



АДМИНИСТРАЦИЯ ХОЛМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО  
РАЙОНА

**РАСПОРЯЖЕНИЕ**

11.08.2022 № 359-рз

г. Холм

**О проведении районного мероприятия «День физкультурника» на территории Холмского муниципального района**

В целях популяризации и развития спорта, совершенствования форм организации массовой физкультурно - спортивной работы, пропаганды здорового образа жизни, привлечения населения района к регулярным занятиям физической культурой:

1. Провести 14 августа 2022 года районное мероприятие «День физкультурника» на территории Холмского муниципального района.

2. Утвердить прилагаемые:

Положение о проведении районного мероприятия «День физкультурника» на территории Холмского муниципального района.

План мероприятий по подготовке и проведению районного мероприятия «День физкультурника» на территории Холмского муниципального района.

3. Разместить настоящее распоряжение на официальном сайте Администрации Холмского муниципального района в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

**Первый заместитель  
Главы администрации  
муниципального района,  
начальник отдела образования**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**Е.А. Рыбинкина**

Серийный номер сертификата:  
6СССF6D4C08F7630F639B2B19075F72BVF644B  
Владелец: Рыбинкина Елена Александровна  
Дата подписания: 11.08.2022 15:23  
Срок действия: с 09.12.2021 по 09.03.2023

УТВЕРЖДЕНО  
распоряжение Администрации  
района от 11.08.2022 № 359-рз

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о проведении районного мероприятия «День физкультурника» на территории Холмского муниципального района

#### **Цели и задачи:**

- популяризация и развитие спорта;
- привлечение населения к регулярным занятиям спортом;
- повышение уровня спортивного мастерства;
- пропаганда здорового образа жизни;
- выявление сильных спортсменов;

#### **Время и место проведения:**

Соревнования проводятся в городе Холме **14 августа 2022** на территории городского парка. Начало мероприятия в **15:00**.

**Возрастные категории:** дети с 3 до 10 лет, подростки с 11 до 18 лет, взрослые с 18 лет до 65 лет.

#### **Программа мероприятия:**

**15:00-** Официальная церемония открытия;

**15:20-** Награждения значками ГТО;

**15:40-** Общая спортивная разминка;

**15:45-** Спортивные эстафеты для разных групп населения.

#### **Этапы эстафеты:**

К участию в эстафете допускается население в возрасте с 18 до 65 лет, у которых нет ограничений для занятий спортом. Количество участников не ограничено.

1. **«Стрельба из пневматической винтовки»**- стрельба производится из пневматической винтовке. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Производится из положения, сидя с опорой локтями о стол на дистанцию 10 м.

2. **«Дартс»**- Мишень для Дартса разделена на 20 одинаковых секторов. Стоимость очков набранных игроком считается за попадание в каждый сектор. В свою очередь, каждый сектор так же поделен на 3-и зоны: игровое поле, зона удвоения, зона. Выигрывает тот, кто набрал большее количество очков за 5 бросков.

3. **«Наклон туловища на гимнастической скамье»** - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-

15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

4. **«Поднятие гири»** - используется гиря весом 16 кг. Время выполнения упражнения-1 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой. Испытание проводится на ровной площадке. Участник начинает испытание любой рукой и переходит к выполнению испытания на другую руку в любое время.

5. **«Скакалка»** - используется скакалка оптимальной длины для роста. Время выполнения упражнения-1 мин. Прыжки производятся от земли обеими ногами одновременно.

6. **«Упражнение с крышкой»** - упражнение производится с крышкой от грузового автомобиля. Исходное положение: стоя лицом к крышке. Сгибаем ноги, заводим пальцы под край, наваливаемся грудью на край крышки, выпрямляем ноги в коленях, отталкиваем край крышки от себя так, чтобы крышка перевернулась через себя и упала.

**16:45 Награждение:**

Победители, награждаются грамотами, медалями и подарками.

**17:15** - Скандинавская ходьба с экскурсионным сопровождением.

**Финансирование:**

Расходы на организацию и проведение турнира несет Администрация Холмского муниципального района.

**УКАЗАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ПРИГЛАШЕНИЕМ НА СОРЕВНОВАНИЯ**

## УТВЕРЖДЕН

распоряжением Администрации  
района от 11.08.2022 № 359-рз

**План мероприятий  
по подготовке и проведению районного мероприятия «День  
физкультурника» на территории Холмского муниципального района**

№ п/п	Наименование мероприятия	Ответственный	Срок исполнения
1.	Довести положение об участии в районном мероприятии «День физкультурника» на территории Холмского муниципального района до руководителей предприятий и организаций района	главный служащий по спорту и физической культуре отдела образования Администрации района А.А. Паносян  исполняющая обязанности директора Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования» г. Холма Е.А. Шайкевич	до 12.08.2022
2.	Подготовить территорию для проведения районного мероприятия «День физкультурника» на территории Холмского муниципального района	главный служащий по спорту и физической культуре отдела образования Администрации района А.А. Паносян  исполняющая обязанности директора Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования» г. Холма Е.А. Шайкевич	до 12.08.2022
3.	Организовать работу судейской бригады и протокольной службы	исполняющая обязанности директора Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования» г. Холма Е.А. Шайкевич	14.08.2022
4.	Главный судья соревнований	Е.А. Шайкевич	14.08.2022
5	Судейская бригада	С.К. Самусевич А.А. Паносян Е.В. Петрова Г.М. Андреев А.А. Рыбинкин	