



АДМИНИСТРАЦИЯ ХОЛМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО  
РАЙОНА

**РАСПОРЯЖЕНИЕ**

30 июля 2020 года № 221-рг

г. Холм

**О проведении районного мероприятия «День физкультурника»**

1. Провести 07 августа 2020 года районное мероприятие «День физкультурника».
2. Утвердить прилагаемые План мероприятий по проведению районного мероприятия «День физкультурника», Положение о проведении массового захода среди населения старше трудоспособного возраста, Положение о проведении спортивной эстафеты среди детей и подростков.
3. Разместить настоящее распоряжение на официальном сайте Администрации Холмского муниципального района в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

**Глава  
муниципального района**

**В.И. Саляев**

УТВЕРЖДЕН  
распоряжением Администрации  
района от 30.07.2020 № 221-рг

**ПЛАН**  
**мероприятий по проведению районного мероприятия**  
**«День физкультурника»**

№ п/п	Наименование мероприятия	Ответственный
1	Создать организационный комитет по проведению соревнований и организовать его работу	Е.А. Рыбинкина
2	Разработать районное Положение по проведению соревнований	Н.А. Царева
4	Подготовить сценарий открытия праздника	С.В. Хорошко
5	Подготовить и утвердить смету соревнований	Н.А. Царева
6	Приобрести грамоты и ценные подарки, памятные сувениры для победителей и призеров соревнований	Н.А. Царева
7	Составить списки, пригласить участников для вручения значков ГТО	Н.А. Царева
9	Организовать работу судейской бригады Главный судья: Самусевич С.К. Шайкевич Е.А.	Е.А. Шайкевич
11	Обеспечить музыкальное оформление и ведение мероприятия.	С.В. Хорошко
13	Регистрация участников захода по скандинавской ходьбе	Е.А. Шайкевич
14	Подготовить и организовать проведение спортивной эстафеты	Д.В. Иванова

УТВЕРЖДЕНО  
распоряжением Администрации  
района от 30.07.2020 № 221-рг

**ПОЛОЖЕНИЕ  
о проведении массового захода в «День физкультурника»**

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

- популяризация и развитие легкой атлетики;
- совершенствования форм организации массовой физкультурно - спортивной работы;
- пропаганда здорового образа жизни;
- выявление сильных спортсменов;
- привлечение населения района к регулярным занятиям физической культурой.

**НАЧАЛО СОРЕВНОВАНИЙ: 07 августа 2020 года в 12.00.**

**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:** город Холм, городской парк.

Награждение всех участников массового захода.

**Финансовые условия соревнований:**

Расходы по организации и проведению несет Администрация Холмского муниципального района.

**ПРОГРАММА захода и участники:**

Участники стартуют от волейбольной площадки в городском парке, далее идут на Владимирский бульвар, финишируют в городском парке возле детской площадки.

12.00 – 12.15 Официальная церемония открытия, вручение знаков ГТО;

12.15.- 12.20 Общая спортивная разминка;

12.30. Старт участников скандинавской ходьбы;

13.00 - Награждение участников массового захода;

13.30 – Награждение победителей и призеров эстафеты.

В соревнованиях принимают участие женщины старше 55 лет, мужчины старше 60 лет у которых нет ограничений для занятий спортом.

**Данное положение является ОФИЦИАЛЬНЫМ приглашением  
на соревнования!**

УТВЕРЖДЕНО  
распоряжением Администрации  
района от 30.07.2020 № 221-рг

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о проведении спортивной эстафеты среди детей и подростков

Цели и задачи

- мероприятие проводится с целью популяризации здорового образа жизни;

- привлечение молодежи и детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

**НАЧАЛО ЭСТАФЕТЫ: 07 августа 2020 года в 12.30.**

**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:** город Холм, городской парк.

**ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ:** с 6 до 14 лет.

**НАГРАЖДЕНИЕ:**

Победители и призеры награждаются, грамотами и ценными подарками.

Финансовые условия соревнований:

Расходы по организации и проведению несет Администрация Холмского муниципального района.

К участию допускаются дети с 6 до 14 лет, у которых нет ограничений для занятий спортом. Количество участников в команде 4 человека.

Эстафета выполняется на скорость. Предлагается 5 этапов эстафеты. Каждый игрок в команде преодолевает все 5 этапов эстафеты. Секундомер включается по команде «Марш» для первого участника и выключается после того как последний участник достиг финиша. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение задания.

Этапы эстафеты:

1. **«Скакалка».** Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10 - 12 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из - за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. Огибая поворотную фишку, двигается обратно. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

2. **«Прыжки в мешках».** Дети строятся в две колонны, расстояние между колоннами - 3 шага. Придерживая мешки руками возле пояса, они

прыгают до обозначенного места (флажка, палочки, или другого предмета). Оббежав его, дети возвращаются к своим колоннам, вылезают из мешков, передают их следующим. Так продолжается до тех пор, пока все дети не пробегут в мешках. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

3. «**Тачка**». Один участник идет на руках, другой держит его ноги.

4. «**Бег с мячом**». Пара участников, держа мяч без рук, пробегает вокруг фишки и обратно.

5. «**Попади в корзину**». Каждой команде выдается по большому мячу. Участники в порядке очереди начинают бросать мяч в корзину. Выигрывает та команда, у которой больше попаданий в корзину.

#### Судейство

Главный судья соревнований Самусевич Сергей Константинович.

#### Награждение

Победители, занявшие призовые места, награждаются грамотами и призами.

После эстафеты все желающие приглашаются на испытания в следующих номинациях:

1. «Самый сильный» (побеждает тот, кто выполнил бросок гранаты на более дальнее расстояние);

2. «Самый гибкий» (наклон вперед)

**Данное положение является ОФИЦИАЛЬНЫМ приглашением  
на соревнования!**