

Положение о проведении зимнего фестиваля «Я выбираю ГТО»

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Зимний фестиваль «Я выбираю ГТО» среди обучающихся общеобразовательных школ, посвященный 80-летию Архангельской области (далее - Фестиваль), проводится в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО), утверждённым распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014г. 1165-р.

Целью проведения Фестиваля является вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди подрастающего поколения;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение обучающихся, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО среди сверстников.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится с 20 февраля по 06 марта 2017 года.

№	Вид испытания (тест)	Дата	Место проведения
1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки, юноши)	20.02-21.02.2017 с 15.00	Спортивный зал МОУ «СОШ № 3»
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)		
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)		
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (девушки, юноши)		
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки, юноши)		
6	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей на стол или стойку дистанция 10 м (девушки, юноши)	27.02.2017 с 14.00	Тир МОУ «СОШ № 7»
7	Бег на лыжах 3 км (девушки), 5 км (юноши)	06.03.2017 с 13.00	Остров Профсоюзов

20 февраля 2017 года спортивный зал МОУ «СОШ № 3»

время	школа	Виды испытаний	Судейство
15.00	МОУ «СОШ № 3»	Прыжок в длину	Патчиева Н.М.
15.30	МОУ «СОШ № 2»	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Тюпина С.А.
16.30	МОУ «СОШ № 4»	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Панфилова Н.Г.
		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Чухломина А.О.
		Подтягивание из виса на высокой перекладине	Гуляева Л.В.

21 февраля 2017 года спортивный зал МОУ «СОШ № 3»

время	школа	Виды испытаний	Судейство
15.00	МОУ «СОШ № 5 г.Коряжмы»	Прыжок в длину	Муромцева Л.В. Тюпина С.А.
15.30	МОУ «СОШ № 6»	Поднимание туловища из положения лежа на спине	
16.00	МОУ «СОШ № 7»	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Панфилова Н.Г.
		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Чухломина А.О.
		Подтягивание из виса на высокой перекладине	Завойкина Н.В.

27 февраля 2017 года тир МОУ «СОШ № 7»

время	школа	Виды испытаний	судейство
14.00	МОУ «СОШ № 7»	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей на стол или стойку (дистанция 10 м)	Сергеев А.В. Тюпина С.А.
14.30	МОУ «СОШ № 6»		
15.00	МОУ «СОШ № 5 г.Коряжмы»		
15.30	МОУ «СОШ № 4»		
16.00	МОУ «СОШ № 3»		
16.30	МОУ «СОШ № 2»		

06 марта 2017 года остров Профсоюзов

время	школа	Виды испытаний	судейство
с 13.00	МОУ «СОШ № 7»	Бег на лыжах 3 км (девушки), 5 км (юноши)	Бобылев Э.В. Тюпина С.А.
	МОУ «СОШ № 6»		
	МОУ «СОШ № 5 г.Коряжмы»		
	МОУ «СОШ № 4»		
	МОУ «СОШ № 3»		
	МОУ «СОШ № 2»		

III. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале допускаются обучающиеся 10 классов общеобразовательных организаций, зарегистрированные в АИС ГТО, основной медицинской группы при наличии допуска врача.

Образовательная организация предоставляет коллективную заявку на прохождение участниками Фестиваля тестирования (приложение к положению).

При условии участия в Фестивале 10 и более человек от одной школы (5 девушек, 5 юношей), между ними проводятся командные соревнования (по 5 лучшим результатам в каждом виде).

Заявка на участие с визой врача и подписью руководителя предоставляется перед стартом первых соревнований 20 февраля 2017 года в МОУ ДО «КДЮСШ» (в электронном виде до 16.02.2017 на адрес ducsh@atnet.ru или marpl5@mail.ru).

Участники, претендующие на получение знаков отличия ГТО, должны пройти все испытания с соответствующим результатом согласно нормативам.

IV. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Основу спортивной программы составляют виды испытаний (тесты) V ступени комплекса ГТО. Соревнования личные.

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках комплекса ГТО, одобренными на заседаниях Координационной комиссии Минспорта России по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (протокол № 1 от 23 июля 2014 г. пункт II/1) и Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28 мая 2014 г. и 27 августа 2014 года.

На соревнованиях Фестиваля уровень физической подготовленности участников определяется в соответствии с утверждёнными государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО (приказ Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575) и 100-очковыми таблицами оценки результатов.

Правила выполнения видов испытаний

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков в спортзале. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

2. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) разновременное сгибание рук.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук.

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1. Отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2. Отсутствие касания лопатками мата;
3. Пальцы разомкнуты «из замка»;
4. Смещение таза.

6. Стрельба из пневматической винтовки.

Стрельба производится из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Стрельба производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м. по мишени № 8.

Результат не засчитывается:

- 1) произведен выстрел без команды спортивного судьи;
- 2) заряжено оружие без команды спортивного судьи.

7. Бег на лыжах на 3, 5 км.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

V. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Каждый участник Фестиваля получает сертификат участника. Результаты тестирования по каждому участнику заносятся в Автоматизированную информационную систему (АИС ГТО).

В случае проведения командных соревнований команды, занявшие 1,2,3 места, награждаются Дипломами управления социального развития администрации города 1,2,3 степени.

Приложение к Положению о проведении
зимнего фестиваля «Я выбираю ГТО»

ЗАЯВКА на участие в программе зимнего фестиваля «Я выбираю ГТО»

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (д.м.г.)	ID номер в АИС ГТО	Виза врача
1.				допущен. подпись врача. дата. печать напротив каждого участника соревнований
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

Допущено _____ обучающихся.
(подписью)

Врач _____ / _____
(ФИО) (подпись)

ДАТА _____
(М.П. медицинского учреждения)

Директор школы _____ / _____
(ФИО) (подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела образования
управления социального развития
администрации города

_____ Т.Н.Егорова

Согласовано:

Начальник отдела по делам молодежи
и спорту администрации города

_____ Е.Б.Белых

Исп. Десятникова Т.Г.
34345

Приказ направить:

В дело – 2 экз.

В отдел образования, КФСТ – по 1 экз.

В школы 1-7 – по 1 экз.

КДЮСШ – по 1 экз.