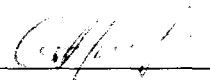



СОГЛАСОВАНО  
И.о. директора МБОУДО  
«ГДЮЦ «Спортивный»

 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.