар
1	Бій отаманів	Учасники за командою «готуйсь» беруть у руки м'які булави та підіймаються на тумбу, за командою «Бій!», учасники починають битися булавами/мішками, намагаючись скинути опонента з колоди. Учасникам забороняється наносити удари в голову. <u>Оцінка виконання.</u> Переможцем вважається той учасник, який останнім залишиться на колоді. В разі участі у додатковому конкурсі більше двох команд, порядок виступів визначається жеребкуванням.	Тумба для кроссфіта (2 шт), м'які булави/мішки (4 штуки).

Обов'язково: Всі учасники повинні бути одягнені у спортивну форму. Взуття повинне захищати ноги та забезпечувати міцний контакт з поверхнею майданчика.

Презентація команди – козацького рою, навчального закладу, області

Презентація команди – це представлення команди з використанням танцю, вокалу, художнього слова, тощо, що розповідас про навчальний заклад, область, традиції українського козацтва в регіоні, навчальному закладі. Тривалість презентації - до 3хв (враховуючи час на підготовку).

Іменна заявка

Команди ЗЗСО _____ області до участі у
Всеукраїнському фізкультурно – патріотичному фестивалі учнів України «Козацький Гарт» (фінал)

№ з/п	П.І.Б.	Роль в команді	Область	Місто	Заклад загальної середньої освіти	Повна дата народження	Медичний допуск
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							

Підписи та печатки відряджуючої сторони:

«Допущено» _____ учасників _____
кількість прописом Лікар: підпис, печатка установи,
прізвище

_____ керівник філії (відділення) Комітету

Підписи членів мандатної комісії:

«Допущено» _____ учасників

Головний лікар _____
Головний секретар _____
Головний суддя _____



[https://drive.google.com/file/d/1vfYnHLPKHMfeejHZaGOidbyAojDxWiz-/view?usp=drive link](https://drive.google.com/file/d/1vfYnHLPKHMfeejHZaGOidbyAojDxWiz-/view?usp=drive_link)

(Козацький гарт.Відеоогляд.)

