СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Спортивная школа Директор МКУ «КФиС

Рыбинского района» Рыбинского района»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Терешкова \_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.Е. Севостьянов

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении районных спортивно-массовых мероприятий, посвященных 95-летию образования Рыбинского района**

**1. Цели и задачи**

- привлечение жителей Рыбинского района к занятиям спортом, воспитание физической культуры;

-установление дружеских связей;

- пропаганда здорового образа жизни.

**2. Руководство проведением соревнований**

Общее руководство соревнованием осуществляет МКУ «Комитет по делам физической культуры и спорта Рыбинского района».

**3. Участники, сроки и место проведения**

Спортивно-массовые мероприятия проводятся 29 июня 2019г. в г. Заозёрный.

Программа спортивно-массовых мероприятий:

1. *Показательные выступления отделения «Дзюдо».*

Место проведения Городской парк Культуры и отдыха г. Заозерного. Время проведения с 14.00ч до 15.00ч. Состав участников: 8 человек.

Участники состоят из учащихся Спортивной школы. Выступления проходят в отведенном месте на стадионе, застеленном татами. Учащиеся демонстрируют основы техник дзюдо – перемещения, захваты, специально-подготовительные упражнения, приемы, отработка бросков.

Ответственные – Булдаков И.Н., Богданов К.С.

1. *Показательные выступления отделения «Пауэрлифтинг».*

Место проведения Городской парк Культуры и отдыха г. Заозерного. Время проведения с 14.00ч до 15.00ч. Состав участников: 6 человек.

Участники состоят из учащихся Спортивной школы. Учащиеся демонстрирую соревновательные дисциплины, в которые входят три упражнения: приседания со штангой на спине, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги.

Ответственные – Хромов Р.И., Горбань А.Л.

1. *Показательные выступления отделения «Футбол».*

Место проведения Городской парк Культуры и отдыха г. Заозерного. Время проведения с 14.00ч до 15.00ч. Состав участников: 8 человек.

Участники состоят из учащихся Спортивной школы. Учащиеся формируются в группы:

два учащихся – совершенствуют жонглирование мяча с элементами фристайла,

в тройках – отработка дриблинга (ведение мяча) и передачи мяча,

по четыре учащихся – «квадрат» 4х2,

игра «тек-бол».

Ответственный – Ильин Д.С.

1. *Соревнования по волейболу среди жителей Рыбинского района.*

Место проведения стадион «Строитель» МБУ «Спортивная школа Рыбинского района». Время проведения с 14.00ч до 17.00ч.

В соревнованиях участвуют все жители Рыбинского района, смешанный состав команд: г. Заозерного, с. Двуречное, с. Рыбное, с. Бородино, с. Переясловка, п. Урал. Состав команды: 6 человек (мужчины + женщины). Участникам команд иметь единую спортивную форму.

Система розыгрыша определяется на месте, по количеству заявленных команд.

Главный судья – Зенкин С.И.

1. *«Весёлые старты».*

Место проведения Городской парк Культуры и отдыха г. Заозерного. Участвуют все желающие. Время проведения с 14.00ч до 17.00ч. Состав команды: 4 человека (может формироваться команда на месте).

Инвентарь: обручи – 3 штук, фишки – 20 штук, листы бумаги – 40 штук, футбольный мяч – 3 штуки, секундомеры – 3 штуки.

Эстафеты проводятся на асфальтированной дорожке размером 3х10м.

1 этап – Бег в обруче. Участвует вся команда, состоящая из 4-х человек. Одновременно, участники одевают один обруч и передвигаются до фишки и обратно. Побеждает та команда, которая быстрее добежит до финиша.

2 этап - Эстафета–поезд. Перед командами, стоящими в колоннах проводится линия, а в 10 — 12 м от каждой из них ставятся стойки. По сигналу первые номера команд обегают стойки (против часовой стрелки) и направляются к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают ее сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются вторые номера, и теперь уже игроки вдвоем обегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются третьи номера и т. д. Игра заканчивается, когда вся команда, изображающая вагончики поезда (не расцепляя рук), финиширует, то есть последний игрок пересечет линию старта. В игре большую нагрузку получают первые номера, поэтому при повторении участники в колоннах располагаются в обратном порядке.

3 этап – На болоте. Первым участникам дают по два листа бумаги. Они должны пройти через "болото" по "кочкам" - листам бумаги. Нужно положить лист на пол, стать на него двумя ногами, а другой лист положить впереди себя. Переступить на другой лист, обернуться, взять снова первый лист и положить впереди себя. И так, кто первый пройдет всю дистанцию, туда и обратно.

4 этап – Ведение футбольного мяча. Участники по очереди, ведут футбольный мяч, обводя фишки. Побеждает та команда, в которой последний участник команды преодолеет дистанцию быстрее.

Ответственные – Мальчёнков А.В., Подопригора А.П.

1. *Соревнования по подтягиванию на высокой перекладине.*

Место проведения стадион «Строитель» МБУ «Спортивная школа Рыбинского района». Время проведения с 14.00ч до 15.00ч. Участвуют все желающие.

Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. Видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Ответственные – Богданов Я.С., Онацко Е.О.

1. *Соревнования по дартсу.*

Место проведения стадион «Строитель» МБУ «Спортивная школа Рыбинского района». Время проведения с 14.00ч до 15.00ч. Участвуют все желающие.

Инвентарь: дартс (мишень, дротики).

Условия проведения: соревнования проводятся по упрощенной программе на круговых мишенях. Участнику предоставляется 3 пробных и 5 зачетных бросков. Участники соревнований могут использовать свои дротики.

Определение победителей: победители и призеры в личном зачете определяются по наибольшей сумме очков, набранных у женщин и у мужчин.

Ответственная – Гришаева Ж.А.

1. *Агитационная площадка ГТО.*

Место проведения Городской парк Культуры и отдыха г. Заозерного. Время проведения с 14.00ч до 17.00ч. Участвуют все желающие.

На агитационной площадке ведется пропаганда Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

1. Регистрация на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru)
2. Заявка на выполнение.
3. Получение медицинского допуска.
4. Выполнение испытаний. Подробно, рассказывают об установленных нормах ВФСК ГТО. - ступени, возраст, виды испытаний (тесты), нормативы. Методические рекомендации по выполнению нормативов.
5. Вручение знака отличия.

Ответственные – Хромов Р.И., Бугрин Э.В.

**4. Финансирование соревнования**

Расходы, связанные с награждением победителей и призёров в четырёх программах спортивно-массового мероприятия (соревнования по волейболу среди жителей Рыбинского района; «Весёлые старты»; соревнования по подтягиванию на высокой перекладине, дартс) за счёт МКУ «КФиС Рыбинского района».