

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ СП
«СНОР «Темп»
Н.С. Шевелева
2023 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Акции «Единый день ГТО»,
посвященный дню подписания Президентом
Российской Федерации В.В. Путиным
Указа «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе
«Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172
МО «Город Березники»

2023 г

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Целью проведения Единого дня ГТО является вовлечение населения МО «Город Березники» в систематические занятия физической культуры и спортом.

Задачами Единого дня ГТО являются:

- популяризация комплекса ГТО среди населения;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- апробация и выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО;
- поощрение участников, показавших лучшие результаты комплекса ГТО в 2022 году.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Единый день ГТО проводится: 06 апреля 2023 г., с 10:30 до 14:00 в МАУ СП «СШОР «Темп», ул. Ломоносова, 113.

III. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

- 10:15 - регистрация команд на эстафету МАДОУ;
- 10:30 - эстафета МАДОУ (см. приложение 1);
- 11:15 - вручение знаков отличия ГТО;
- 11:15 – награждение победителей и призеров эстафеты МАДОУ;
- 11:15 – регистрация команд на семейную эстафету;
- 11:30 - семейная эстафета (см. приложение 2);
- 12:00 - награждение призеров и победителей семейной эстафеты;
- 12:00 - вручение благодарственных писем за вклад в развитие и пропаганду комплекса ВФСК ГТО;
- 12:15 – игра «Догони ГТО-шку», для всех желающих;
- 12:15 – регистрация на эстафету СОШ;
- 12:30 – эстафета СОШ (см. приложение 4);
- 13:00 - награждение призеров и победителей эстафеты СОШ;
- 13:15 – квест-игра «Золотой знак ГТО», для всех желающих;
- 10:30 - 14:00 – прием нормативов ГТО (силовые виды)

IV. ОРГАНИЗАТОРЫ

Организатором Акции является МАУ СП «СШОР «Темп», структурное подразделение Центр Тестирования ВФСК ГТО МО «Город Березники».

Организатор оставляет за собой право на внесение изменений в условия проведения Акции и на процедуру награждения.

V. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды эстафет с наилучшим временем награждаются кубками и дипломами. Участники команд медалями и грамотами.

Каждый участник получит сувенирную продукцию и сертификат участника.

V. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансирование организации и проведения мероприятия осуществляется за счет средств МАУ СП «СШОР «Темп» (Центр тестирования ГТО).

VI. ПОДАЧА ЗАЯВОК

Предварительные заявки (приложение 5) на участие в эстафетах принимаются на электронную почту centr-gto-berezniki@mail.ru или по адресу ул. Ломоносова,125. Тел. для справок: +7 (3424) 27 39 40, 8-919-460-26-95

Эстафета МАДОУ

«Веселые старты»

Участники: команда 4 человека, 2 мальчика, 2 девочки (I ступени), 6-7 лет.

1. Передача эстафетной палочки:

Команды построены в колонны по одному за линией старта, в руках у направляющего эстафетная палочка. По сигналу первый номер добегают до конуса, обегает её и возвращается к команде, передаёт палочку следующему.

Второй выполняет то же задание и т.д.

2. Переправа с обручем:

Все участники выстраиваются в колонну. Первый игрок надевает на себя обруч. По сигналу он бежит до конуса, обегает его, затем надевает обруч на второго участника и бежит вместе с ним в обруче до конуса. Первый участник остается на противоположной стороне площадки, а второй бежит за третьим и т.д. Как только последний игрок будет «переправлен», команды должны построиться в колонны.

3. Кенгуру:

Первый участник, зажав между ногами (выше колен) мяч, должен двигаться прыжками вперед до конуса и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

4. Прокати мяч

Команды выстраиваются в колонны по одному. Перед первым игроком каждой команды лежит волейбольный или набивной мяч. Игроки ведут мяч по земле вперед руками. При этом мяч разрешается толкать на расстоянии вытянутой руки. Обогнув поворотный пункт, игроки возвращаются так же к своим командам и передают мяч следующему игроку.

5. Репка

Участвуют две команды по 4 детей и представитель команды. Это - дед, бабка, Жучка, внучка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка – представитель команды.

Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за внучку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

Штрафы:

- не обежал конус – 1 сек.;
- фальстарт – 1 сек.;
- команда не в полном составе выполнила испытание – 1 сек.

Семейная эстафета

Участники: команда 3 человека, папа, мама, ребенок. Родители - VII-IX ступени 30-49 лет), ребенок – II – III ступени (9-12 лет).

1. Собери больше (разминка для капитана команды)

В манеже разбросаны теннисные мячи. По сигналу судьи капитаны должны набрать в свой склад, как можно больше мячей. Количество мячей будет нечетным. Выигрывает тот капитан, который собрал больше мячей.

2. Прыгуны

Команды выстраиваются на лицевой линии. Первый игрок выпрыгивает как можно дальше с места. Место его приземления отмечает судья, и с этого места прыгает следующий игрок этой команды. Так должны прыгнуть все игроки команды. Чья команда допрыгает быстрее до финиша, считается победителем.

3. Кто быстрее надует шар

Командам выдаются по 5 воздушных шариков. По сигналу участники надувают шарики, а капитан завязывает все шарики. Чья команда быстрее справится с заданием, та и побеждает.

4. Бег со скакалкой

Каждый участник прыгает на скакалке до конуса и обратно (конус обежать). Побеждает та команда, которая допрыгает за наименьшее время.

5. Передай шарик

Выдаются всем командам воздушные шарики. По сигналу первый игрок в команде должен под ногами передать шарик второму. Тот передает шарик третьему над головой. Все остальные игроки тоже чередуют способы передачи шариков. Последний игрок выбегает вперед и лопаем шарик, чтобы показать, что они закончили.

Штрафы:

- не обежал конус – 1 сек.;
- фальстарт – 1 сек.;
- команда не в полном составе выполнила испытание – 1 сек.

Эстафета СОШ

Участники: команда 4 человека, 2 мальчика (II-III ступени), 2 девочки (II-III ступени), 9-12 лет и 1 представитель команды.

1. Репка

Участвуют две команды по 4 детей и представитель команды. Это - дед, бабушка, Жучка, внучка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка – представитель команды.

Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабушка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за внучку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

2. Гонка мячей под ногами

Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

3. Прыжки в длину с места.

Первый участник прыгает, второй участник прыгает от полученного результата. И так вся команда. Сравним результат, чья команда дальше прыгнет.

4. Самый меткий

Каждый участник бросает по 5 теннисных мячей в корзину, чья команды больше попадет, та и побеждает. От старта до корзины 6 метров.

5. Дружба

Удерживая лбами большой мяч и взявшись за руки, два участника команды бегут до конуса и обратно (конус обежать). У линии старта передают эстафету следующей паре.

Штрафы:

- не обежал конус – 1 сек.;

- фальстарт – 1 сек.;

- команда не в полном составе выполнила испытание – 1 сек.

А,

Заявки на участие в эстафете МАДОУ, СОШ

_____ (наименование организации)

№	ФИО участника	Дата рождения
1		
2		
3		
4		

Представитель команды _____

Тел. _____

Заявка на участие в семейной эстафете

_____ (семья)

№	ФИО участника	Дата рождения
1		
2		
3		

Представитель команды _____

Тел. _____