

СОГЛАСОВАНО
И.о. директора МБОУДО
«ГДЮЦ «Спортивный»

 С.И. Аравина

УТВЕРЖДАЮ
Председатель департамента
по физической культуре и спорту
администрации города Липецка
 К.Д. Казакова

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении спортивного праздника по месту жительства
«Спорт против наркотиков»,
посвященного Дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом**

1. Цели и задачи

- сформировать у детей и подростков активную жизненную позицию, направленную на противодействие употреблению наркотиков;
- популяризировать занятия физической культурой и спортом среди молодежи;
- привлечь молодежь к участию в физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятиях.

2. Время и место проведения

Спортивный праздник по месту жительства «Спорт против наркотиков!» проводится 20 марта 2024 года в спортивном зале по адресу: ул. Ильича, 31. Начало мероприятия в 13.00.

3. Участники

В мероприятии принимают участие дети по месту жительства, обучающиеся объединений МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный». Состав команды - 6 человек. Возраст участников 12-14 лет.

4. Руководство

Общее руководство мероприятием осуществляет департамент по физической культуре и спорту администрации города Липецка.

Непосредственное проведение спортивного праздника возлагается на МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный» (и.о. директора Аравина С.И.).

5. Программа проведения

1. Вступительное слово ведущего.
2. Танцевальная разминка.
3. Спортивная программа «Спорт против наркотиков!»:

Перед стартом каждая команда получает маршрутный лист, в котором указаны названия станций и порядок передвижения по ним. Для выполнения заданий на этапах устанавливается контрольное время (3-5 минут).

Все результаты участников идут в общий зачет

Возможные этапы спортивной программы:

Станция № 1

Задание 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов от вертикали туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
Задание 2. Прыжки на скакалке.

Станция № 2.

Задание 1. Челночный бег - пробежать дистанцию необходимого количества раз и максимально быстро. (3x10 м)

Задание 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. У каждого участника команды 3 попытки. Результат участника засчитывается по лучшему прыжку.

Станция № 3.

Задание 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Задание 2. 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.

Станция № 4.

Задание. Дартс. Главная задача всех участников – делать точные попадания в мишень. Результаты участников суммируются для общего зачета

6. Подведение итогов. Награждение

Результат команды определяется по количеству баллов, набранных при прохождении всех этапов праздника. Команды занявшие I-III места, награждаются грамотами МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный».

7. Обеспечение безопасности участников

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляются согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353.