

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника департамента -
начальник управления содержания
образования департамента образования
администрации города Перми

«14» апреля 2025 г.
Т.Е. Фадеева
Департамент образования

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
МАДОУ «Эврика» г. Перми
О.В. Провкова
«14» апреля 2025 года

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении городского спортивно-семейного мероприятия «Книга спортивных рекордов»

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение определяет общие подходы к организации и проведению городского спортивно-семейного мероприятия «Книга спортивных рекордов!» (далее – мероприятие); цели и задачи соревнования; описывает требования к участникам; указывает сроки и условия проведения соревнования.

1.2. Организаторами городского спортивно-семейного мероприятия «Книга спортивных рекордов» является МАДОУ «Эврика» г. Перми при поддержке Департамента образования администрации г. Перми.

2. Цели и задачи

2.1. Цель: популяризация и пропаганда физической культуры и спорта как активного, здорового образа жизни.

2.2. Задачи:

2.2.1. приобщать детей и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

2.2.2. развивать эффективные взаимодействия между детьми и родителями в семьях;

2.2.3. формировать силовые, волевые, лидерские качества воспитанников, родителей, укреплять физическое здоровье каждого.

2.2.4. воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни (ЗОЖ).

2.2.5. способствовать подготовке сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

3. Участники

3.1. К участию приглашаются дети старшего дошкольного возраста 6-7 лет и их родители, а также педагоги города Перми.

3.2. Для организации и проведения соревнований создается организационный комитет из числа инструкторов по физической культуре МАДОУ «Эврика» г. Перми и судей центра ВФСК ГТО г. Перми. (далее - Оргкомитет).

3.3. Оргкомитет:

3.3.1. Ведет сбор и обработку присланных видеороликов.

3.3.2. Осуществляет информирование участников в открытой группе «ВКонтакте» «Книга спортивных рекордов».

3.3.3. Взаимодействует с участниками соревнований в социальной сети «ВКонтакте».

3.3.4. Организует работу экспертов, по оценке видеороликов.

3.3.5. Готовит итоговый протокол результатов каждого участника.

3.3.6. Определяет победителей по максимальному количеству выполненных нормативов в каждой возрастной категории; (три первых места).

3.3.7. Осуществляют информирование победителей и приглашают на очный этап соревнований.

3.3.8. Заносят Лучший результат по каждой номинации в официальную «Книгу спортивных рекордов» МАДОУ «Эврика» г. Перми в группе «ВКонтакте».

3.4. Осуществляет рассылку сертификатов в электронном виде участникам заочного этапа в открытой группе «ВКонтакте».

4. Порядок и сроки проведения

4.1. Сроки проведения спортивно-семейного мероприятия «Книга спортивных рекордов!» с 01 апреля 2025 года по 15 мая 2025 года.

4.2. Мероприятие проводится в два этапа: заочный и очный.

4.2.1. Заочный этап:

Проводится с 01 апреля по 25 апреля 2025 года.

Участники, принявшие решение участвовать в мероприятии, вступают в группу «ВКонтакте» «Книга спортивных рекордов» <https://vk.com/club225077517> и самостоятельно добавляют свое видео в соответствующую номинацию.

4.2.2. При добавлении видеофайла нужно обязательно указать следующее: фамилия имя участника, возраст, образовательное учреждение, категория, номинация.

4.2.2.1. Обязательные требования к видеоматериалам:

- участник должен быть полностью виден в кадре в любой фазе выполнения упражнения;
- наличие счетчика времени, развернутого к экрану (секундомер, таймер на телефоне, часы с секундной стрелкой);
- изображение должно быть четким, не размытым на протяжении всего времени записи;
- все видео должны быть записаны в горизонтальном формате;
- видео с каждым упражнением должно быть записано отдельным файлом, без остановок, без применения **спецэффектов и видеомонтажа**;
- к каждому видеоролику необходимо приложить сообщение с указанием: фамилия имя участника, возраст, образовательное учреждение, категория, номинация.

4.2.2. Очный этап:

Проведение очного этапа состоится 15 мая 2025 года в 17.00

Очный этап пройдет на базе МАДОУ «Эврика» г. Перми по адресу Нефтяников, 22 а

На очный этап приглашаются победители по результатам заочного этапа: первые три места по трем категориям по каждой номинации спортивно-семейного мероприятия «Книга спортивных рекордов».

5. Категории и номинации

спортивно-семейного мероприятия «Книга спортивных рекордов»

5.1. Соревнования проводятся онлайн, после чего подтверждается рекорд судьями в личном и командном зачете по следующим категориям:

5.2. Категория «Дети»

Соревнования личного зачета проводятся онлайн в режиме видеосъемки и отправки видеофайлов просмотром и оценкой судейской коллегией. Принимать участие могут дети 6-7 лет, являющиеся воспитанниками дошкольных образовательных учреждений

5.2.1. Соревнование в категории «Дети» проводится в следующих **номинациях**:

5.2.1.1. Прыжок в длину с места;

5.2.1.2. Подъем туловища из положения лёжа на спине за 30 с;

5.2.1.3. Прыжки на скакалке за 30 с;

5.2.1.4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на устойчивой поверхности (гимнастическая скамья, стул).

5.3. Категория «Семья»

Соревнования командного зачета, проводятся онлайн.

В данной категории участвует команда из трех человек, то есть семья: ребенок 6-7 лет, мама и папа. Возможен вариант: один из членов семьи может быть взрослый старше 18 лет и имеющий родственные отношения с ребенком, взрослые должны быть разного пола. (Например: ребенок + мама+ брат 18 лет; или ребенок +папа+ тетя 18 лет).

5.3.1. Соревнование в категории «Семья» проводится в следующих **номинациях**:

5.3.1.1. Семейный прыжок в длину.

Результат семейного прыжка складывается из трех результатов, представленных каждым членом семьи, заявленным на конкурс (3 отдельных видео)

5.3.1.2. Семейный «уголок».

Время останавливается, если один из участников опустил ноги или руки ниже первоначального положения

5.3.1.3. Семейный прыжок на скакалке.

Результат семейного прыжка на скакалке складывается из трех результатов, представленных каждым членом семьи, заявленным на конкурс (3 отдельных видео за 30 секунд на каждого)

5.4 Категории «Педагоги»

Соревнования личного зачёта проводятся онлайн в режиме видеосъёмки и отправки видеофайлов просмотром и оценкой судейской коллегией. Принимать участие могут педагоги ДООУ г. Перми. возраст от 21 до 60 (Возрастные категории 21- 30, 31-40, 41-50, 51-60)

5.4.1. Соревнование в категории «Педагоги» проводится в следующих **номинациях:**

5.4.2 «Уголок» (сед углом 90 градусов, ноги вверх, руки в стороны);

Время останавливается, если участник опустил ноги или руки ниже первоначального положения

5.4.3. Прыжки через скакалку за 30 с;

5.4.4. Метание теннисного мяча в вертикальную цель. (за 30 сек.)

Правильное выполнение упражнений рекомендуем посмотреть в разделе 6.

6. Примеры упражнений

6.1. Прыжок в длину с места



<https://cloud.mail.ru/public/KwYe/CMVfNtixD>

6.2. Поднимание туловища



<https://cloud.mail.ru/public/YYzG/ZhYbFkgxh>

6.3. Прыжки на скакалке



<https://cloud.mail.ru/public/izUG/Eka5qJjSf>

6.4. Наклон вперед



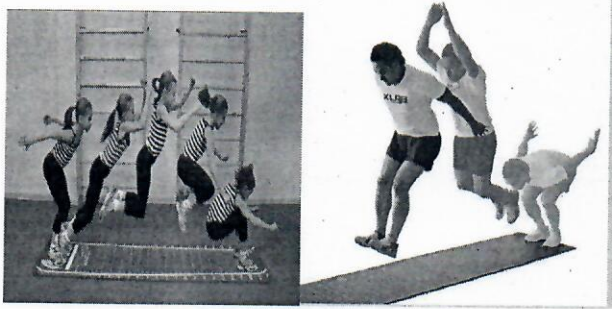
<https://cloud.mail.ru/public/tmeL/gqyi5Ucp9>

6.5. Метание в цель



<https://cloud.mail.ru/public/Tb3r/kBbYFaTKX>

Техника выполнения упражнений:

Упражнение:	Точка съёмки
Прыжок в длину с места И.п. – ноги врозь полусогнуты, стопы – параллельно, руки отведены назад в стороны, носки ног перед линией отталкивания. Толчком двух ног выполняется прыжок вперёд с одновременным взмахом рук вперёд вверх. В полёте ноги сгибаются в коленях и выносятся вперёд. Приземление на полусогнутые ноги, руки вперёд.	

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания;
- выполнение отталкивания с шага, подскока;
- отталкивание ногами одновременно

Измерение производится сразу после прыжка по перпендикулярной прямой от линии отталкивания до места приземления (по пяткам). Цифра должна быть хорошо видна в кадре.

Упражнение:	Точка съёмки
Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 с И.п.- лёжа на спине на полу (гимнастическом коврике, мате и т.п.), ноги согнуты в коленях, стопы зафиксированы партнёром, кисти рук в замок за головой. Подъём туловища до касания колен локтями/грудью и возврат в и.п. до касания пола спиной (лопатками)	

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями коленей;
- отсутствие касания лопатками пола;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение (поднимание) таза;
- изменение прямого угла (разгибание) коленей;
- удерживание партнёром любой части тела, кроме стоп.

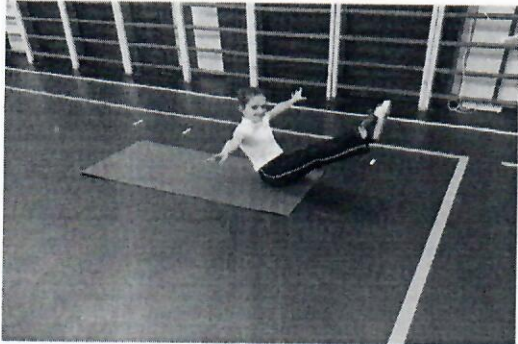
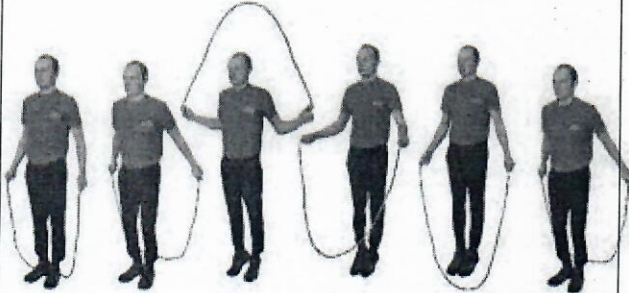
Упражнение:	Точка съёмки
Наклон вперед из положения стоя на устойчивой поверхности И.п. – стоя на устойчивой поверхности, ноги выпрямлены в коленях, стопы расположены параллельно на ширине стопы. Участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения, при третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.	

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Упражнение «семейный прыжок в длину» (техника выполнения прыжка описана выше). Прыжок выполняется всеми участниками поочерёдно. Первый участник выполняет прыжок, сразу производится измерение длины прыжка (по пяткам), цифра должна хорошо просматриваться в кадре. Следующий участник может выполнять прыжок с места приземления предыдущего спортсмена в любом направлении, ставя носки ног перед линией отталкивания, или выполнить прыжок с того же места, что и первый участник. Таким образом прыгают все три спортсмена.

Общий результат определяется путём суммирования результатов прыжков трёх участников. Прыжки всех участников должны быть сняты в одном видеоролике!

Упражнение: «Семейный уголок» - сед углом, руки в стороны И.п. – сидя, ноги вместе. Прямые ноги поднять вверх (стопы находятся на уровне глаз), при этом ноги с туловищем должны образовать прямой угол. Руки отвести в стороны. Удержать неподвижное положение в «уголке» как можно больше времени. Упражнение выполняется одновременно всеми участниками на время. Время засекается с подъёма ног и останавливается, если хоть один участник опустил руки либо ноги, изменив угол между ногами и туловищем, либо коснулся пола конечностями.	Точка съёмки 
Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - ноги согнуты в коленных суставах; - угол между туловищем и бёдрами больше 90° - ноги разведены, находятся на разном уровне (одна нога ниже другой); - положение в «уголке» не зафиксировано чётко	
Упражнение: Прыжки на скакалке за 30 с. На двух ногах вместе. И.п.- ноги вместе, скакалка развернута в руках. По команде судьи начинают прыгать на месте две ноги одновременно, скакалка вперед. Считают количество прыжков за 30 сек. В случае сбоя прыжков, упражнение останавливают, записывают количество до остановки.	Точка съёмки 
Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - прыжки выполнены с остановками - прыжки выполнены перескоком с ноги на ногу - прыжки в обратную сторону	

Упражнение:

Метание в цель за 30 с..

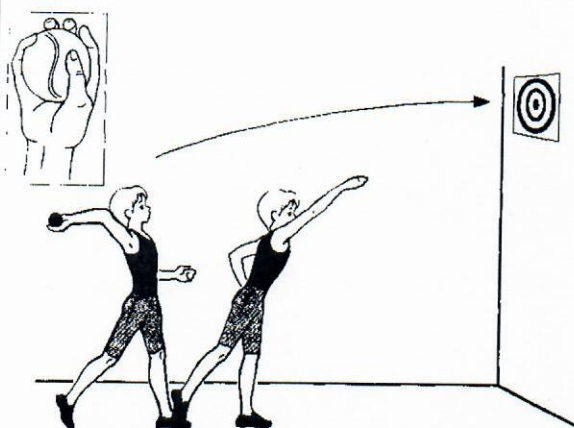
Цель – круг диаметром 60 см, на высоте 2м. от пола. Участнику предлагается за 30 сек. попасть в цель с расстояния 6 м.

Мячи, в количестве 40 шт. лежат в корзине на подставке на уровне опущенной руки.

Техника метания мяча заключается в держание мяча, замаха и броска сверху.

Попаданием считается касание всего круга.

Точка съёмки



Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- заступ за линию старта
- бросок двумя руками
- бросок, выполненный в другой технике

7. Награждение

7.1. Всем участникам заочного этапа предусмотрены сертификаты в электронном виде, они будут размещены в группе «ВКонтакте» в альбоме «Сертификаты».

7.2. Участники очного этапа получают дипломы на очном этапе на бумажном носителе.

7.3. Победители будут занесены в «Книгу спортивных рекордов».

Прочие условия:

8.1. Консультации по вопросам участия можно получить, обратившись к ответственному лицу: Башкина Ольга Валентиновна инструктор по физической культуре МАДОУ «Эврика» г. Перми телефон: 89638820877