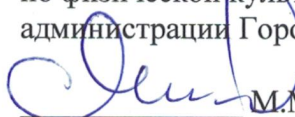



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий отделом
по физической культуре и спорту
администрации Гороховецкого района


М.М. Миронов

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБУ ФКС «РДЮФОК»


А.В. Андреев

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении физкультурно-оздоровительных семейных соревнований «Папа, мама, я - спортивная семья»

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Целью проведения мероприятия является привлечение граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачами мероприятия являются:

- пропаганда здорового образа жизни;
- популяризация физической культуры и спорта;
- активное использование физической культуры и спорта в организации досуга граждан в выходной праздничный день.

2. РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ

Соревнования проводятся в соответствии с календарным планом физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий МБУ ФКС «РДЮФОК» на 2022 год.

Общее руководство соревнованиями осуществляет отдел по физической культуре и спорту администрации Гороховецкого района, 8(49238)2-13-46.

Организацию и проведение соревнований осуществляет МБУ ФКС «РДЮФОК», 8(49238)2-13-04.

Ответственность за качественную организацию и проведение соревнований возлагается на Павлова Анатолия Владимировича, инструктора по спорту (89200312928), Поделкина Михаила Михайловича, инструктора по спорту (89200159356).

3. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся 11 июня 2022 года на стадионе по адресу: г. Гороховец, ул. Комсомольская.

4. УЧАСТНИКИ И ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

К участию в соревнованиях приглашаются семейные команды. Количество команд не ограничено.

Состав команды - 3 человека: папа, мама, ребенок (5-7 лет, 8-10 лет).

09.30 - Сбор и регистрация участников соревнований.

10.00 - Командные эстафеты (Приложение №1).

Награждение участников по окончанию мероприятия.

5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры соревнований определяются по наименьшей сумме мест (отдельно в каждой категории), занятых командой во всех видах программы. При одинаковой сумме мест, определяющей будет 1 эстафета.

Команды, занявшие призовые места, награждаются дипломами и памятным призами.

6. ФИНАНСИРОВАНИЕ

Расходы, связанные с подготовкой и проведением мероприятия, осуществляются за счет средств МБУ ФКС «РДЮФОК».

Командные эстафеты

«Веселая тройка»

Ребенок ведет мяч руками до конуса и обратно, огибая конусы. Мама палкой ведет маленький мяч, Папа палкой ведет баскетбольный мяч по тому же маршруту.

Инвентарь: мяч волейбольный, мяч баскетбольный, мяч маленький, палки.

«Кузнечики»

Каждая семья строится в колонну по одному. Ребенок впереди. По сигналу ребенок выполняет прыжок в длину с места, отталкиваясь обеими ногами. С места приземления прыжок делает мама. Заканчивает конкурс папа. Выигрывает семья, чей папа окажется дальше других. Вариант: папа выполняет три прыжка.

«Генеральная уборка»

По сигналу каждому участнику необходимо собрать фишки своего цвета. Первый стартует ребенок, затем мама и заключительный папа. Всего собирают 6 фишек, каждый бежит два раза.

Инвентарь: фишки 3 цвета.

«Вратарь»

Папа берет ведерко, встает на определенную точку, мама и ребенок берут мячи и бросают мячики папе, который должен поймать мячи в ведерко. Побеждает та команда, которая поймает большее количество мячей.

Инвентарь: ведерки, мячи 18 шт.

«Веселый бег»

Мамы передвигаются по-муравьиному (носочек к пятке, пяточка к носку) обратно бегом; дети прыгают по-лягушачьи (прыжки из глубокого приседа с касанием руками дорожки), обратно бегом; папы прыгают на одной ноге до ориентира, обратно на другой ноге.

«Передай воду»

Папа наполняет стакан водой из 5 литровой бутылки он должен перелить воду в стакан маме и ребенку. Мама и ребенок бегут с препятствиями и переливают воду в бутылку. Победу одерживает команда, которой удастся быстрее заполнить бутылку до края.

Инвентарь: стаканы 0,25 л - 6 шт., пластиковая бутылка 1 л - 3 шт., 5 литровая бутылка 3 шт.