

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ  
ГОРОД УСТЬ-ИЛИМСК



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДА УСТЬ-ИЛИМСКА

**ПРИКАЗ**

от 23.04.2018 № 275

О проведении состязаний «Спортивное многоборье»  
и «Эстафетный бег» среди учащихся начальных классов  
муниципальных общеобразовательных учреждений

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

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить Положение о проведении состязаний «Спортивное многоборье» и «Эстафетный бег» (далее – состязания) среди учащихся начальных классов муниципальных общеобразовательных учреждений ( Приложение 1).

2. Руководителям муниципальных общеобразовательных учреждений:

1) обеспечить участие школьных команд в состязаниях в период с 25.04.2017 г. по 27.04.2018 г. на спортивной площадке МБОУ «СОШ №15»;

2) назначить ответственных за жизнь и здоровье участников состязаний при следовании к месту проведения состязаний и обратно, а также во время проведения состязаний;

3) организовать проведение инструктажей с участниками состязаний по технике безопасности и правилам поведения в пути следования к месту проведения состязаний и во время участия в состязаниях.

3. Утвердить судейскую коллегия (Приложение 2).

4. Директору МБОУ «СОШ № 15» Голощапову В.А., создать условия для проведения состязаний «Спортивное многоборье» и «Эстафетный бег» среди учащихся начальных классов общеобразовательных учреждений города Усть-Илимска.

5. Разместить настоящий приказ на официальном сайте Управления образования Администрации города Усть-Илимска <http://uiedu/ru/>.

6. Контроль за выполнением приказа возложить на главного специалиста Управления образования Администрации города Усть-Илимска Плевако Е.А.

И.о.начальника Управления

Е.А. Петлюк

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении состязаний «Спортивное многоборье» и «Эстафетный бег» среди учащихся начальных классов муниципальных общеобразовательных учреждений города Усть-Илимска

### 1. Цели :

- 1) определение команд образовательных организаций, сформированных из учащихся нескольких классов (сборная 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.

Состязания по «Спортивному многоборью» и Эстафетному бегу» проводятся на спортивной площадке МБОУ «СОШ № 15» в период с 26 по 28 апреля 2018 г. по графику (Приложение № 1).

### 3. Руководство соревнованиями.

Подготовкой, проведением состязаний «Спортивное многоборье» и «Эстафетный бег» среди учащихся начальных классов муниципальных общеобразовательных учреждений города Усть-Илимска и прием заявок на участие в состязаниях осуществляет учитель физической культуры МБОУ «СОШ №15» Яковлева Ольга Михайловна.

### 4. Участники состязаний:

В соревнованиях принимают участие команды общеобразовательных учреждений с каждой параллели, имеющие медицинский допуск. Все участники должны иметь спортивную форму и сменную обувь.

«Спортивное многоборье»:

В состязаниях «Спортивное многоборье» участвуют параллели 1,2,3,4-ых классов.

В состав команды включают 13 человек, в том числе 12 участников (6 мальчиков, 6 девочек) и 1 руководитель. Разрешается иметь 2-х запасных участников (1 мальчик, 1 девочка).

«Эстафетный бег»:

В состязаниях «Эстафетный бег» участвуют параллели 1,2,3,4-ых классов.

В состав команды включаются 12 человек: 6 мальчиков, 6 девочек. Команда, не соответствующая данным условиям (а именно, количественному составу, возрастному цензу), снимается с состязаний.

### 5. Условия проведения:

«Спортивное многоборье» определено Приложением № 2.

Соревнования командные. Принимают участие все участники команды.

Спортивное многоборье (этапы) включает в себя:

- 1) челночный бег 3x10 м (с кубиком) (мальчики и девочки);
- 2) подтягивание на перекладине (мальчики);
- 3) сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девочки);
- 4) Подъем туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек. (мальчики и девочки);
- 5) прыжок в длину с места (мальчики и девочки);

б) наклон вперед из положения «сидя» (мальчики и девочки).

«Эстафетный бег»

Соревнования командные.

Участники каждой команды выстраиваются в две встречные колонны (мальчики и девочки) 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.

6. Порядок определения победителей

1) «Спортивное многоборье»:

Результаты в спортивном многоборье определяются по суммарному показателю всех результатов, показанных участниками команды и личное первенство.

2) «Эстафетный бег»:

В эстафетном беге места определяются по лучшему времени.

7. Награждение.

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

8. Заявки участников.

Заявки на участие в соревнованиях, заверенные врачом и руководителем ОО подаются в день проведения соревнований. Заявки принимаются в письменном виде (Приложение № 3).

Данное положение является официальным вызовом на соревнования

Приложение 1  
к Положению о проведении состязаний  
«Спортивное многоборье» и «Эстафетный бег» среди  
учащихся начальных классов муниципальных  
общеобразовательных учреждений города Усть-Илимска

График  
проведения состязаний и «Эстафетный бег» среди учащихся начальных классов  
общеобразовательных учреждений города Усть-Илимска  
Место проведения соревнований с 25 по 27 апреля 2018 г. в МБОУ «СОШ № 15»

25.04.2018г.

Параллели 1-ых классов (сборная команда)

- 15.00 – МБОУ «СОШ № 15»
- 15.15 – МАОУ «СОШ № 7 имени Пичуева Л.П.»
- 15.30 – МБОУ «СОШ № 1»
- 15.45 – МАОУ «Городская гимназия № 1»
- 16.00 – МАОУ «СОШ № 9»

Параллели 2-ых классов (сборная команда)

- 16.15 – МБОУ «СОШ № 8 имени Бусыгина М.И.»
- 16.30 – МБОУ «СОШ № 1»
- 16.45 – МАОУ «Городская гимназия № 1»
- 17.00 – МАОУ «СОШ № 7 имени Пичуева Л.П.»
- 17.15 – МАОУ «СОШ № 13 имени Янгеля М.К.»
- 17.30 – МАОУ «СОШ № 11»
- 17.45 – МАОУ Экспериментальный лицей «НОК»

26.04.2018г.

- 15.00 – МБОУ «СОШ № 15»
- 15.15 – МАОУ «СОШ № 5»
- 15.30 – МАОУ «СОШ № 9»

Параллели 3-их классов (сборная команда)

- 15.45 – МАОУ «СОШ № 7 имени Пичуева Л.П.»
- 16.00 – МБОУ «СОШ № 8 имени Бусыгина М.И.»
- 16.15 – МАОУ «СОШ № 5»
- 16.30 – МБОУ «СОШ № 1»
- 16.45 – МАОУ «Городская гимназия № 1»
- 17.00 – МАОУ «СОШ № 9»
- 17.15 – МАОУ «СОШ № 13 имени Янгеля М.К.»
- 17.30 – МАОУ «СОШ № 11»
- 17.45 – МАОУ Экспериментальный лицей «НОК»

- 15.00 – МБОУ «СОШ № 15»

Параллели 4-ых классов (сборная команда)

- 15.15 – МБОУ «СОШ № 15»
- 15.30 – МАОУ «СОШ № 5»
- 15.45 – МАОУ «СОШ № 7 имени Пичуева Л.П.»
- 16.00 – МБОУ «СОШ № 8 имени Бусыгина М.И.»
- 16.15 – МАОУ «Городская гимназия № 1»
- 16.30 – МАОУ «СОШ № 9»
- 16.45 – МАОУ «СОШ № 12 имени Семенова В.Н.»
- 17.00 – МАОУ «СОШ № 13 имени Янгеля М.К.»
- 17.15 – МАОУ «СОШ № 11»
- 17.30 – МАОУ Экспериментальный лицей «НОК»
- 17.45 – МБОУ «СОШ № 2»

Приложение 2  
к Положению о проведении состязаний  
«Спортивное многоборье» и «Эстафетный бег» среди  
учащихся начальных классов муниципальных  
общеобразовательных учреждений города Усть-Илимска

Спортивное многоборье:

1) Челночный бег 3x10 м (с кубиками) (мальчики, девочки). 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.

2) Подтягивание на перекладине (мальчики). 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.

3) Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (мальчики 1,2-х классов и девочки 1,2,3,4-х классов). 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.

4) Подъем туловища из положения «лежа на спине» (мальчики, девочки). Исходное положение - лежа 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.

5) Прыжок в длину с места (мальчики, девочки). 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.

6) Наклон вперед из положения «сидя» (мальчики, девочки). 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 состязаний  
«Спортивное многоборье» и «Эстафетный бег» среди  
учащихся начальных классов муниципальных  
общеобразовательных учреждений города Усть-Илимска

ЗАЯВКА\*  
на участие в состязаниях  
«Спортивное многоборье» и «Эстафетный бег» среди учащихся начальных классов  
муниципальных общеобразовательных учреждений города Усть-Илимска

город Усть-Илимск  
ОО \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Класс	Дата рождения (число, месяц, год рождения)	Виза врача
1.				допущен, подпись врача, печать

Допущено к состязаниям и «Эстафетному бегу» \_\_\_\_\_ учащихся.

Врач \_\_\_\_\_  
(ФИО) (подпись)

Преподаватель физической культуры

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

Директор ОО

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

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

М.П.