


«УТВЕРЖДАЮ»  
Заместитель директора ГБОУ ДПО г. Москвы  
«Московский центр «Патриот.Спорт»

  
А.А. Добряков  
«21» Января 2021 г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении Фестиваля дошкольников «Всей семьей на старт»  
среди воспитанников образовательных организаций Департамента  
образования и науки города Москвы в 2020/2021 учебном году  
(дистанционный формат)**

Москва, 2021 г.

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.**

Фестиваль дошкольников «Всей семьей на старт» (далее – фестиваль) проводится в соответствии с Календарным планом мероприятий Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования города Москвы «Московский центр «Патриот. Спорт» на 2020/2021 учебный год (далее – Центр).

Настоящее Положение фестиваля (далее – Положение) разработано в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01.07.2013 г. № 504 «Об утверждении Общих требований к содержанию положений (регламентов) о межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, предусматривающих особенности отдельных видов спорта» и определяет порядок, условия проведения отборочного и финального этапов фестиваля.

Цель проведения фестиваля:

- пропаганда здорового образа жизни, формирование семейного опыта воспитания и укрепления семейных традиций, связей поколений.

Задачи проведения фестиваля:

- приобщение семьи к коллективным формам организации активного отдыха;
- содействие воспитанию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом у воспитанников образовательных организаций ДОНМ;
- повышение ответственности родителей за воспитание здорового поколения;
- укрепление семьи через совместные занятия физической культурой и спортом.

## **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ.**

Фестиваль проводится в 2020/2021 учебном году в 2 этапа:

- I этап - отборочный - ноябрь – февраль 2021 года;
- II этап - финальный - апрель-май 2021 года.

I и II этапы фестиваля проводятся в дистанционном формате.

По причине эпидемиологической ситуации в г. Москва сроки проведения этапов, формат проведения и программа фестиваля могут быть изменены.

## **III. ОРГАНИЗАТОРЫ ФЕСТИВАЛЯ.**

Общее руководство организацией I и II этапов фестиваля осуществляет Центр.

I и II этапы фестиваля проводятся в соответствии с настоящим Положением.

Непосредственная организация фестиваля возлагается на Центр.

Общие полномочия Центра:

- рассматривает заявки и принимает по ним решение о допуске участников к участию в фестивале, а также решает возникающие спорные вопросы при подаче заявок;
- утверждает состав судейской коллегии и осуществляет контроль ее работы;
- совместно с судейской коллегией рассматривает протесты, поданные представителем команд;
- согласовывает программу фестиваля;
- организует мониторинг качества и эффективности проведения этапов фестиваля;
- обобщает информацию и готовит отчет о проведении этапов фестиваля.

Общие полномочия судейской коллегии фестиваля:

- определяет систему и организует проведение испытаний фестиваля;
- определяет победителей и призеров фестиваля;
- рассматривает протесты, поданные представителями команд.

#### **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА.**

##### **Условия допуска команд.**

К участию в I этапе фестиваля допускаются команды образовательных учреждений города Москвы, реализующие программу дошкольного образования, по одной семейной команде от образовательной организации (далее – ОО). При наличии в ОО шести и более дошкольных структурных подразделений допускается участие двух команд от ОО.

К участию во II этапе фестиваля допускаются команды, занявшие I место в I этапе.

Основанием для допуска команд на всех этапах фестиваля является заявка установленной формы, поданная через личный кабинет ОО в информационном сервисе <https://patriot-sport.ru/>

В случае отсутствия или неправильного оформления заявки, команда к участию в фестивале не допускается.

##### **Состав команды.**

Семейная команда включает двух родителей (законных представителей, возраст не ограничен) и ребенка в возрасте от 5 лет. В случае невозможности участия в фестивале папы, мамы, допускается участие родственников (тети, дяди, бабушки, дедушки). Школьники к участию в фестивале не допускаются. Представителем команды является инструктор по физической культуре или воспитатель ОО.

Общие полномочия представителя команды:

- формирование команды;
- подготовка команды к участию в фестивале;
- подача заявки для участия команды в фестивале;
- подготовка Рабочего протокола по итогам выступления команды;
- решение спорных вопросов с судейской коллегией фестиваля.

### **Требования к участникам.**

Семейные команды должны быть одеты в спортивную форму и соответствующую спортивную обувь, не создающую затруднений при выполнении двигательных заданий.

Длинные волосы должны быть убраны в пучок, хвост или косу. Очки должны быть закреплены.

Ответственность за состояние здоровья участников, соблюдение необходимых мер безопасности лежит на участниках фестиваля.

## **V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ.**

Программа фестиваля состоит из двигательных заданий (упражнений).

Двигательные задания заключаются в последовательном выполнении участником фестиваля упражнений, определяющих его степень владения двигательными навыками.

Выполнение всех упражнений начинается по сигналу.

### **Упражнение № 1 «Динамическая планка» (рис.1)**

Упражнение выполняет папа, время выполнения 30 с.

Исходное положение (далее – И.п.) – упор лежа на прямых руках («классическая» планка на прямых руках): голова-туловище-ноги составляют прямую линию, пола касаются только носки ног и кисти рук.

По сигналу участник начинает выполнять упражнение: из И.п. переходит в положение упора лежа на предплечьях (голова-туловище-ноги составляют прямую линию, пола касаются только носки ног и предплечья), поочередно сгибая в локтевом суставе правую и левую руки; возвращается в И.п., поочередно выпрямляя в локтевом суставе правую и левую руки.

Засчитывается количество правильных повторений за 30 с.

Рис. 1



**Ошибки при выполнении упражнения:**

- колени касаются пола;
- руки не выпрямлены в локтях, в И.п.;
- голова-туловище-ноги не составляют прямую линию.

**Примечание:** повторения упражнений, выполненные с ошибками, не засчитываются.

**Упражнение № 2 «Прыжок с приседом» (рис.2)**

Упражнение выполняет мама, время выполнения 30 с.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч (колени полностью выпрямлены), руки опущены вдоль туловища, спина прямая.

По сигналу участник выполняет приседание, сгибая ноги в тазобедренных и коленных суставах не менее чем на 90°, руки согнуты в локтях перед собой, далее выполняется резкий прыжок вверх, при этом ноги выпрямляются полностью, руки перед собой на уровне груди, и т.д.

Засчитывается количество правильных повторений за 30 с.

Рис. 2



**Ошибки при выполнении упражнения:**

- угол в тазобедренных и коленных суставах в приседе более 90°;
- наличие контакта ступней с полом при прыжке вверх;
- во время прыжка вверх ноги не выпрямлены полностью.

**Примечание:** повторения упражнений, выполненные с ошибками, не засчитываются.

### Упражнение № 3 «Приседание» (рис. 3)

Упражнение выполняет ребенок, время выполнения 30 с.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч (колени полностью выпрямлены), руки на поясе, спина прямая.

По сигналу участник выполняет приседание, сгибая ноги в тазобедренных и коленных суставах не менее чем на  $90^\circ$ , при этом выпрямляет руки перед собой, далее участник возвращается в И.п.

Засчитывается количество правильных повторений за 30 с.

Рис. 3



#### Ошибки при выполнении упражнения:

- угол в тазобедренных и коленных суставах в приседе более  $90^\circ$ ;
- в положении приседа руки не выпрямлены перед собой;
- в И.п. колени не выпрямлены полностью;
- в И.п. отсутствие положения «руки на поясе»;
- при выполнении упражнения не соблюдается требование - «спина прямая».

**Примечание:** повторения упражнений, выполненные с ошибками, не засчитываются.

## VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ.

Место, занятое командой в фестивале, определяется по наибольшей сумме повторений упражнений (двигательных заданий) всеми участниками команды.

В случае равенства суммы повторений у двух и более команд, место определяется по наибольшему количеству повторений, показанному в упражнении № 3, далее № 2, далее № 1.

## VII. НАГРАЖДЕНИЕ.

В I этапе фестиваля награждаются:

- команды, занявшие 1,2,3 место, награждаются медалями на каждого участника команды, дипломом на команду;

- все команды участники фестиваля награждаются дипломами, а участники сувенирами.

Во II этапе фестиваля награждаются:

- команды, занявшие 1,2,3 место, награждаются кубком, медалями и диплом на команду;

- все участники награждаются сувенирами.

## **VIII. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ.**

Представителю команды необходимо:

- в установленные сроки подать заявку через личный кабинет ОО в информационном сервисе <https://patriot-sport.ru/>, с прикреплением ссылки на видео материалы и Рабочий протокол выполнения двигательных заданий;

- представить Согласие (форма произвольная) от родителей (законных представителей) на участие в фестивале.

Ответственным за мероприятие является Отдел реализации комплексных проектов ГБОУ ДПО МЦПС – электронная почта:

[ShirobokovBA@edu.mos.ru](mailto:ShirobokovBA@edu.mos.ru); [Novikovaev5@edu.mos.ru](mailto:Novikovaev5@edu.mos.ru)

## РАБОЧИЙ ПРОТОКОЛ

команды ГБОУ № \_\_\_\_\_

**Фестиваль дошкольников «Всею семьей на старт» среди воспитанников образовательных организаций ДОНМ (отборочный этап)**

МРСД № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Наименование Конкурсного испытания	Результат (количество повторений)	Итоговый результат
«Динамическая планка»		
«Прыжок с приседом»		
«Приседание»		

Представитель команды \_\_\_\_\_