



КАЛУЖСКАЯ ОБЛАСТЬ
ТАРУССКИЙ РАЙОН
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
"ТАРУССКИЙ РАЙОН"

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

г. Таруса

27.05. 2024 г.

№ 300

О проведении Комплексного мероприятия среди сельских жителей Тарусского района, в рамках Всероссийского Марафона «Земля спорта»

С целью популяризации и дальнейшего развития спорта среди населения Тарусского района, администрация МР «Тарусский район»

ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Провести 22 июня 2024 года в 09-00 часов Комплексное мероприятие среди сельских жителей Тарусского района, в рамках Всероссийского Марафона «Земля спорта»
2. Утвердить положение о проведении Комплексного мероприятия среди сельских жителей Тарусского района, в рамках Всероссийского Марафона «Земля спорта». (Приложение № 1).
3. Директору МБУ ДО СШ «ЛИДЕР» Тарусского района (И.Э. Королева):
 - обеспечить проведение соревнований на базе СК «Лидер»;
 - по итогам мероприятия подготовить информацию и фото материалы для размещения на сайте администрации МР «Тарусский район».
4. Редакции газеты «Октябрь» (Т.А. Алексеева), начальнику отдела информационных систем администрации МР «Тарусский район» (Е.Н. Жарова) обеспечить размещение информации о мероприятии в СМИ и сети интернет.
5. Контроль за исполнением данного постановления возложить на Е.В. Лихоманову, начальника отдела реализации социальных программ администрации МР «Тарусский район».

Глава администрации
МР «Тарусский район»



М.И. Голубев

№ 300 от 27.05.2024

**Положение о проведении
Комплексного мероприятия среди сельских жителей Тарусского района, в рамках
Всероссийского Марафона «Земля спорта»**

1. Общие положения

Мероприятие проводится с целью:

- популяризация и пропаганда здорового образа жизни среди сельского населения Тарусского района;
- формирование и поддержка навыков здорового образа жизни детей и семей, имеющих детей;
- популяризация культуры здоровья семьи как базовой ценности;
- привлечение к систематическим занятиям спортом населения Тарусского района;
- профилактика правонарушений, наркомании, алкоголизма и асоциального поведения;
- укрепление межнациональных и межконфессиональных отношений;
- повышение квалификации участников мероприятия;
- воспитание у населения негативного отношения к экстремизму и терроризму.

2. Место и сроки проведения физкультурного мероприятия

Физкультурное мероприятие проводится **22 июня с 09.00 часов** на объекте спорта спортивный комплекс «ЛИДЕР» по адресу: г. Таруса, ул. Ленина д. 74а

3. Организаторы физкультурного мероприятия

Организатором соревнований является отдел реализации социальных программ администрации МР «Тарусский район», непосредственное проведение соревнований и ответственность за обеспечение безопасности возлагается на МБУ ДО СШ «ЛИДЕР» Тарусского района.

4. Требования к участникам физкультурного мероприятия

В физкультурном мероприятии участвуют спортивные сборные команды сельских поселений Тарусского района Калужской области.

К участию в физкультурном мероприятии допускаются граждане Российской Федерации от 16 лет и старше, имеющие регистрацию по месту жительства в сельских поселениях МР «Тарусский район». Глава администрации сельского поселения должен принять участие в 1 (любом) виде спорта в составе команды СП.

5. Программа физкультурного мероприятия

№	Вид программы	Начало	Участники	Место проведения
1	Регистрация участников	9-00-9-30	Все команды	с\к «ЛИДЕР»
2	Открытие мероприятия	10-00	Все команды	с\к «ЛИДЕР»
3	Соревнования по городошному спорту	10-30	1 муж+1 жен	Площадка для городошного спорта
4	Соревнования семейных команд	10-30	Папа, мама, ребенок 2011 г. и младше	Спортивный зал с/к «ЛИДЕР»
5	Гонка ГТО	10-30	1 муж + 1 жен	Спортивный зал с/к «ЛИДЕР»
6	Соревнования по гиревому спорту	10-30	1 муж+1 жен	тренажерный зал с/к «ЛИДЕР»
7	Соревнования по скандинавской ходьбе (1600 м)	10-30	2 человека не зависимо от пола	Территория с/к «ЛИДЕР»
8	Награждение победителей и призеров	13-00	Все команды	с\к «ЛИДЕР»

Соревнования по городошному спорту

Проводятся в соответствии с правилами вида спорта «городошный спорт». Соревнования командные. Состав команды – 2 человека (1 мужчина+1 женщина) Все участники команды играют с полукона. Игры состоят из одной партии на 20 бит.

Соревнования по гиревому спорту

Проводятся по правилам вида спорта «Гиревой спорт». Состав команды – 2 человека (1 м. + 1 ж.) Вес снаряда мужчины– 24 кг., женщины 16 кг. Вид дисциплины – рывок. Время выполнения каждым участником – 3 минуты.

Соревнования спортивных семей

Соревнование командное. Состав команды 3 чел., в том числе мама, папа и ребенок (2011 г.р. и моложе) независимо от пола.

Программа:

1. Дартс**2. Легкоатлетическая эстафета: папа – 100 м, мама – 50 м., ребенок – 50 м.****3. Комбинированная эстафета:**

-ребенок оббегает фишки, возвращается назад бегом

-мама выполняет прыжки на скакалке, возвращается назад бегом

-папа с обручем на поясе оббегает фишки, возвращается назад за мамой – оббегают фишки вдвоем, возвращаются за ребенком – оббегают фишки втроем.

Гонка ГТО

Участвуют 1 мужчина и 1 женщина.

Командное соревнование, состоящее из 4 испытаний. Первыми стартуют женщины.

1 участник преодолевает 4 сектора по выделенной дорожке, затем пересекает зачетную отметку и возвращается на старт для передачи эстафеты следующему участнику команды, давая старт касанием ладони.

Зачетным временем является пересечение последним участником финишной черты.

1 сектор – «Прыжок в длину с места». – расстояние фиксируется по линии пятки обуви судьей. После подтверждения зачетного прыжка, участник возвращается на линию первого сектора и выполняет прыжок повторно. Общее число повторений – 3 раза. (зачетное расстояние – 150 см для женщин, 170 см – для мужчин). Затем участник пробегает дистанцию до следующего снаряда и приступает к преодолению 2 сектора.

2 сектор – «Отжимание от пола». – с касанием грудной клеткой контактной платформы, имеющей высоту 5 см от поверхности пола. Участник отжимается из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти развернуты, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки необходимо коснуться грудью контактной платформы, затем вернуться в исходное положение. Участник выполняет 10 отжиманий (не зависимо от пола). Затем участник пробегает дистанцию до следующего снаряда и приступает к преодолению 3 сектора.

3 сектор – «Приседание с дополнительным весом 10 кг (для мужчин), 5 кг (для женщин)». Участник выполняет приседания из исходного положения: ноги стоят шире плеч, стопы параллельно. Вес необходимо удерживать двумя руками прижимая к груди. Приседания осуществляется, пока таз не опустится ниже линии колен (угол 90 градусов). Затем принимается исходное положение. (Количество приседаний – 10 независимо от пола). Затем участник пробегает дистанцию до следующего снаряда и приступает к преодолению 4 сектора.

4 сектор – «Поднимание туловища из положения лежа на спине». – участник выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине в количестве 10 раз независимо от пола. Упражнение выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Упражнение выполняется касаясь локтями бедер (коленей) с последующим возвратом в исходное положение.

Последний участник после прохождения 4 этапа завершает дистанцию пересекая финишную линию.

Соревнования по скандинавской ходьбе

Проводятся по правилам вида спорта «Скандинавская ходьба». Соревнования командные. Состав команды – 2 человека (не зависимо от пола). В начале соревнований проводится инструктаж с участниками по правилам проведения соревнований. Судьей по виду спорта оценивается техника ходьбы и скорость. Расстояние – 1600 метров.

6. Финансирование

Расходы, связанные с проведением мероприятия осуществляет МБУ ДО СШ «ЛИДЕР» Тарусского района в рамках муниципальной программы «Развитие физической культуры и спорта в Тарусском районе. Расходы по командированию участников на соревнования осуществляют командирующие организации.

7. Награждение

Команды, занявшие 1,2,3 места в каждом виде соревнований, награждаются дипломами и медалями.

8. Заявки на участие.

Заявки на участие в соревнованиях предоставляются в судейскую комиссию в 1 экземпляре в день соревнований.