

«Утверждаю»
Глава администрации
муниципального образования
Тосненский район
Ленинградской области

_____ А.Г. Клементьев
« ____ » _____ 2020 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении муниципального этапа зимнего Фестиваля
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
среди обучающихся образовательных учреждений Тосненского района Ленинградской
области

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Муниципальный этап зимнего Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных учреждений Тосненского района Ленинградской области (далее – Фестиваль) проводится в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Тосненского района Ленинградской области на 2020 год и Положением о проведении Областного зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций Ленинградской области (далее – Областной зимний фестиваль)

2. Целью Фестиваля является вовлечение граждан Тосненского района Ленинградской области в систематические занятия физической культурой и спортом.

3. Задачи Фестиваля являются:

- популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО) среди детей и молодежи;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование сборной команды Тосненского района для участия в областном зимнем Фестивале ВФСК ГТО.

II. ОРГАНИЗАТОРЫ ФЕСТИВАЛЯ

1. Отдел молодежной политики, физической культуры и спорта и комитет образования администрации МО Тосненский район осуществляют общее руководство подготовкой, организацией и проведением Фестиваля: подготовка проекта правового акта о порядке проведения Фестиваля, информационная поддержка.

2. Подготовка и непосредственное проведение Фестиваля возлагается на МКОУ ДО «Тосненская районная ДЮСШ №1» (Центр тестирования ГТО), МКУ «Информационно-методический кабинет» и Главную судейскую коллегию: проведение мандатной комиссии, прием заявок, допуск участников, организация судейства, медицинское обслуживание соревнований.

Главный судья – Коротков Константин Юрьевич. Главная судейская коллегия формируется из спортивных судей, имеющих квалификационную категорию спортивного судьи по видам спорта, входящим в комплекс ГТО, и допущенных к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

По результатам Фестиваля МКОУ ДО «Тосненская районная ДЮСШ №1» (Центр тестирования ГТО) определяет состав команды Тосненского района для участия в Областном зимнем фестивале, направляет предварительную заявку в адрес Регионального оператора комплекса ГТО, оформляет заявку с приложением всех необходимых документов в соответствии с требованиями положения о проведении Областного зимнего фестиваля.

III. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Фестиваль проводится на спортивных сооружениях, отвечающим требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Обеспечение безопасности во время проведения Фестиваля возлагается на Главную судейскую коллегия.

IV. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

1. Фестиваль проводится 17 февраля 2020 года, начало в 11 ч. 00 мин.
2. Место проведения: г. Тосно, ул. М. Горького, д. 15а (легкоатлетический манеж МКОУ ДО «Тосненская ДЮСШ № 1»).

V. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале допускаются учащиеся образовательных учреждений Тосненского района Ленинградской области, относящиеся по возрасту к III и IV ступеням комплекса ГТО (11 – 15 лет), зарегистрированные на портале ВФСР ГТО (www.gto.ru).

Регистрация на сайте и получение УИН являются обязательным требованием для допуска к участию в Фестивале.

Допуск к участию в Фестивале осуществляется на основании заявки, заполненной по форме в соответствии с приложением. Все поля заявки являются обязательными для заполнения. Допуск врача является обязательным условием для допуска к участию в Фестивале.

Минимальный состав команд образовательных учреждений для участия в Фестивале: 6 человек и 1 руководитель.

В том числе по возрастам:

III ступень (2 мальчика и 2 девочки);

IV ступени (2 мальчика и 2 девочки).

Предварительные заявки направляются на адрес электронной почты Центра тестирования ГТО: gto-tosno@mail.ru.

Срок подачи заявки не позднее 14 февраля 2020 года.

VI. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Программа Фестиваля состоит из испытаний, входящих в программу комплекса ГТО.

Виды испытаний

| № п/п | Участники | Вид испытания (тест) |
|-------|----------------|--|
| 1. | Юноши, девушки | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз за 3 минуты) |
| 2. | Юноши, девушки | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 минуту) |
| 3. | Юноши, девушки | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) |
| 4. | Юноши, девушки | Челночный бег 3x10 м (с) |

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

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

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 1 сек., продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение требований к ИП (постановка рук не соответствует ИП, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- отсутствие фиксации на 1 сек. в ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью платформы;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения 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 возвращением в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;

- пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза;
- изменение прямого угла согнутых ног.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя 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 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Челночный бег 3x10 метров

По команде «На старт!» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы оставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Фестиваль проводится в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 г.г., утвержденным приказом Минспорта России от 19.06.2017 № 542.

VII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Личное первенство определяется отдельно в каждой ступени комплекса ГТО среди девочек и мальчиков.

Абсолютный результат в личном зачете определяется судейской коллегией по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы Фестиваля согласно 100-очковой таблице оценки результатов (<https://www.gto.ru/document>).

В случае равенства суммы очков у двух и более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в челночном беге, при одинаковых результатах в челночном беге, преимущество получает участник, показавший лучший результат в сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, и дальше по порядку: поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

VIII. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, занявшие 1-3 места в абсолютном зачете каждой ступени комплекса ГТО среди мальчиков и девочек награждаются дипломами, медалями, сувенирной продукцией с символикой комплекса ГТО.

Награждение участников проводится в день проведения Фестиваля.

IX. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансирование наградной и сувенирной продукции, оплата питания судьям, осуществляется в рамках муниципальной программы «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики на территории Тосненского городского поселения Тосненского района Ленинградской области».

Расходы по командированию команд обеспечивают командирующие организации.

Настоящее положение является вызовом на соревнования

Согласовано:

Заместитель главы администрации

Председатель комитета образования

Начальник отдела МП, ФКиС

Директор МКОУ ДО
«Тосненская районная ДЮСШ №1»

И. А. Цай

Ю. В. Исмаилова

Н. А. Виноградова

К. Ю. Коротков

ЗАЯВКА

на участие в муниципальном этапе зимнего Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных учреждений Гosenского района Ленинградской области Ленинградской области

От команды _____
(наименование образовательного учреждения)

| № п/п | Фамилия Имя Отчество | Дата рождения (д.м.г.) | степень ГТО | УИН | Виза врача |
|-------|----------------------|------------------------|-------------|-----|---|
| | | | | | допущен. подпись врача. дата. печать напротив каждого участника соревнований |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Представитель команды _____
(подпись: Ф.И.О. полностью)

Руководитель МП _____
(подпись: Ф.И.О.)

Ф.И.О. исполнителя (полностью) _____

Контактный телефон. E-mail: _____