|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБУ «Спортивно-оздоровительный комплекс»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Балакин  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 |

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Физкультурно-развлекательного мероприятия «Малые олимпийские игры», посвященного празднованию Дня пенсионера и Дня пожилого человека в городском округе Нижняя Салда

1. **Цели и задачи**

Пропаганда здорового образа жизни.

Популяризация физической культуры среди взрослого населения

Развитие командной работы средствами решения спортивных заданий.

1. **Время и место проведения**

Мероприятие «Малые олимпийские игры» состоится 14.09.2018 г в 14.00 на стадионе МБУ «Спортивно-оздоровительный комплекс».

Регистрация участников с 13.00.

1. **Организаторы**

Непосредственным организатором мероприятия является муниципальное бюджетное учреждение «Спортивно-оздоровительный комплекс» под контролем Управления молодёжной политики и спорта администрации городского округа Нижняя Салда.

1. **Участники**

К участию в мероприятии привлекаются команды, состоящие из лиц, относящихся к категории пожилых людей и пенсионеров.

Состав команды: 4 человека

Одежда участников должна соответствовать погодным условиям. \*

\*В случае очень плохих погодных условий организаторы в праве перенести время проведения мероприятия.

1. **Техника безопасности**

Организаторы мероприятия не несут ответственности за жизнь и здоровье участников, а также возможные телесные повреждения или повреждения личного имущества участников. Организаторы учитывают, что в мероприятии принимают участие совершеннолетние граждане.

Все участники принимают участие в мероприятии на свой страх и риск, по собственному желанию и самостоятельно несут ответственность за свою жизнь и здоровье.

Организаторы представляют участникам в ходе проведения мероприятия спортивный инвентарь и спортивные объекты (футбольное поле, спортзал, раздевалки, душевые) в пользование. Участники должны соблюдать все правила техники безопасности пользования спортивным инвентарём и правила техники безопасности нахождения на спортивных объектах.

Организаторы в праве оказать при необходимости меры первой медицинской помощи.

1. **Порядок проведения мероприятия**

ВЫХОД КОМАНД (звучит спортивный марш)

Ведущий: В борьбе закаляется крепкая воля,

И наши сердца горячи.

Кто смотрит на вещи уныло и хмуро

Пусть примет наш добрый совет-

Получше, надежнее дружить с физкультурой,

В ней юности вечный секрет!

Ведущий: Здравствуйте, дорогие гости нашего праздника! Мы очень рады вас видеть!

Сегодня у нас удивительный праздник, праздник для пожилых людей – ветеранов, но молодых душой и телом. Мы вас всех от души поздравляем, желаем крепкого здоровья, благополучия и всегда быть полными жизненных сил и хорошего настроения.

И давайте сегодня подтвердим известную пословицу «В здоровом теле –здоровый дух!»

Посоревнуемся в творчестве, в скорости, в ловкости!

Пусть дружба поколений объединит всех нас! И все вместе дружными аплодисментами поприветствуем наших участников.

Слово для приветствия предоставляется:

**Третьяковой Ольге Владимировне** – заместителю главы администрации городского округа Нижняя Салда по социальным вопросам

На протяжении всего времени команды будут поддерживать болельщики. А наше уважаемое жюри оценит работу команд и поддержку жюри

Разрешите представить членов жюри соревнований «Веселые старты».

Приветствуем:

Директор СОК – Олег Николаевич Балакин

Представитель Совета ветеранов НСМЗ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Представитель городского Совета ветеранов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Представитель Совета ветеранов НИИМаш\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сегодня в соревнованиях принимают участие команды, какие же это команды?

**Общая разминка для всех участников (Флеш-моб)**

Ученые выяснили, что регулярные занятия спортом или даже обычная повседневная зарядка помогает держать в тонусе не только мышцы, но и память. Оказалось, что физические нагрузки способные сделать центр памяти в мозге более эластичным и «монолитным».

**По порядку**

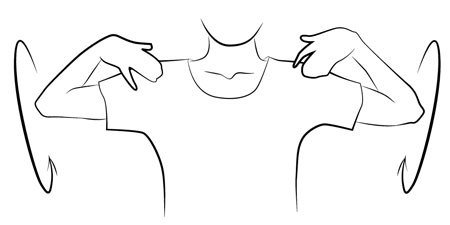
**Стройся в ряд!**

**На зарядку**

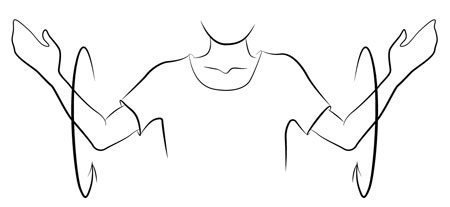
**Все подряд!**

**Комплекс упражнений для всех**

1. Разминаем шею: опускаем голову вперед, вращаем шеей вправо и влево подобно маятнику.
2. Делаем повороты головой к левому плечу и к правому. Потом тянемся к левому плечу и к правому.
3. Делаем вращения головой, по 4 раза в каждую сторону.
4. Кладем руки на плечи и делаем круговые вращения вперед и назад по 6 раз в каждую сторону.



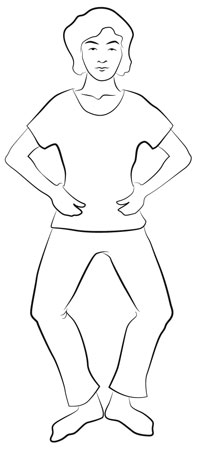
1. Руки вытянуты в стороны. Сгибаем руки в локтях и выполняем вращения. По 6 раз в каждую сторону.



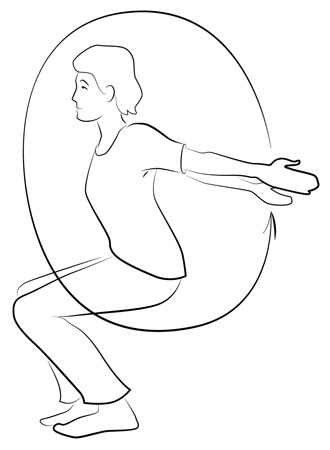
1. Вдохнули, развели руки и на выдохе наклоняемся вперед. Затем возвращаемся в исходное положение, прогибаемся в спине с разведением рук.



1. Полуприседы, или плие. Пяточки вместе, носочки врознь, руки на пояс. Делаем полуприседы, колени разводим в стороны.



1. Делаем полные приседания с круговыми вращениями рук.



**ЭСТАФЕТА «Малые олимпийские игры»**

Маршрут эстафеты символизирует шествие олимпийского огня с преодолением различных трудностей и препятствий.

Очерёдность прохождения этапов внутри эстафеты свободная.

Перед началом эстафеты участники команд тянут жребий с номером очерёдности выступления команды.

Эстафета заканчивается касанием олимпийского огня чаши.

После эстафеты судейская коллегия подводит итоги.

1. **Этап. Представление команды.** Команда должна громко, чётко и слажено представить себя. На этапе предусмотрены бонусы.
2. **Этап. Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа о стойку с низкой перекладиной.** Участник эстафеты на этапе должен произвести не менее 3х отжиманий, На этапе предусмотрены бонусы.
3. **Этап. Скандинавская ходьба.** Участник эстафеты должен преодолеть этап скандинавской ходьбой, не переходя на бег. На этапе предусмотрены штрафы
4. **Этап. Метание теннисного мяча в обруч.** Обруч диаметром 90 см. установлен на высоте 2 м. Участнику эстафеты нужно с расстояния 6 м. сделать 5 бросков в обруч.На этапе предусмотрены бонусы.
5. **Этап. Преодоление препятствия «Паутинка».** Участник эстафеты должен преодолеть этап, не задев натянутых веревок. На этапе предусмотрены штрафы
6. **Этап. Переноска теннисного мяча на ракетке.** Участник эстафеты должен преодолеть этап, не уронив и не потеряв мяч. На этапе предусмотрены штрафы
7. **Этап. Нырок в обруч.** Участник эстафеты должен преодолеть этап продевая обруч через себя. Дойти/добежать до обруча, «нырнуть» в обруч, оставив его на месте.
8. **Этап. Ведение теннисного мяча хоккейной клюшкой.** Участник эстафеты должен преодолеть этап проводя теннисный мяч змейкой через установленные фишки. На этапе предусмотрены штрафы
9. **Этап. Собрать паззл.** Участник эстафеты должен на этапе собрать паззл со схематичным изображением спортивного инвентаря, назвать его и рассказать в каком виде спорта используется. На этапе предусмотрены бонусы.
10. **Этап. Бег с препятствиями.** Участник эстафеты должен преодолеть этап через установленные препятствия, неся факел олимпийского огня к чаше. На этапе предусмотрены штрафы

**Таблица бонусов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Этап | Бонус | Количество бонусных баллов |
|  | Представление команды | Чёткость и слаженность в представлении | 5 |
| Творческий подход | 5 |
| Наличие общих отличительных знаков команды | 5 |
|  | Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа о стойку с низкой перекладиной. | Прохождение этапа одним участником | 5 |
| Каждое дополнительное сгибание/разгибание рук | 1 |
|  | Скандинавская ходьба. | Прохождение этапа одним участником | 5 |
|  | Метание теннисного мяча в обруч. | Попадание в кольцо обруча | 1 |
|  | Преодоление препятствия «Паутинка». | Прохождение этапа одним участником | 5 |
|  | Переноска теннисного мяча на ракетке. | Прохождение этапа одним участником | 5 |
|  | Нырок в обруч. | Прохождение этапа одним участником | 5 |
|  | Ведение теннисного мяча хоккейной клюшкой. | Прохождение этапа одним участником | 5 |
|  | Собор паззла. | Отгадали название инвентаря | 1 |
| Отгадали название вида спорта | 1 |
|  | Бег с препятствиями. | Прохождение этапа одним участником | 5 |
|  | На всех этапах | Слаженность командной работы | 1 |

**Таблица штрафов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Этап | Нарушение | Количество штрафных баллов |
|  | Представление команды | Плагиат | 10 |
|  | Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа о стойку с низкой перекладиной. | Неполное сгибание рук (нет касания грудью перекладины) | 2 |
| Неровный торс (прогиб или выпячивание) | 1 |
|  | Скандинавская ходьба. | Переход на бег | 5 |
| Отсутствие опоры на палки (нет касания земли) | 1 |
|  | Метание теннисного мяча в обруч. | Лишний бросок | 1 |
|  | Преодоление препятствия «Паутинка». | Касание верёвки | 1 |
|  | Переноска теннисного мяча на ракетке. | Зажатие мяча пальцем | 5 |
|  | Ведение теннисного мяча хоккейной клюшкой. | Прохождение мимо маршрутной линии | 2 |
| Сбивание фишки | 1 |
|  | Бег с препятствиями. | Прохождение мимо маршрутной линии | 2 |
| Сбивание препятствия | 1 |
|  | На всех этапах | Потеря олимпийского огня | 50 |
| Непрохождение этапа совсем | 20 |
| Пересечении линии этапа во время нахождения на этапе другой команды | 20 |

**Заявка команды\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

название команды

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия Имя Отчество | С правилами техники безопасности при проведении мероприятия ознакомлен, ответственность за свою жизнь и здоровье беру на себя |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |

**Заявка команды\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

название команды

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия Имя Отчество | С правилами техники безопасности при проведении мероприятия ознакомлен, ответственность за свою жизнь и здоровье беру на себя |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |