«УТВЕРЖДАЮ»

Министр молодежной политики, физической культуры и спортаРязанской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Е. Пыжонкова

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении областного Дня здоровья и спорта**

**«Готов к труду и обороне»**

1. **Цели**

Областной день здоровья и спорта проводится в целях:

- укрепление здоровья граждан Рязанской области, организации активного досуга взрослого населения и подрастающего поколения;

- пропаганды здорового образа жизни;

- совершенствования форм организации физкультурно-спортивной работы;

- массового привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом населения области различных возрастных групп и профессий.

**2. Сроки и место проведения**

Областной День здоровья и спорта «Готов к труду и обороне» проводится в муниципальных образованиях Рязанской области.

Центральной площадкой Областного Дня здоровья и спорта «Готов к труду и обороне» определен стадион ГАУ ДО «ДЮСШ Центрального спортивного комплекса». Начало мероприятия в г. Рязани 20 мая 2016 года в 10.00 часов.

**3. Руководство проведением мероприятия**

Общее руководство проведением соревнований осуществляется министерством молодежной политики, физической культуры и спорта Рязанской области, администрациями муниципальных образований Рязанской области.

Непосредственная организация Центральной площадки Областного Дня здоровья и спорта «Готов к труду и обороне» возлагается на директора ГАУ ДО «ДЮСШ Центрального спортивного комплекса» (Морозов А.В.).

**4. Участники мероприятия**

В соревнованиях могут принимать участие учащиеся школ, студенты организаций СПО и ВО, коллективы организаций и предприятий, жители города Рязани и Рязанской области.

Жителям Рязанской области, желающим выполнить нормативы комплекса «Готов к труду и обороне», необходимо зарегистрироваться в информационной системе АИС ГТО и представить в мандатную комиссию документ, удостоверяющий личность, УИН в АИС ГТО, медицинский допуск.

**5. Программа Центральной площадки Областного Дня здоровья и спорта «Готов к труду и обороне».**  В программу соревнований включены следующие виды спорта и спортивные упражнения:

* мини-футбол;
* армспорт (в том числе для лиц с ограниченными возможностями);
* настольный теннис (в том числе для лиц с ограниченными возможностями);
* шашки (в том числе для лиц с ограниченными возможностями);
* дартс (в том числе для лиц с ограниченными возможностями);
* бочча (для лиц с ограниченными возможностями).

Кроме того будут проведены спортивные конкурсы:

* жонглирование мячом;
* упражнения со скакалкой;
* семейные старты;
* бросок мяча в баскетбольное кольцо;

Гражданам, соответствующим условиям для допуска к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне», будет представлена возможность выполнить следующие испытания:

* бег на 100 метров;
* [наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на](http://gto.ru/recomendations/2) гимнастической скамье;
* поднимание туловища из положения лежа на спине;
* [подтягивание на высокой перекладине](http://gto.ru/recomendations/5);
* подтягивание на низкой перекладине;
* [прыжок в длину с места](http://gto.ru/recomendations/6);
* [рывок гири](http://gto.ru/recomendations/7);
* стрельба из пневматической винтовки;
* [сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу](http://gto.ru/recomendations/8);
* [сгибание и разгибание рук в упоре о](http://gto.ru/recomendations/8) гимнастическую скамью;
* [сгибание и разгибание рук в упоре о](http://gto.ru/recomendations/8) сиденье стула.

Каждый участник соревнований имеет право принимать участие в нескольких видах программы.

МИНИ-ФУТБОЛ

Соревнования командные, проводятся среди мальчиков 2005-2006 г.р.- учащихся спортивных и общеобразовательных школ. В турнире принимают участие не более 16 команд. От одной образовательной организации допускается одна команда.

Состав команды 5 человек + и вратарь.

Продолжительность игры - 14 минут (2 тайма по 7 минут без перерыва).Система проведения соревнований определяется судейской коллегией в зависимости от количества участвующих команд.

АРМСПОРТ

Соревнования личные, проводятся среди юношей и девушек до 18 лет, мужчин и женщин старше 18 лет в весовой категории до 80 кг и свыше 80 кг, а также среди лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Соревнования проводятся по действующим правилам по системе выбывания после 2-х поражений. Порядок проведения соревнований определяется главной судейской коллегией.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Соревнования проводятся в личном зачете среди юношей и девушек до 18 лет, мужчин и женщин старше 18 лет, а также лиц с ограниченными возможностями. Порядок проведения соревнований определяется главной судейской коллегией.

ШАШКИ

Соревнования проводятся в личном зачете среди юношей и девушек до 18 лет, мужчин и женщин старше 18 лет, а также лиц с ограниченными возможностями. Порядок проведения соревнований определяется главной судейской коллегией.

ДАРТС

Соревнования проводятся в личном зачете среди мальчиков и девочек до 12 лет,юношей идевушек 12 -18 лет, мужчин и женщин старше 18 лет, а также лиц с ограниченными возможностями.Мишень устанавливается на высоте 1,73 м от земли, позиция для метания отстоит от мишени на 2,37 м. Победители и призеры определяются по наибольшему количеству очков, набранных пятью зачетными бросками после трех пробных.Встреча проводится из трех партий в соответствии с правилами соревнований.

БОЧЧА

Соревнования проводятся в личном зачете среди лиц с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с правилами соревнований. Победитель определяется по большему количеству очков. Матч состоит из четырех периодов, за исключением случаев тай-брейка.

ЖОНГЛИРОВАНИЕ МЯЧОМ

Упражнения личные, проводятся среди мальчиков и девочек до 12 лет, юношей и девушек 12 -18 лет, мужчин и женщин старше 18 лет. Победителем является участник, выполнивший упражнение наибольшее количество раз.

СЕМЕЙНЫЕ СТАРТЫ

В соревнованиях принимают участие семьи из 3-х человек или произвольно сформированные команды из 3-х человек (обязательное участие одного ребенка).

Программа состоит из 4-х эстафет. Эстафету начинает ребенок, затем выступают взрослые. Места в итоговом зачете определяются по наименьшей сумме мест, показанной семейной командой во всех эстафетах.

БРОСОК МЯЧА В БАСКЕТБОЛЬНОЕ КОЛЬЦО

Упражнения личные, проводятся среди мальчиков и девочек до 12 лет, юношей и девушек 12 -18 лет, мужчин и женщин старше 18 лет. Победителем является участник, набравший большее количество очков за 1 минуту.

УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

Упражнения личные, проводятся среди мальчиков и девочек до 12 лет, юношей и девушек 12 -18 лет, мужчин и женщин старше 18 лет. Победителем является участник, выполнивший упражнение наибольшее количество раз.

ИСПЫТАНИЯ ВФСК ГТО.

К выполнению нормативов комплекса ГТО, допускаются граждане Российской Федерации, относящиеся к VI-XI ступеням комплекса.

Испытания проводятся в соответствии с требованиями ВФСК ГТО по следующим видам:

* бег на 100 метров (мужчины и женщины - VI ступень);
* [наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на](http://gto.ru/recomendations/2) гимнастической скамье (мужчины и женщины - VI ступень-XI ступень);
* поднимание туловища из положения лежа на спине (мужчины - VIII-XI ступень, женщины VI-XI ступень);
* [подтягивание на высокой перекладине](http://gto.ru/recomendations/5) (мужчины VI-IX ступень);
* подтягивание на низкой перекладине (женщины VI-IX ступень);
* [прыжок в длину с места](http://gto.ru/recomendations/6) (мужчины и женщины - VI-VII ступень);
* [рывок гири](http://gto.ru/recomendations/7) (мужчины VI-IX ступень);
* стрельба из пневматической винтовки (мужчины VIII-X и женщины VI-IX ступень);
* [сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу](http://gto.ru/recomendations/8) (мужчины VIII-X ступень, женщины - VI-IX ступень);
* [сгибание и разгибание рук в упоре о](http://gto.ru/recomendations/8) гимнастическую скамью (женщины - VI-VII ступень);
* [сгибание и разгибание рук в упоре о](http://gto.ru/recomendations/8) сиденье стула (мужчины и женщины XI ступень).

**6.Награждение**

Победители и призёры в конкурсах, упражнениях, а также по видам спорта в командном и личном зачете награждаются сувенирами, памятными призами министерства молодежной политики, физической культуры и спорта Рязанской области.

**7.Финансовые расходы**

Расходы, связанные с питанием судейского и обслуживающего персонала, награждением, обеспечением медицинским персоналом и другие, несет ГАУ ДО «ДЮСШ Центрального спортивного комплекса» в рамках государственного задания.

**8. Обеспечение безопасности участников и зрителей**

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014г. № 353, а также требованиям правил соревнований.

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 г.№134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**9.Заявки на участие.**

Для участия в соревнованиях по видам спорта мини-футбол, армспорт, настольный теннис, шашки, дартс, бочча заявки направлять в ГАУ ДО «ДЮСШ Центрального спортивного комплекса» до 17 мая 2017 года на адрес электронной почты sport62@yandex.ru.

Коллективные заявки от организаций по выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» направлять до 17 мая 2017 года на адрес электронной почты sport62@yandex.ru в соответствии с приложением.

Контактный телефон ГАУ ДО «ДЮСШ ЦСК»: 76-65-04, 76-74-97.

Приложение

ЗАЯВКА

на участие в областном Дне здоровья и спорта

«Готов к труду и обороне» по выполнению нормативов комплекса

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя. отчество | Дата рождения (д.м.г.) | УИН в АИС ГТО | Название организации (в соответствии с Уставом) | Виза врача |
| 1. |  |  |  |  | допущен. подпись врача, дата, печать напротив каждого участника соревнований |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |

Допущено человек.

(прописью)

Врач /

(ФИО) (подпись)

ДАТА (М.П. медицинского учреждения)

Руководитель команды

(подпись. Ф.И.О. полностью)

Руководитель организации

МП (подпись. Ф.И.О.)