

СОГЛАСОВАННО:  
Директор УСОК СГУПС

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУДО  
ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
И.П. Самодумов

\_\_\_\_\_ П.Ю. Сырямин

## ПОЛОЖЕНИЕ

### О проведении мероприятия по ОФП в рамках реализации проекта «Папа, мама, я – спортивная семья. Мы готовы к ГТО!»

#### 1. Цели и задачи

Мероприятие по ОФП в рамках реализации проекта «Папа, мама, я – спортивная семья. Мы готовы к ГТО!» проводится с целью привлечения детей и их родителей к регулярным совместным занятиям физической культурой и спортом.

Основными задачами являются:

- пропаганда спорта как средства здорового образа жизни;
- привлечение к совместным занятиям спортом детей и их родителей;
- подготовка к выполнению норм ГТО

#### 2. Сроки и место проведения

Мероприятие проводится 14 июня 2019 года на базе стадиона СГУПС по адресу: ул. Залесского 3/1, начало мероприятия 16:00.

#### 3. Руководство и проведение мероприятия

Общее руководство подготовкой и проведением соревнования осуществляет администрация МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР». Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию. Главный судья мероприятия – Тимофеев Евгений Игоревич тел. 8-952-905-0057.

#### 4. Участники соревнований

К участию в мероприятии допускаются обучающиеся ДЮСШ №1 «ЛИГР» 2007, 2008, 2009 г.р. и их родители (законный представитель) (один ребенок + один родитель).

#### 5. Программа соревнований

**5.1. Эстафета 2х30 м** (первыми стартуют ребенок и передают эстафету касанием руки или плеча с левой стороны родителю (папе или маме));

**5.2.1.Отжимание от пола в упоре лежа** (в этом упражнении участие принимает ребенок (мальчик или девочка) вместе с мамой);

**5.2.2.Подтягивание из виса на верхней / нижней перекладине** (в этом упражнении принимают участие ребенок (мальчик или девочка) вместе с папой);

**5.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье** (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания участник выполняет 2 предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения.

При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2с);

**5.4. Прыжок с места толчком двумя ногами** (участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Участнику предоставляются 3 попытки. В зачет идет лучший результат);

**5.5. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров** (метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в гимнастический обруч диаметром 90 сантиметров. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57г.

Участнику предоставляется право выполнить 3 попытки. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем).

#### **6. Награждение победителей**

Все участники мероприятия, награждаются сертификатом участника и сладким призом. Отделению – победителю (по общему числу участнику от отделения) вручается переходящий кубок «Дружбы».

#### **7. Порядок и сроки подачи заявок**

Предварительные заявки принимаются до 7 июня 2019 г., на эл. почту [pervajadush@yandex.ru](mailto:pervajadush@yandex.ru).

Окончательные заявки подаются по стандартной форме, заверенные печатью врача, подписанные директором образовательного учреждения.

Судейская будет проходить 14 июня 2019 года в 15:40 часов.