ПОЛОЖЕНИЕ

о зимнем фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

 «Готов к труду обороне» (ГТО) среди населения Архаринского района, относящегося к II-VIII ступеней комплекса ГТО.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

 Мероприятия по проведению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) - 2019 в рамках Зимнего фестиваля среди граждан, относящихся к II-VIII ступеням комплекса ГТО, проводятся 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 30.06.2014 № 1165-р.

Целью проведения мероприятий является вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом, повышение уровня физической подготовленности.

Задачами являются:

- популяризация комплекса ГТО среди населения района;

- повышение уровня физической подготовленности участников;

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

1. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Мероприятия проводятся в два этапа:

1 этап (муниципальный) – 28 февраля 2019 года проводится в МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара.

2 этап (региональный) – 05 марта 2019 года проводится в г. Райчихинск, ул. Комсомольская, 88.

1. ОРГАНИЗАТОРЫ

Организация и проведение муниципального этапа возлагается на отдел по делам молодежи, культуры, физической культуры и спорта администрации района совместно с муниципальным центром тестирования.

Состав судейской коллегии формируется из учителей физической культуры, имеющих педагогическую категорию и прошедших курсы повышения квалификации по теме «Подготовка спортивных судей и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий ВФСК ГТО».

IV .ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию допускаются граждане от 9 до 49 лет , относящиеся к II - VIII ступеням комплекса ГТО по возрастным ступеням:

* II – девочки и мальчики – 9-10 лет;
* III – юноши и девушки – 11-12 лет;
* IV – юноши и девушки – 13-15 лет;
* V – юноши и девушки – 16-17 лет;
* VI - мужчины и женщины - 18 - 29 лет;
* VII - мужчины и женщины - 30 - 39 лет;
* VIII - мужчины и женщины - 40 - 49 лет;

Составы школьных команд рекомендуется формировать из 8 человек (1 мальчик /юноша + 1девочка/девушка от каждой возрастной ступени).

Составы команд от организаций района рекомендуется формировать не менее, чем из 8 участников независимо от пола и возрастной ступени.

В фестивале могут принимать участие физические лица по индивидуальным заявкам.

Возраст участников соревнований в соответствии со ступенью комплекса ГТО определяется на дату завершения соревнований регионального этапа Фестиваля ГТО.

1. ПРОГРАММА

Спортивная программа Фестивалясостоит из тестов II-VIII ступеней комплекса ГТО.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Программа | Время проведения |
| 1 | Приезд команд по адресу: п. Архара ул. Больничная д. 9 МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара | 13.30 |
| 2 | Комиссия по допуску участников, регистрация сборных команд | 13.30 - 13.50 |
| 3 | Собрание представителей сборных команд и главной судейской коллегии | 13.50 - 14.00 |
| 4 | Парад открытия зимнего Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | 14.00 - 15.10 |
| 5 | Тестирование участников Фестиваля: | 15.10 - 17.00 |
|  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) |  |
|  | Стрельба из пневматической винтовки |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) |  |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) |  |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |  |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) |  |
| 6 | Парад закрытия, подведение итогов, награждение | 17.00 |

Мальчики/юноши/мужчины

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид испытания (тест) | II ступень9-10 лет | III ступень11-12 лет | IV ступень13-15 лет | V ступень16-17 лет | VI ступень18-29 лет | VII ступень30-39 лет | VIII ступень40-49 лет |
| 1 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | + | + | + | + | + | + |  |
| 2 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция – 10 м (очки) |  | + | + | + | + | + | + |

Девочки/девушки/женщины

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид испытания (тест) | II ступень9-10 лет | III ступень11-12 лет | IV ступень13-15 лет | V ступень16-17 лет | VI ступень18-29 лет | VII ступень30-39 лет | VIII ступень40-49 лет |
| 1 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | + | + | + | + | + | + |  |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция – 10 м (очки) |  | + | + | + | + | + | + |

Участие в спортивной программе обязательно для всех членов сборных команд.

В ходе подготовки и проведения соревнований возможны изменения.

На муниципальном этапе Фестиваля ГТО в программу включаются испытания в соответствии с программой регионального этапа, а так же допускается дополнительное включение испытаний в соответствии с государственными требованиями ВФСК ГТО на усмотрение проводящей организации муниципального образования.

**Условия проведения соревнований**

Участие в программе Фестиваля обязательно для всех членов сборных команд в спортивной форме и спортивной обуви (сменной).

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, пункт II/1 протокола № 1 от 23.07.2014 и Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса от 08.05.2014.

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье**

Выполняется 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 секунд. 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 секунд.

**Стрельба из пневматической винтовки**

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки. Выстрелов

* 3 пробных и 5 зачетных. Время стрельбы - 10 минут. Время на подготовку - 3 минуты. Присядьте за стол или встаньте около стойки. Выберите наиболее удобную позу. Поверните тело чуть правее линии прицеливания. Возьмите винтовку правой рукой за шейку ложи. Большой палец руки должен обхватить шейку ложи слева, а остальные четыре пальца - справа. Кистью левой руки возьмите цевье ложи снизу. Большой палец обхватывает левый бок цевья, а остальные - правый. Винтовка должна лежать на ладони. Не на пальцах! Обопритесь локтями на стол или на стойку. Левый локоть и плечо выдвиньте вперед как можно дальше. Левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть расположите сбоку, ближе к себе. Винтовку вставьте затылком в выемку правого плеча. Голову опустите на гребень приклада. Положение тела - спокойное и устойчивое. После принятия положения, закройте глаза на несколько секунд. Откройте и проверьте совмещение точек выводки винтовки и прицеливания. Наложите указательный палец на спусковой крючок. Прицельтесь и плавно нажмите на спусковой крючок. Результат не будет засчитан, если выстрел произведен без команды судьи.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на гимнастической скамье (или сиденье стула), руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (или сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье (или сиденья стула), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний - разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в исходном положении.

Ошибки:

1. касание пола коленями;
2. нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
3. отсутствие фиксации исходного положения на 0,5 секунд;
4. поочередное разгибание рук;
5. отсутствие касания грудью скамьи (или стула).

**Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: 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 в исходное положение.

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:

1. отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2. отсутствие касания лопатками мата;
3. пальцы разомкнуты «из замка»;
4. смещение таза.

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

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой линии измерения до ближайшего следа, поставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1. заступ за линию измерения или касание её;
2. выполнение отталкивания с предварительного подскока;
3. отталкивание ногами разновременно.
4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Личное первенство среди участников определяется раздельно для каждой ступени комплекса ГТО среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, мужчин и женщин по наибольшей сумме очков, набранных по всем видам программы Фестиваля согласно 100-очковой таблице оценки результатов. В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в стрельбе.

Командный зачет проводится среди обучающихся общеобразовательных организаций и определяется по наибольшей сумме очков, набранных всеми участниками команды в личном зачете.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, занявшие I, II, III места в личном первенстве среди мальчиков/юношей/мужчин и девочек/девушек/женщин в программе Фестиваля в каждой из возрастных групп, награждаются по решению организаторов соревнований грамотами и медалями. Команды-победительницы награждаются дипломами.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовое обеспечение Фестиваля осуществляется за счёт финансовых средств, выделенных по программе «Развитие физической культуры и спорта на территории Архаринского района на 2015-2020 годы» по направлению расходов «Мероприятия по продвижению ВФСК «ГТО».

1. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением

Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9.08.2010 № 613Н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

X. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Для участия в Фестивале необходимо направить предварительную заявку по установленной форме согласно приложению, заверенную руководителем организации в адрес муниципального центра тестирования (Приложение № 1 к Положению).

Срок представления заявки - **до 22 февраля 2019 года.**

Заявка подается по адресу: п. Архара ул. Больничная д. 9 МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара.

Основанием для командирования команды на муниципальный этап Фестиваля является настоящее Положение.

Руководители команд представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

- **заявку** от организации (или именную) по форме согласно приложению, заверенную руководителем муниципального образования, учреждением здравоохранения, которое осуществляло допуск участников **(медицинский допуск действителен не более 10 дней);**

- паспорт (оригинал) на каждого участника.