

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО СШ «Олимп»

П.П. Зиновьев

2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении мероприятия «Папа, мама, я – ГТО-шная семья»

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Мероприятие проводится с целью привлечения к активным занятиям физической культурой и спортом различных категорий населения.

Задачи:

- популяризации комплекса ГТО;
- повышение уровня физической подготовленности;
- пропаганда традиционных семейных ценностей, включая важность ведения здорового образа жизни;
- поощрение семей за систематические занятия физической культурой и спортом и успешное выполнение нормативов комплекса ГТО.

МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

Мероприятие проводится в спортивном зале МАУДО СШ «Олимп»
30.03.2024. Сбор – 10.00 Начало – 10.30

РУКОВОДСТВО МЕРОПРИЯТИЕМ

Общее руководство мероприятием осуществляет МАУДО СШ «Олимп». Непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию МАУДО СШ «Олимп».

Главный судья – Павлова О.А. Главный секретарь – Чебатько О.С.

УЧАСТНИКИ МЕРОПРИЯТИЯ

К участию в мероприятии допускаются семейные команды (папа, мама, ребенок (спортсмены СШ «Олимп»)) в двух группах:

- 1 группа - команды с детьми 6-8 лет;
- 2 группа - команды с детьми 9-12 лет.

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

В программе мероприятия 2 этапа (Приложение №1):

- 1 этап - «Веселые старты»;
- 2 этап - «Подготовка к сдаче нормативов ГТО».

УСЛОВИЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ, НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры мероприятия определяются по наименьшей сумме баллов, набранных семейной командой в каждой эстафете.

Места команд определяются по наименьшему количеству баллов, затраченному на преодоление эстафет.

Семейные команды, занявшие 1-3 места, награждаются медалями, грамотами, памятными призами, участники – грамотами и сладкими призами.

ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ

Заявки на участие семейных команд подаются в МАУДО СШ «Олимп»:

- в бумажной форме - администратору плавательного бассейн «Волна».

- в электронной форме по **E-mail: novotroick.volna@mail.ru** в срок не позднее 20.03.2024.

Форма заявки на участие согласно Приложению №2.

Оргкомитет и судейская коллегия оставляет за собой право изменять конкурсные задания.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

1 ЭТАП: «Веселые старты» (инвентарь по количеству команд)

1.1. *ЛегкоАтлетисты*. Простой бег

Инвентарь: палочка или мяч

1.2. *«Догони меня»*. Папа, зажав мяч между коленями, прыжками перемещается от линии старта до обруча, кладет в обруч мяч, берет скакалку, возвращается к команде и передает скакалку маме. Мама, прыгает на скакалке до обруча, кладет скакалку, берет мяч и обруч, возвращается к команде и передает мяч и обруч ребенку. Ребенок ведет мяч обручем до куба, оббегает его и возвращается бегом в команду. Передачу инвентаря производить точно на линии старта.

Инвентарь: резиновый мяч, скакалка, обруч

1.3. *«Лягушка путешественница»*. Папа и мама держатся за скрещенные руки, ребёнок садится перекрестные руки родителей и таким образом оказывается «лягушкой - путешественницей». По сигналу они бегут между стоек «змейкой» до поворотного куба оббегают его, ребёнок отцепляется и они все вместе возвращаются обратно.

Инвентарь: -

1.4. *«Колобок»*. Прыжки на фитболе. Мама бежит до места, где находится фитбол. Берет его и скачет на нем до куба, кладет, бежит обратно. Передает эстафету ребенку. Ребенок бежит до куба, берет фитбол и завершает эстафету, перекатывая фитбол по полу.

Инвентарь: фитбол

1.5. *«Ловкая семейка»*. Семья преодолевает дистанцию прыжками через длинную скакалку взявшись за руки, ребенок - в центре. Родители вращают скакалку дальше от ребенка рукой. Семья передвигается вперед до куба. За кубом оставляют скакалку, берут обруч и возвращаются вместе в обруче.

2. ЭТАП: «Подготовка к сдаче нормативов ГТО»

2.1. «Кто дальше?» (метровая рулетка, мел)

Прыжок в длину с места. Команды строятся в колонну по одному у общей линии старта в следующей последовательности: ребенок, мама, папа. Первые номера прыгают в длину с места, отталкиваясь двумя ногами одновременно. Замер производится по пяткам первого касания пола. Вторые номера прыгают с места приземления первого и т.д. Места команд определяются по дальности отметок последних участников (3-х).

2.2. «Кто быстрее?» (секундомер, мел)

Челночный бег 3х10 м. Преодоление дистанции 3х10 м. каждым членом семьи за общее количество времени.

2.3. «Кто точнее?» (обруч, теннисный мяч – 5 шт)

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. Каждый член семьи выполняет броски теннисным мячом в цель (обруч на стене). 5 попыток. Общее количество попаданий в цель суммируется.

2.4. «Кто сильнее?» (гимнастическая лавка)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Отец - в упоре лежа, ноги на скамейке, мама – руки на скамейке, ребенок – в упоре лежа на полу. Необходимо выполнит максимальное количество раз сгибания и разгибания рук. Общее количество суммируется.

2.5. «Кто самый гибкий?» (гимнастическая лавка, линейка)

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Участник команды выполняет наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».