

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«ДЮСШ «Олимпиец»



Г.И. Смотрина

«21» декабря 2015 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

«Рождественская эстафета»

в рамках «Декады спорта и здоровья»

5 января 2016 год
г. Воркута

1. Цели и задачи

- популяризация спорта среди школьников;
- пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки;
- повышение социальной активности и укрепления здоровья учащихся;
- приобщение к физической культуре как составному элементу общенациональной культуры;
- формирование жизненно - важных прикладных умений и навыков;
- приобретение соревновательного опыта и выявление сильнейших игроков с последующим участием их в соревнованиях разного уровня.

2. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся **5 января 2016 года** в спортивном зале плавательного бассейна «Воргашорец». Начало мероприятия в 10-00.

3. Руководство проведением соревнований

Общее руководство соревнованиями осуществляет тренерский состав «ДЮСШ «Олимпиец». Непосредственное руководство возлагается на судейскую коллегию:

Главный судья, судья 1 категории – Сидоренко В.А.

Главный секретарь, судья 1 категории – Сухов А.А.

4. Участники и программа соревнований

К участию в эстафетах допускаются мальчики и девочки, занимающиеся в МБУ ДО «ДЮСШ» Олимпиец» в секциях плавания и греко-римской борьбы. Состав команды 10 человек.

Эстафета состоит из 10 этапов.

1. Баскетбольная эстафета

Участники по сигналу выполняют ведение баскетбольного мяча по гимнастической скамейке, оббегают фишки. Возвращаясь назад - прокатывают баскетбольный мяч по скамейке. Взяв мяч в руки, передают следующему участнику. Капитаны финишировавших команд поднимают мяч над головой.

2. Эстафета «Передал - садись»

Участники, в колонну по одному строятся за общей линией старта. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5-6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

3. Эстафета с набивным мячом

Перед командами на поле два обруча с расстоянием 10 м, в первом обруче лежит набивной мяч. Участник должен добежать до первого обруча, взять мяч и перенести его во второй обруч. Затем обежать вокруг стойки, опять взять мяч из второго обруча, вернуть его в первый и передать эстафету следующему.

4. Эстафета «сороконожка»

Команда стоит у средней линии в колонне по 1, у последнего – мяч. По команде последний участник бежит до стойки, обогнув ее, ведет мяч. Дойдя до колонны, поворачивается к первому спиной и через голову передает мяч, следующий снизу между ног, и т.д. до последнего. Последний получив мяч, начинает бег и т. д.

5. Эстафета «Собери слово»

Участникам предлагается сложить из букв слово «СПОРТ» (слово команды не знают).

Команды стоят в колонне. Стартует первый. Добегая до указанного места, где лежат буквы, берет одну, бежит к команде, передает эстафету, выкладывает. Следующий ребенок бежит за второй буквой, возвращается, выкладывает, и т.д. Когда все буквы будут на месте нужно выложить слово «...». Выигрывает та команда, которая первая составит слово и капитан поднимет руку.

6. Эстафета «Передача эстафетной палочки»

Участники стоят в колонне, у первого участника эстафетная палочка. В обруче напротив колонны на расстоянии 15 м стоит капитан. Первый участник бежит к капитану, передает эстафетную палочку и становится в обруч. Капитан, получив эстафетную палочку, бежит к своей команде и становится в конце колонны. Эстафета заканчивается, когда капитан вернется в обруч.

7. Эстафета «Бег по кочкам»

Перед каждой командой на полу расположены обручи в шахматном порядке. Участники по команде прыгают по «кочкам» до стойки и назад тем же способом. Побеждает команда, выполнившая первое задание.

8. Эстафета «Паровоз»

Игроки стоят в колонну по одному. У первого участника в руках обруч, он бежит с ним, обегает стойку (расстояние 15 м). Подбежав к команде, второй участник берет вместе с первым обруч и вся команда должна пройти через обруч. Далее первый участник становится в конец колонны, а второй – бежит с обручем. Эстафета повторяется, пока первый участник не окажется впереди.

9. Эстафета «День и ночь»

Команда делится на девочек и мальчиков, и строятся в колонну напротив друг друга на расстоянии 15 м. У мальчика в руках эстафетная палочка. По команде мальчик бежит, обегает колонну девочек и, подбежав к первой, передает эстафетную палочку. Первая девочка, получив палочку, бежит к колонне мальчиков, обегает ее и передает палочку впереди стоящему мальчику и т. д. Эстафета заканчивается, когда девочки и мальчики поменялись местами.

10. Эстафета «Зайка-попрыгайка»

После сигнала судьи, участник бежит до поворотной отметки, выполняя прыжки с ноги на ногу через обруч, вращая его как скакалку. Оббежав поворотную отметку, также возвращается обратно. В каждую сторону должно быть выполнено не менее пяти прыжков через обруч. Эстафета передается следующему этапу, касанием ладони одного из участников 2-го этапа.

5. Определение победителей

Соревнования командные.

Победители и призёры определяются по наименьшей сумме 1, 2, 3 мест занятых в конкурсах. В случае равенства очков победитель определяется по наибольшему количеству I мест. При равенстве очков, по количеству II мест и т.д.

6. Награждение

Команды: победителей и призёров эстафет награждаются грамотами МБУ ДО «ДЮСШ «Олимпиец».

7. Обеспечение безопасности участников и зрителей

За обеспечение безопасности участников и зрителей ответственность несет главный судья соревнований, главная судейская коллегия тренеры и представители команд. Главный судья должен подготовить акт готовности спортивного сооружения для проведения мероприятия. В целях обеспечения безопасности участников и зрителей спортивные соревнования разрешается проводить только на спортивных сооружениях, принятых к эксплуатации комиссиями, и при условии наличия актов технического обследования готовности спортивного сооружения к проведению мероприятия в соответствии с «Положением о мерах по обеспечению общественного порядка и безопасности, а также эвакуации и оповещения участников и зрителей при проведении массовых спортивных мероприятий».

В мандатную комиссию предоставляется оригинал страхового полиса от несчастного случая на каждого спортсмена на дни проведения соревнований. В местах соревнований должен находиться медицинский работник.

8. Финансирование

Все расходы, связанные с награждением участников осуществляются за счет МБУ ДО «ДЮСШ «Олимпиец» внебюджетных средств (доход от оказания платных услуг населения).

Справки по тел/факс: (882151) 3-22-47, или e-mail: OLIMPIEZVORKUTA@mail.ru.