

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении физкультурно-спортивного праздника, посвященного Дню девочек, Дню Матери в Республике Саха (Якутия) и Российской Федерации, Дню отца в Российской Федерации

1. Цели и задачи.

1.1. В целях укрепления института семьи и повышения значимости отцовства и материнства в воспитании детей, на основании плана мероприятий, посвященных Дню девочек, Дню Матери в Республике Саха (Якутия) и Российской Федерации, Дню отца в Российской Федерации утвержденного заместителем Председателя Правительства Республики Саха (Якутия) Балабкиной О.В. и Приказа МКУ «Управление образования №02-382 от 14.10.2021 «Об организации мероприятий, посвященных Дню девочек, Дню Матери в Республике Саха (Якутия) и Российской Федерации, Дню отца в Российской Федерации» организовать и провести физкультурно-спортивный праздник.

1.2. Задачи проведения физкультурно-спортивного праздника:

- вовлечение детей и их родителей (законных представителей) к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- повышение мотивации семей с детьми и подростков к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом, воспитание целостного отношения к здоровью;
- популяризация Комплекса ГТО в системе семейного воспитания и совместного досуга взрослых и детей.

2. Сроки и место проведения.

2.1. Физкультурно-спортивный праздник, посвященный Дню девочек, Дню Матери в Республике Саха (Якутия) и Российской Федерации, Дню отца в Российской Федерации проводится на базе спортивного зала ДЮСШ – 18 ноября 2022 года. Начало – 14:00 часов

3. Программа проведения праздника.

3.1. Физкультурно-спортивный праздник проводится в несколько этапов по следующей программе:

3.1.1. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО участниками физкультурно-спортивного праздника (п. 5.1. настоящего положения)

3.1.2. Веселые старты (п. 5.2. настоящего положения);

4. Требования к участникам и условия их допуска.

4.1. Для допуска к участию в физкультурно-спортивном празднике необходима всем участникам пройти регистрацию на официальном сайте ГТО – www.gto.ru с присвоением уникального индивидуального номера (УИН).

4.2. Участники разделяются по следующим ступеням и группам:

Физкультурно-спортивный праздник несет лично-командный характер. К участию допускаются воспитанники ДЮСШ:

- 2 ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет) - (1 мальчик + 1 девочка)

- 3 ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет) - (1 мальчик + 1 девочка)

А также родители (законные представители) воспитанников ДЮСШ в возрасте от 18 до 49 лет (2 мужчин + 2 женщин) – 6-8 ступени

5. Условия проведения мероприятия.

5.1. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО участниками физкультурно-спортивного праздника проводятся в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО.

5.1.1. Все виды испытания выполняются по всем методическим рекомендациям по выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) www.gto.ru

5.1.2. Соревнования несут лично-командный характер, программа соревнований состоит из испытаний (тестов) комплекса ГТО среди воспитанников ДЮСШ 2 и 3 ступени и их родителей (законных представителей) 6-8 ступени и предусмотрено выполнение следующих испытаний (тестов) комплекса ГТО, возможных к проведению в условиях школы.

| № | Испытания (тесты) (выполняются на максимальный результат) | Ступени |
|--------------------|---|--|
| Мальчики, девочки. | | |
| 1. | - Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчик); - или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (без учета времени). - или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | от 9 – 11 лет (II, III ступени). |
| 2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической (от уровня скамьи – см) | |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин). | |
| 4. | Челночный бег 3х10 м. (сек). | |
| Мужчины | | |
| 1. | - Подтягивание из виса на высокой перекладине; - или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - или рывок гири 16 кг. (количество раз) | от 18 до 49 лет (VI, VII, VIII ступени). |
| 2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической (от уровня скамьи – см) | |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин). | |
| 4. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м: из пневматической винтовки | |
| Женщины | | |
| 1 | - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз). - или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | от 18 до 49 лет (VI, VII, VIII ступени). |
| 2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической (от уровня скамьи – см) | |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин). | |
| 4. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м: из пневматической винтовки | |

5.2. Веселые старты.

5.2.1. Принимает участие вся команда в составе 8-ми человек (п. 4.2. настоящего положения)

5.2.2. Веселые старты состоят из следующих видов состязаний:

| № п/п | Наименование | Описание | Примечание |
|----------|-----------------------------------|--|---|
| 1 | "Разминочная эстафета с палочкой" | Первый в команде с эстафетной палочкой в руке по сигналу, бежит, оббегает конус, возвращается к своей команде и передает палочку следующему участнику. Побеждает та команда, которая первой закончит эстафету. | Эстафетную палочку ронять нельзя. |
| 2 | "Кенгуру" | Участник зажимает мяч между коленями и по команде (свисток) прыгает как кенгуру до конуса. Обратно возвращается с мячом в руках бегом и передает его следующему участнику. Побеждает та команда, которая первой закончит эстафету. | В случае потери мяча задание необходимо начать выполнять с того места, где был потерян мяч. |

| | | | |
|---|--------------------------|--|--|
| 3 | «Переправа» (с обручами) | Команды, состоящие из двух семей, делятся по полам и выстраиваются друг на против друга на расстоянии 18 метров. У каждой команды по 2 обруча. По сигналу участники кладут 1-й обруч на пол перед собой, наступая внутрь обруча – кладет второй обруч перед собой в сторону своей команды, расположенной на другой стороне площадки и т.д. Добравшись до своей команды расположенной на противоположной стороне площадке – передает эстафету следующей семье. | Касание любой частью тела за пределами обруча считается нарушением. |
| 4 | "Веселые мячи" | <u>Первыми начинают папы:</u> обводят футбольным мячом стойки до флагка и возвращаются таким же способом. <u>Вторыми начинают мамы:</u> выполняют по прямой ведение баскетбольного мяча до стойки и обратно. <u>Третьими начинают дети:</u> держа перед собой ракетку для бадминтона и удерживая на ее поверхности теннисный мяч передвигаются вперед до конуса и обратно. | В случае потери мяча во время выполнения упражнения участникам эстафеты необходимо продолжить выполнение упражнения с места потери мяча. |
| 5 | "Огородники" | В данном упражнении участвует вся команда. Команды располагаются следующим образом Команды, состоящие из двух семей, делятся по полам и выстраиваются друг на против друга на расстоянии 18 метров. У первого участника на одной стороне имеется ведро с кубиками "картошкой". По сигналу судьи первый участник устремляется вперед и сажает "Картошку" в "Огород" – обручи добегая до своей команды на против – передает ведро следующему участнику. Второй участник собирает урожай и добежав к своей команде на против – передает следующему участнику и т.д. | "Картошка" – кубики должны быть посажены строго в «Огороде» – обручах. Посаженный и собранный "Картофель" должен быть полностью посажен (собран). |
| 6 | "Комплексная" | Ребенок добегает до конуса приседает (5 раз, бежит обратно передает эстафету папе – папа добегает до конуса выполняет отжимание (5 раз) бежит обратно передает эстафету маме – мама добегает до конуса прыгает из положения приседа вверх (<i>лягушка</i>) 5 раз, бежит обратно передает эстафету следующей семье. | Побеждает команда, выполнившая задание первой. |
| 7 | "Кузнецик" | В конкурсе принимает участие вся команда. 1-й участник встает на линию старта и совершает прыжок с места в длину. 2-й участник совершает прыжок с того места, куда прыгнул 1-й участник. И так вся команда. Побеждает та команда, которая дальше всех прыгнет. | Результат каждой команды фиксируется в протоколе. |

6. Условия подведения итогов.

6.1. В соревнованиях определение командного итога осуществляется путем сложения набранных балов каждым участником команды в каждом виде испытаний.

6.2. Оценка выполнения испытаний проводится в соответствии с Приказом Минспорта РФ от 21 сентября 2018 года №814 «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

6.3. В случае равенства суммы очков у двух или более команд по видам испытания, преимущество берет результат ребенка.

6.4. В случае равенства сумм очков у двух или более команд по итогам всех испытаний, победитель определяется по лучшему результату ребенка в челночном беге 3 по 10м.

7. Награждение.

7.1. Команды победительницы занявшие призовые места награждаются грамотами.

7.2. В личном зачете среди взрослых и детей победители, набравшие наибольшее количество баллов по итогам испытаний, награждаются грамотами.

8. Заявки на участие.

8.1. Заявки на участие в соревнованиях, подаются в судейскую коллегию.

8.2. К участию в мероприятии допускаются каждый участник, имеющий допуск, к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО, выданный по результатам медицинского осмотра.

9. Организаторы

9.1. Общее руководство проведением спортивного праздника осуществляют МБОО ДО «Детско-юношеская спортивная школа»

9.2. Непосредственное проведения спортивного праздника возлагается на утвержденную судейскую коллегию.

10. Финансовые расходы.

10.1. Расходы, связанные с награждением участников спортивного праздника, несет администрация МБОО ДО «Детско-юношеская спортивная школа».

Данное положение является официальным вызовом на соревнования