

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Начальник МКУ «Управление  
образования Шебекинского городского  
округа Белгородской области»**



**А.М. Сабадаш**

**Начальник МКУ «Управление  
физической культуры и спорта  
Шебекинского городского  
округа Белгородской области»**



**С.В. Белоусов**

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении спортивного семейного праздника «Папа, мама, я с ГТО друзья!»  
в рамках реализации проекта «Подтянулся сам, подтяни родителей!»**

### **1. Цели и задачи**

- популяризация комплекса ГТО среди жителей Шебекинского городского округа;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- вовлечение семей в процесс физического воспитания детей, создание условий для активного отдыха семей;
- мотивирование участников к увеличению двигательной активности, через желание улучшить свои результаты при выполнении нормативов ГТО.

### **2. Время и место проведения**

1 июня 2019 г. в 10.00 стадион «Химик».

### **3. Руководство соревнований**

Общее руководство по организации и проведению соревнований осуществляет МКУ «Управление физической культуры и спорта Шебекинского городского округа Белгородской области».

### **4. Участники соревнований**

К участию в мероприятии допускаются: семьи (папа, мама, ребенок (мальчик или девочка) в возрасте от 6 до 8 лет (I ступень комплекса ГТО), обучающийся общеобразовательного учреждения).

Участники должны быть зарегистрированы на официальном сайте gto.ru (получить УИН номер), иметь медицинский допуск.

Состав команды: не менее 5 семей от образовательного учреждения.

## 5. Программа соревнований

Программа мероприятия состоит из 2 этапов:

**1 этап** заключается в выполнении нормативов комплекса ГТО в соответствии с государственными требованиями по возрастным ступеням комплекса ГТО.

### Папа:

- подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

### Мама:

- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.

### Ребенок:

- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

**2 этап** программы, эстафеты «Веселые старты».

**«Разминочная эстафета»:** у каждой команды на линии старта лежат два кубика. По сигналу папа берет один кубик и бежит к контрольной отметке, кладет кубик и возвращается обратно и передает эстафету маме. Мама проделывает то же самое, что и папа и передает эстафету ребенку. Ребенок бежит к контрольной отметке, забирает два кубика и возвращается к линии старта и передает эстафету следующему участнику команды.

Эту же эстафету повторяют все семьи команды.

Побеждает команда, которая первая закончила выполнять эстафету.

**«Пингвины»:** папа, зажав волейбольный мяч между колен, прыгает до поворотного конуса, берет мяч в руки и бегом возвращается обратно, передает эстафету маме. Мама проделывает то же самое, что и папа и передает эстафету ребенку. Ребенок выполняет те же действия, передавая эстафету следующему участнику команды.

Эту же эстафету повторяют все семьи команды.

Побеждает команда, которая первая закончила выполнять эстафету.

**«Семьи в обруче»:** папа с обручем на поясе оббегает конус и возвращается к команде, берет в обруч маму и вдвоем оббегают конус, возвращаются за ребенком. Пробегают ту же дистанцию втроем и возвращаются к линии старта.

Эту же эстафету повторяют все семьи команды.

Побеждает команда, которая первая закончила выполнять эстафету.

**«Прыжки в мешках»:** папа прыгает в мешке до конуса и прыгает обратно, передает эстафету маме. Мама проделывает те же действия, передает эстафету ребенку. Ребенок выполняет те же действия и возвращается к линии старта и передает эстафету следующему участнику команды.

Эту же эстафету повторяют все семьи команды.

Побеждает команда, которая первая закончила выполнять эстафету.

**«Собери команду»:** папа бежит к конусу, оббегает его, возвращается за мамой, берет маму за руку и вместе бегут ту же дистанцию. Возвращаются за ребенком, в таком порядке собирают всю команду.

Побеждает команда, которая первая закончила выполнять эстафету.

#### **«Перетягивание каната».**

(Команды перед конкурсом проводят жеребьевку).

##### 1 этап:

Становятся первые две команды и по сигналу начинают перетягивать канат.

Побеждает команда, которая перетянула первой центр каната за разметку.

(на середине каната висит красная ленточка).

##### 2 этап:

Выполняют перетягивание каната вторые две команды.

##### 3 этап:

Проигравшие команды борются за 3 и 4 место.

##### 4 этап:

Победившие команды борются за 1 и 2 место.

### **6. Условия подведения итогов**

Командное первенство определяется по сумме очков, набранных в спортивных программах участниками команды в двух этапах:

- команды общеобразовательных учреждений: 5 семей (папа, мама, ребенок).

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в нормативе «поднимание туловища из положения лежа на полу» (мальчики, девочки), при равенстве этого показателя по результату норматива «наклон вперед из положения стоя, с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)» (мальчики, девочки).

### **7. Подача заявок на участие**

Для участия в мероприятии необходимо направить предварительную заявку в муниципальный центр тестирования ГТО ([rct\\_gto@mail.ru](mailto:rct_gto@mail.ru)) по форме согласно приложению.

Заявки принимаются до 30 мая 2019г.

**Заявки, направленные после указанного срока, рассматриваться не будут.**

**ОРГКОМИТЕТ**

