

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ  
ГОРОД УСТЬ-ИЛИМСК



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДА УСТЬ-ИЛИМСКА  
**П Р И К А З**

от 16.04.2018 № 247

О проведении муниципального этапа Президентских состязаний  
«Спортивное многоборье» и «Эстафетный бег» среди  
учащихся общеобразовательных учреждений

В целях привлечения учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом и привития навыков здорового образа жизни, руководствуясь Положением об Управлении образования Администрации города Усть-Илимска, утвержденным решением Городской Думы города Усть-Илимска от 22.06.2011 г. № 28/180 (в редакции от 31.10.2013 г. № 61/420), -

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить Положение «О проведении муниципального этапа Президентских состязаний «Спортивное многоборье» и «Эстафетный бег» среди учащихся общеобразовательных учреждений» (далее – Президентские состязания) (Приложение № 1).
2. Руководителям муниципальных общеобразовательных учреждений:
  - 1) обеспечить участие школьных команд в Президентских состязаниях в период с 18.04.2018 г. по 24.04.2018 г. в МБОУ «СОШ № 15»;
  - 2) назначить ответственных за жизнь и здоровье участников состязаний при следовании к месту проведения Президентских состязаний и обратно, а также во время проведения Президентских состязаний;
  - 3) провести инструктаж по соблюдению требований техники безопасности и правилам поведения в пути следования к месту проведения Президентских состязаний и обратно, а также во время участия в Президентских состязаниях с учащимися и сопровождающим.
3. Директору МБОУ «СОШ № 15» Голощапову В.А. создать условия для проведения Президентских состязаний.
4. Директору МАОУ ДО ЦДТ Баженовой Е.В. обеспечить проведение Президентских состязаний.
5. Утвердить судейскую коллегию Президентских состязаний (Приложение № 2).
6. Разместить настоящий приказ на официальном сайте Управления образования Администрации города Усть-Илимска «Образовательный портал» <http://uiedu.ru> (кроме Приложения № 2).
7. Контроль за исполнением приказа возложить на Плевако Е.А., главного специалиста отдела дошкольного, общего и дополнительного образования.

И.о. начальника Управления

Е.А. Петлюк

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о проведении муниципального этапа Президентских состязаний «Спортивное многоборье» и «Эстафетный бег» среди учащихся общеобразовательных учреждений

#### 1. Цели и задачи:

- 1) определение команд общеобразовательных учреждений, сформированных из учащихся одного класса (далее - Класс-команда), добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии;
- 2) определение уровня двигательной активности учащихся, степени их вовлеченности в занятия физической культурой и спортом, наличия установок и навыков здорового образа жизни;
- 3) пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание учащихся;
- 4) привлечение учащихся к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

#### 2. Время и место проведения

Муниципальный этап Президентских состязаний «Спортивное многоборье» и «Эстафетный бег» среди учащихся общеобразовательных учреждений проводится на спортивной площадке МБОУ «СОШ № 15» с 18 апреля 2018 г. по графику (Приложение № 1).

#### 3. Руководство соревнованиями

Общее руководство подготовкой и проведением муниципального этапа Президентских состязаний «Спортивное многоборье» и «Эстафетный бег» среди учащихся общеобразовательных учреждений города Усть-Илимска осуществляет Управление образования Администрации города Усть-Илимска. Непосредственное проведение соревнований возлагается на МАОУ ДО ЦДТ.

#### 4. Участники состязаний «Спортивное многоборье»

В муниципальном этапе Президентских состязаний «Спортивное многоборье» участвуют параллели 6-7-8-9-10-11-ых классов.

В состав Класс-команды включаются учащиеся одного класса одного общеобразовательного учреждения. Класс-команда в составе 17 человек, в том числе 16 участников (8 юношей, 8 девушек) и 1 руководитель.

#### 5. Участники состязаний «Эстафетный бег»

В муниципальном этапе Президентских состязаний «Эстафетный бег» участвуют параллели 6-7-8-9-10-11-ых классов.

В состязаниях принимают участие Класс-команды общеобразовательных учреждений с каждой параллели, имеющие медицинский допуск. В состав Класс-команды включаются учащиеся одного класса одного общеобразовательного учреждения. В состав Класс-команды включаются 12 человек: 6 мальчиков, 6 девочек. Команда, не соответствующая данным условиям (а именно, количественному составу, возрастному цензу), снимается с состязаний. Все участники должны иметь спортивную форму и сменную обувь.

#### 6. Условия участия в Президентских состязаниях

В соответствии с Положением о проведении Всероссийских спортивных соревнований среди школьников «Президентские состязания» необходимо выполнять следующие требования:

- 1) иметь паспорт (оригинал) участникам команд с 8 по 11 класс;
- 2) допуск участников команд к состязаниям будет производиться по электронному классному журналу через выход в сеть Интернет.

### **7. Условия проведения состязаний «Спортивное многоборье»**

Состязания «Спортивное многоборье» командные. Принимают участие все участники Класса-команды.

Описание состязаний определено Приложением № 2.

Спортивное многоборье (тесты) включает в себя:

- а) челночный бег 3x10 м (с кубиками) (юноши и девушки);
- б) подтягивание на перекладине (юноши);
- в) сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девушки);
- г) подъем туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек. (юноши, девушки);
- д) прыжок в длину с места (юноши, девушки);
- е) наклон вперед из положения «сидя» (юноши, девушки).

### **8. Условия проведения состязаний «Эстафетный бег». Состязания командные**

Участники каждой команды выстраиваются в две встречные колонны (юноши и девушки) на расстоянии 18 метров друг от друга. По сигналу стартера первые участники команды начинают движение. Достигнув линии старта второй половины своей команды, передают эстафетную палочку следующему участнику. Прибежавший участник встает в конец колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока встречные колонны не поменяются местами. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек. по ручному секундомеру при пересечении последним участником команды финишной линии.

### **9. Порядок определения победителей состязаний «Спортивное многоборье»**

Результаты определяются по суммарному показателю всех результатов, показанных участниками Класса-команды. Судейской коллегией заполняется итоговый протокол Президентских состязаний.

### **10. Порядок определения победителей состязаний «Эстафетный бег»**

В состязаниях «Эстафетный бег» места определяются по лучшему времени.

### **11. Награждение**

Команды, занявшие 1-3 места, награждаются грамотами Управления образования Администрации города Усть-Илимска.

### **12. Заявки участников**

Заявки на участие в состязаниях, заверенные врачом и руководителем общеобразовательного учреждения подаются в день проведения состязаний. Заявки принимаются в напечатанной форме. (Приложение № 3).

**Данное положение является официальным вызовом на соревнования.**

Приложение № 1 к Положению  
о проведении муниципального этапа  
Президентских состязаний «Спортивное  
многоборье» и «Эстафетный бег» среди  
учащихся общеобразовательных учреждений

**График**  
**проведения муниципального этапа Президентских состязаний «Спортивное**  
**многоборье» и «Эстафетный бег» среди учащихся общеобразовательных учреждений**

Место и время проведения: МБОУ «СОШ № 15», с 18.04.2018 г. по 24.04.2018 г. с 15.00 ч.

18.04.2018 г. - параллели 7-ых классов (Класс-команды)

15.00 - МБОУ «СОШ № 15»  
15.15 - МАОУ «СОШ № 7 имени Пичуева Л.П.»  
15.30 - МБОУ «СОШ № 8 имени Бусыгина М.И.»  
16.45 - МАОУ СОШ № 9  
17.00 - МБОУ «СОШ № 12» им. Семенова В.Н.  
17.15 - МАОУ «СОШ № 11»  
17.30 - МАОУ «СОШ № 5»  
17.45 - МБОУ «СОШ № 2»

19.04.2018 г. - параллели 6-ых классов (Класс-команды)

15.00 - МБОУ «СОШ № 15»  
15.15 - МБОУ «СОШ № 17»  
15.30 - МАОУ «СОШ № 13 им. М.К. Янгеля»  
16.45 - МБОУ «СОШ № 8 имени Бусыгина М.И.»  
17.00 - МАОУ «СОШ № 7 имени Пичуева Л.П.»  
17.15 - МАОУ «СОШ № 11»  
17.15 - МАОУ «СОШ № 12» им. Семенова В.Н.  
17.30 - МАОУ СОШ № 9  
17.45 - МАОУ «СОШ № 5»

20.04.2018 г. - параллели 8-ых классов (Класс-команды)

15.00 - МБОУ «СОШ № 15»  
15.15 - МАОУ «СОШ № 7 имени Пичуева Л.П.»  
15.30 - МБОУ «СОШ № 8 имени Бусыгина М.И.»  
15.45 - МАОУ СОШ № 9  
16.00 - МАОУ «СОШ № 12» им. Семенова В.Н.  
16.15 - МАОУ «СОШ № 5»  
16.30 - МАОУ «Городская гимназия № 1»  
16.45 - МАОУ «СОШ № 13 им. М.К. Янгеля»

23.04.2018 г. - параллели 9-ых классов (Класс-команды)

15.00 - МБОУ «СОШ № 15»  
15.15 - МАОУ «СОШ № 7 имени Пичуева Л.П.»  
15.30 - МБОУ «СОШ № 8 имени Бусыгина М.И.»  
15.45 - МАОУ «СОШ № 11»

16.00 - МАОУ «СОШ № 12» им. Семенова В.Н.

16.15 - МАОУ «СОШ № 5»

24.04.2018 г. - параллели 10 -11-ых классов (Класс-команды)

15.00 - МБОУ «СОШ № 15»

15.20 - МАОУ «СОШ № 7 имени Пичуева Л.П.»

15.40 - МБОУ «СОШ № 8 имени Бусыгина М.И.»

16.00 - МАОУ «СОШ № 11»

16.20 - МАОУ «Городская гимназия №1»

16.40 - МБОУ СОШ № 9

Приложение № 2 к Положению  
о проведении муниципального этапа  
Президентских состязаний «Спортивное  
многоборье» и «Эстафетный бег» среди  
учащихся общеобразовательных учреждений

**Спортивное многоборье:**

Челночный бег 3x10 м (с кубиками) (юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

Подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение, вис хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение вися. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девушки). Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Подъем туловища из положения «лежа на спине» (юноши, девушки). Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки). Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Наклон вперед из положения «сидя» (юноши, девушки). На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

Приложение № 3 к Положению  
о проведении муниципального этапа  
Президентских состязаний «Спортивное  
многоборье» и «Эстафетный бег» среди  
учащихся общеобразовательных учреждений

### ЗАЯВКА

на участие в муниципальном этапе Президентских состязаний «Спортивное  
многоборье» и «Эстафетный бег» среди учащихся общеобразовательных учреждений

город Усть-Илимск  
ОУ \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Нагрудный номер	Дата рождения (число, месяц, год рождения)	Виза врача
1.				<i>допущен, подпись врача, печать</i>

Допущено к муниципальному этапу Президентских состязаний «Спортивное многоборье» и «Эстафетный бег» \_\_\_\_\_ учащихся.

Врач \_\_\_\_\_ (ФИО) \_\_\_\_\_ (подпись)

Классный руководитель

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. полностью, подпись)

Учитель физической культуры

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. полностью, подпись)

Директор

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. полностью, подпись, телефон)

М.П.