

«Согласовано»

Начальник отдела образования

Администрации Кавалеровского МО



Колесник Е.В.

«12» 01 2023г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО ДООЦ

«Кристалл»



А.П. Петров

«12» 01 2023 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» среди учащихся 7 – 11 классов и студентов КМК Кавалеровского муниципального округа.

І. Общие положения

1. Настоящее Положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по проведению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди учащихся 7 – 11 классов и студентов КМК.

2. Проведение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО) предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 17 лет) школьников (далее - возрастные группы) установленных нормативов ГТО по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия.

3. Проведение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО) (далее – ГТО) основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет муниципальных особенностей и национальных традиций.

Цели и задачи тестов ГТО

Целями проведения испытаний комплекса ГТО являются:

- апробирование нормативно-тестирующей части комплекса учащимися;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
- гармоничном и всестороннем развитии личности;
- воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания школьников.

Задачами тестов ГТО являются:

- а) увеличение числа школьников, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- б) повышение уровня физической подготовленности школьников;
- в) формирование у школьников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- г) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

II. Структура и содержание тестов ГТО

Проведение тестов ГТО среди обучающихся Кавалеровского округа в 2023 учебном году осуществляется по 2 ступеням и включает следующие возрастные группы:

- IV четвертая ступень - от 13 до 15 лет;

- V пятая ступень - от 16 до 17 лет;

Нормативно-тестирующая часть комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО, состоит из испытаний (тестов) и нормативов (приложение).

Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

- а) виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;
- б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.

III. Порядок проведения тестов ГТО

Порядок организации и проведения тестирования школьников осуществляется в соответствии с настоящим положением и другими документами, регламентирующими введения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся. Каждый участник должен самостоятельно зарегистрироваться и поучить идентификационный номер в АИС ГТО по форме XX-XX-XXXXXXX на сайте ГТО <https://www.gto.ru/>

IV. Организация работы по проведению тестов ГТО

К выполнению нормативов допускаются школьники (возрастная группа от 13 до 17 лет), на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в образовательных программах образовательных организаций по предмету (дисциплине) «Физическая культура».

Подготовка к выполнению и выполнение тестов ГТО возрастной группой может осуществляться в рамках проведения других физкультурно-спортивных мероприятий.

Для выполнения тестов ГТО создан центр ГТО, ответственный за проведение тестов ГТО, который обеспечивает включение данного мероприятия в муниципальный план физкультурных и спортивных мероприятий.

Координацию деятельности по проведению тестов ГТО осуществляет центр ГТО.

Информационное обеспечение проведения тестов ГТО осуществляют центр ГТО и учителя физической культуры.

Учет данных о выполнении видов испытаний (тестов) и нормативов осуществляется в порядке и по форме протокола тестов ГТО.

Учащимся, успешно выполнившим нормативы комплекса ГТО вручаются грамоты, результаты проведенных тестов соответствующей степени заносятся в протоколы на сайт ГТО.

V. Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. *Прыжок в длину с места* Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён. Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

2. *Подтягивание на высокой перекладине из виса.* Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

3. *Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу(девушки).* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

4. *Поднимание туловища из положения лёжа на спине* Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Время выполнения упражнения одна минута. Затем участники меняются местами.

5. *Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.* При выполнении теста на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости

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

6. *Челночный бег.* Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнения выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

	IV		V	
	м	д	м	д
<i>Прыжок в длину с места</i>	+	+	+	+
<i>Подтягивание на высокой перекладине из виса</i>	+	-	+	-
<i>Поднимание туловища из положения лёжа на спине</i>	+	+	+	+
<i>Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу</i>	-	+	-	+
<i>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами</i>	+	+	+	+
<i>Челночный бег</i>	+	+	+	+

VI. Сроки проведения тестов ГТО

Организация работы по проведению тестов ГТО проводится в спорткомплексе "Кристалл" **1 февраля 2023 г. в 10-00.**

VII. Подача заявок на участие

Предварительные заявки (Приложение № 1 (**форму не изменять!!!**), обязательно в Word-формате) на участие в физкультурном мероприятии подаются в срок **до 27 января 2023 г.** на эл. почта: vsgrishkova@mail.ru для идентификации участников и формирования протоколов Фестиваля в Центре тестирования ГТО пгт. Кавалерово, ул. Комсомольская, 34, с/к «Кристалл», тел. 8(42375)9-24-29, сот. 89243395103 (Ющенко Валентина Сергеевна зав. центром тестирования.)

Окончательные заявки, обязательно заверенные врачом, подаются 1 февраля 2023г. на комиссию.

Одновременно комиссии по допуску 1 февраля 2023 г. с заявкой на каждого участника предоставляются, следующие документы:

- копию паспорта или свидетельства о рождении участника (**ОБЯЗАТЕЛЬНО!**)
- ID, идентификационный номер, полученный при регистрации на федеральном сайте www.gto.ru;

VIII. Условия подведения итогов

Личный зачет определяется отдельно для каждой ступени комплекса ГТО среди мальчиков и девочек, юношей и девушек по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах спортивной программы Фестиваля согласно 100-очковой таблице оценки результатов.

Командный зачет определяется по сумме очков, набранных всеми участниками команды в личном зачете в соответствующих возрастных ступенях комплекса ГТО. Состав команды: «2 девочки + 2 мальчика» в каждой возрастной группе (команда 8 человек).

IX. Условия финансирования

Финансовое обеспечение I муниципального этапа Фестиваля осуществляется за счёт средств бюджетов муниципальных образований, бюджетов субъектов Российской Федерации.

X. 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 апреля 2014г. № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России 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» (ГТО)».