

«УТВЕРЖДАЮ»

**Руководитель СП МЦПС МГДМЦ
им. Петра Великого ГБОУ ДПО МЦПС
Т. В. Дрегер** 

ПРАВИЛА
проведения спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья».
на объекте ГБОУ ДПО МЦПС
по адресу: г. Москва, Ленинградское шоссе д. 56А)

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- 1.1. Формирование здорового образа жизни.
- 1.2. Вовлечение детей и их родителей в систематическое занятие физкультурой и спортом.
- 1.3. Укрепление отношений между образовательной организацией и семьей.

2. РУКОВОДСТВО СПОРТИВНОГО ПРАЗНИКА

- 2.1. Общее руководство подготовкой и проведением спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья» осуществляет руководитель СП МЦПС МГДМЦ им. Петра Великого, **Т. В. Дрегер**.
- 2.2. Непосредственное проведение спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья» возлагается на педагогов-организаторов СП МЦПС МГДМЦ им. Петра Великого, **А.В. Голынина, В.Ю. Бобрышева, М.А. Назарову**.

3. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Спортивный праздник «мама, папа я спортивная семья» состоится **03.02.2024 с 11 час. 00 мин. до 14 час. 00 мин.** на территории СП МЦПС МГДМЦ им. Петра Великого по адресу: **г. Москва, Ленинградский проспект, 56А.**

**4. ЗАЯВКИ, УЧАСТНИКИ, ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ,
УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

4.1. Состав команды от 3 до 5 человек, сформированные заранее или непосредственно перед регистрацией. Заявка от команды заполняется на месте (приложение1). Приветствуется наличие названия команды и единый цвет футболок.

4.2. Программа:

- 11.00 – Начало регистрации участников, жеребьевка, распределение по командам.
- 11.30 – Построение участников, торжественное открытие праздника.
- 11.45 – Начало соревнований.
- 13.00 – Окончание соревнований.
- 13.30 – Подведение итогов, награждение.

4.3. Соревнования проводятся по следующим дисциплинам:

- прыжки в длину с места
- подтягивание на турнике (или отжимание от пола)
- поднятие гири (10-16 кг) одной рукой
- гребля (спортивный тренажёр)
- командная эстафета.

4.4. Условия проведения соревнований:

Соревнования носят лично-командный характер, по результатам прохождения станций команде будут начислены баллы, по итогам которых будет определена команда победитель и команда призеров.

4.4.2 Капитан команды получает на руки «Зачетный лист» (приложение 2). При прохождении станций команде присваиваются баллы:

- Прыжки в длину с места – каждые 10 см. 1 балл;
- Подтягивание на турнике (или отжимание от пола) – 1 повторение 1 балл, на выполнение упражнения отводиться 30 секунд.
- Поднятие гири (10-16 кг) одной рукой – для мужчин 16 кг, для женщин 12 кг, для детей 10 кг. – 1 повторение 1 балл, на выполнение упражнения отводиться 30 секунд.
- Гребля (спортивный тренажёр), выполняется всеми участниками команды одновременно времени выполнения 3 минуты, за каждые пройденные 100 метров каждым участником команды, начисляется 1 балл.
- Командная эстафета:
 1. Прыжки с мяч-болом (вес 1 кг.) зажатым между ног выше колен.
 2. Упражнение «паук».
 3. Перенос от финиша на старт 3-х мяч-болов (вес 1 кг.).
 4. Упражнение «тачка».
 5. Упражнение поднятие якоря.
 6. Упражнение перенос «раненного» со сменой позиции.
 7. Упражнение «гусеница».

5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ, НАГРАЖДЕНИЕ

Места команд определяются по наибольшей сумме баллов, набранных всеми участниками.