«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»

Зав. Отделом образования Директор КЦДО

МО Ленский район

 /М.А. Ажгибкова/ /Л.Н. Евтихова/

**ПОЛОЖЕНИЕ**

о летнем фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций Ленского района Архангельской области, посвященном

 85-летию отечественного комплекса ГТО

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Летний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций Ленского района 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 2014 г. № 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;

- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;

- поощрение обучающихся, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО среди сверстников.

1. **МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Фестиваль проводится в три этапа:

1 этап ( школьный) – с 25 апреля по 10 мая 2017г. в общеобразовательных школах Ленского района,

2 этап (муниципальный) – 19 мая 2017 г., проводится в муниципальных образованиях Архангельской области;

1. **ОРГАНИЗАТОРЫ ФЕСТИВАЛЯ**

3.1. Организаторами Фестиваля являются:

– отдел образования Ленского района Архангельской области;

- Комплексный центр дополнительного образования,

– муниципальный Центр тестирования.

3.1.1. 1 этап проводится в школах по 2,3,4 и 5 ступеням ГТО,

3.1.4. Муниципальные образования и Центры тестирования:

– организуют и проводят 2 (муниципальный) этап Фестиваля по 4 и 5 ступеням ГТО

 – заполняют протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации на каждый вид испытаний;

Состав комиссии формируется из судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта, входящим в комплекс ГТО или прошедших обучение по программе «Судейство соревнований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

**IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К участию в Фестивале на I (школьном) этапе допускаются обучающиеся

9-17 лет, относящиеся к II - V ступеням комплекса ГТО .

К участию во II (муниципальном) этапе Фестиваля допускаются сборные команды школ, составленные из победителей в личном зачете I (школьного) этапа Фестиваля по 4 и 5 ступеням ГТО(2 юноши и 2 девушки в каждой ступени). Состав сборных команд 8 человек.

 К участию в Фестивале на I и 2 этапе допускаются участники основной медицинской группы при наличии допуска врача, заявки от организации и, при необходимости, одного из родителей (законных представителей).

1. **ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ**

5.1. Спортивная программа Фестиваля.

 5.1.1. Программа Фестиваля состоит из выполнения видов испытаний (тестов) II-V ступеней комплекса ГТО, представленных в приложении № 1, при проведении II этапа - только 4 и 5 ступени..

 5.1.2. Правила выполнения видов испытаний представлены в приложении № 2.

 5.1.3. На соревнованиях I и II этапов Фестиваля результаты участников определяются в соответствии с 100-очковыми таблицами оценки результатов
(Приложение № 3)

**VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Результаты участников на I-II этапах Фестиваля определяются в соответствии с государственными требованиями, при установлении лично-командного первенства применяются таблицы оценки результатов (приложение № 3).

Личное первенство на II (региональном) этапе Фестиваля определяется по 4 видам спортивной программы.

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в беге на 2000 м (IV ступень) по времени. При одинаковом результате в беге на 2000 м преимущество получает участник, показавший лучший результат в силовом упражнении(подтягивание, сгибание рук в упоре лежа).

Командное первенство на 2 этапе подводится по сумме результатов 2 юношей и 2 девушек в ступени ГТО.

**VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

7.1. Участники II этапа Фестиваля, занявшие 1, 2 и 3-е места в личном первенстве среди юношей и среди девушек (мальчиков и девочек) в спортивной программе в каждой из ступеней, награждаются дипломами и медалями .

 7.2. Команда, занявшая 1 место, награждается кубком и дипломом.

7.3. Команды, занявшие 2 и 3 место, награждаются дипломами соответствующих степеней.

**VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

8.1. Расходы по награждению победителей и призеров II (муниципального) этапа Фестиваля в личном и командном зачете, проведению соревнований несет КЦДО.

8.2. Проездные и командировочные расходы оплачиваются за счет школ.

**XI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Для участия в II (муниципальном) этапе Фестиваля необходимо направить предварительную заявку в оригинальном виде по установленной форме (Приложение № 4), заверенную директором школы, в адрес КЦДО lencdo2@yandex.ru в срок до 18 мая 2017 года.( или по телефону 5-29-39).

Вместе с предварительной заявкой направляется краткий отчёт о проведении I (школьного) этапа Фестиваля, составленный в произвольной форме с указанием количества участников, участвовавших в I (школьном) этапе Фестиваля, программы мероприятий, протоколы I (школьного) этапа Фестиваля с результатами членов сборной команды.

Руководители команд представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

– заявку по форме согласно приложению № 4;

– свидетельство о рождении или паспорт (оригинал) на каждого участника;

– страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника;

**Приложение №1**

**Виды испытаний (тестов) II-V ступеней комплекса ГТО**

**При проведении 1 (школьного) этапа Фестиваля школы самостоятельно устанавливают количество испытаний по комплексу ГТО.**

**Виды испытаний на 2 ( муниципальном ) этапе:**

 **Мальчики (юноши.)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид испытания (тест) | II ступень9-10 лет |  III ступень11-12 лет |  IV ступень13-15 лет | V ступень 16-17 лет |
| 1. | Бег на 60, 100 м (с) | + | + | + | + |
| 2. | Бег на 1500, 2000 м (с) | + | + | + | + |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)  | + (3мин) | +(3мин) | +(3мин) | +(4мин) |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + | + | + | + |

**Девочки (девушки.)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид испытания (тест) | II ступень9-10 лет | III ступень11-12 лет | IV ступень13-15 лет | V ступень16-17 лет |
| 1. | Бег на 60, 100 м (с) | + | + | + | + |
| 2. | Бег на 1500, 2000 м (с) | + | + | + | + |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз за 3 мин) | + (3мин) | +(3мин) | +(3мин) | +(4мин) |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + | + | + | + |

**Приложение № 2**

**Правила выполнения видов испытаний**

1. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногамивыполняется 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 перекладиневыполняется 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 лежавыполняется 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.

1. **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.

1. **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 или электронного оружия.**

 Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу - 10 мин. Время на подготовку - 3 мин. Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8. Оружием для выполнения испытания (теста) обеспечивает организатор. Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8.

Результат не засчитывается:

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

**7. Бег 30, 60, 100 м.**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека

**8. Бег 1; 1,5; 2; 3 км.**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

**9. Метание мяча и спортивного снаряда.**

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Участники II - IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1. заступ за линию метания;
2. снаряд не попал в «коридор»;
3. попытка выполнена без команды спортивного судьи.

**10. Плавание на 10, 15, 25, 50 м.**

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Испытание (тест) прекращается при:

1) ходьбе либо касании дна ногами;

2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

**Приложение № 4**

к Положению о летнем Фестивале

Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ЗАЯВКА

на участие в программе II (муниципального) этапа летнего Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся общеобразовательных организаций Ленского района

Архангельской области, посвященном 85–летию отечественного комплекса ГТО.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| № п/п | Фамилия. имя. отчество | Дата рождения (д.м.г.) | ID номер в АИС ГТО  | Название и адрес общеобразовательной организации  |  | Виза врача |
|  |  |  |  |  |  | допущен*.**подпись врача. дата. печать напротив каждого участника соревнований* |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Допущено к II этапу Фестиваля комплекса ГТО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ обучающихся.

  *(прописью)*

Врач \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 *(ФИО) (подпись)*

*ДАТА (М.П. медицинского учреждения)*

Руководитель организации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

МП *(подпись. Ф.И.О.)*