

Утверждаю
Директор ГБОУ «Школа №1329»
г. Москвы



Бурмакина В.Ф.
28 октября 2019 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
О Мероприятии «Неделя ВФСК ГТО»
2019 г.
5 лет новейшей истории комплекса ГТО

Опубликовано распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.08.2017 г. №1813-р. Указанный документ дополнен новым разделом, который предусматривает переход от внедрения к реализации комплекса ГТО в 2018–2020 годах среди всех категорий населения.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Данный раздел включает осуществление мероприятий по развитию и технической поддержке электронной базы данных комплекса ГТО, обеспечение субъектов Российской Федерации знаками отличия и удостоверениями к ним, разработку механизмов контроля за работой центров тестирования и оценки результатов реализации комплекса ГТО субъектами Российской Федерации (рейтинг ГТО) и другие мероприятия, позволяющие выполнить основную задачу проекта – вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом, подготовку и выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО до 40% населения страны к 2020 году.

Цель мероприятия: консолидированная информационно-просветительская и пропагандистская работа, вооружение населения необходимыми знаниями в области комплекса ГТО.

Основные задачи Мероприятия:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение уровня физической подготовленности граждан Российской Федерации;
- информирование населения о необходимости и пользе занятий физической культурой и спортом и ведения здорового образа жизни;

- формирование в обществе культуры поведения, основанной на индивидуальной мотивации граждан к физическому развитию, занятиям физической культурой и спортом.
- тестовые выполнения нормативов комплекса.

Формы проведения мероприятия:

- **Уроки ВФСК ГТО** в классах, как в урочное, так и во внеурочное время,
- **проведение соревнований «4-х борье ГТО»**
- **организация выставок** (значки, история ГТО)

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Мероприятие проводится **с 25 по 30 ноября 2019 года в ГБОУ «Школа № 1329»**

Для проведения Мероприятия используются спортивный и актовый залы школы.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Школьный спортивный клуб **«Олимпийский факел победы»**, музей спорта **«Олимпийское движение, история физической культуры и спорта»**, учителя физической культуры, классные руководители, педагоги дополнительного образования.

IV. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ И УЧАСТНИКИ

В Мероприятии участвуют учащиеся 3-8-х классов.

В программе Мероприятия соревнования по 4-х борью ВФСК ГТО, проведение классных часов, встречи с известными спортсменами, организация выставок.

1. Классные часы проводятся согласно расписания в 3-8-х классах. Желательно пригласить значкистов ГТО старшего поколения и выполнивших нормативы нового ВФСК ГТО. Сделать фото (видео) отчет. Взять материалы у руководителя школьного спортивного клуба ШСК «Олимпийский факел победы» Демидова В.М.

<http://fk.obneducenter.edusite.ru/DswMedia/kaksdavat-normyigtoshkol-nikam.mp4> ссылка на правила выполнения гто .

2. Соревнования по 4-х борью ВФСК ГТО по расписанию (**К соревнованиям допускаются учащиеся прошедшие медицинский контроль в поликлинике и допущенные к сдаче нормативов комплекса ГТО**).

Последовательность тестирования по выполнению испытаний (тестов) в 4-х борьбе ГТО

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, выбирается целесообразная последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторами соревнований перед тестированием проводится общая разминка участников.

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств в 4-х борьбе ГТО, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки: **в первый день - челночный бег 3х10 м. и подтягивание из виса, а во второй день - прыжок в длину с места и сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.**

Порядок выполнения нормативов

1) координационные способности; **Челночный бег 3х10 м -** характеристика развития быстроты и координационных способностей.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м. прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему; участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

- 2) сила; - определение развития силы и силовой выносливости.

- Подтягивание из виса на высокой перекладине. (Мальчики)

- Подтягивание из виса 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 поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

- Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное сгибание рук.

- или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (Девочки)

- Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова,

туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - IX ступеней - 90 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 сек. исходное положение, продолжает выполнение испытания.

При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- подбородок ниже грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

3) сила; - определение развития силы и силовой выносливости.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование участников проводится в спортивном зале. Место выполнения испытания необходимо огородить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

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, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

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

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 сек., продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»; отсутствие фиксации на 1 сек. исходного положения; одновременное разгибание рук.

4) скоростно-силовые возможности; Прыжок в длину с места, - определение скоростно-силовых возможностей.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

-использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

-**Попытка не засчитывается**-при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;

-при выполнении отталкивания с предварительного подскока;

-при отталкивании ногами поочередно;

-при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

V. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Класс- победитель Мероприятия «Декада ВФСК ГТО» в каждой параллели определяется по наибольшей сумме очков:

А. -набранных в 4-х борьбе ГТО - 5 лучших результатов отдельно у мальчиков и девочек;(1 очко -за выполнение бронзового норматива, 2 очка- за серебряный и 3 очка-за золотой норматив). Примечание: (Результаты в подтягивании у мальчиков и девочек удваиваются)

Б. – за каждого ученика , зарегистрированного на сайте ГТО и имеющего уникальный идентификационный номер(УИН)- **1 очко.** *Смотри Правила регистрации на Всероссийском портале gto.ru | ВФСК ГТО*
<https://www.gto.ru/news/27072017-pravila-registracii-na-vserossijskom-portale-gtoru>

В. –за каждого выполнившего нормативы ВФСК ГТО в 2014-19г.г.-**4 очка** (копия обязательна для истории)

VI. НАГРАЖДЕНИЕ

Награждение победителей и призеров Мероприятия проводится дипломами.

VII. ФОТО НА ПАМЯТЬ

Отчет о Мероприятии выполняет каждый класс на ватманском листе А-3 (можно 2 листа) и видео ролике. Корреспонденты консультируются с Демидовым В.М.

Главный судья соревнований	_____	Демидов В.М.
Судья (подтягивание)	_____	Тишин А.Н.
Судья (прыжок с места)	_____	Демидов В.М.
Судья (челночный бег 3x10)	_____	Устич Д.В.

[illegible]

[illegible]

Протокол соревнований по 4-х борью ГТО 3-е классы

ДЕВОЧКИ 3 класс « »

[illegible]

Протокол соревнований по 4-х борью ГТО 3-е классы

МАЛЬЧИКИ 3 класс « »

[illegible]

Протокол соревнований по 4-х борью ГТО 4-е классы

ДЕВОЧКИ 4 класс « »

[illegible]

Протокол соревнований по 4-х борью ГТО 4-е классы

МАЛЬЧИКИ 4 класс « »

[illegible]

Протокол соревнований по 4-х борью ГТО 5-е классы

ДЕВОЧКИ 5 класс « »

[illegible]

Протокол соревнований по 4-х борью ГТО 5-е классы

МАЛЬЧИКИ 5 класс « »

[illegible]

Протокол соревнований по 4-х борью ГТО 6-е классы

ДЕВОЧКИ 6 класс « »

[illegible]

Протокол соревнований по 4-х борью ГТО 6-е классы

МАЛЬЧИКИ 6 класс « »

[illegible]

Протокол соревнований по 4-х борью ГТО 7-е классы

ДЕВОЧКИ 7 класс « »

[illegible]

Протокол соревнований по 4-х борью ГТО 7-е классы

МАЛЬЧИКИ 7 класс «_____»

[illegible]

8-е классы

ДЕВОЧКИ 8 класс « »

[illegible]

8-е классы

МАЛЬЧИКИ **8** класс « »

[illegible]

9-е классы

ДЕВОЧКИ 9 класс « »

[illegible]

9-е классы

МАЛЬЧИКИ 9 класс « »

[illegible]

ДЕВОЧКИ 10 класс « »

[illegible]

10-е классы

ЮНОШИ **10** класс « »

[illegible]

ДЕВОЧКИ 11 класс « »

[illegible]

11-е классы

ЮНОШИ 11 класс « »

[illegible]



ГБОУ ШКОЛА № 1329 г. МОСКВА



Мероприятие «Декада ВФСК ГТО»
2019 г.

осуществление мероприятий по реализации комплекса ГТО субъектами Российской Федерации (рейтинг ГТО) и другие мероприятия, позволяющие выполнить основную задачу проекта – вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом, подготовку и выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО до 40% населения страны к 2020 году.



НАГРАЖДАЕТСЯ

ученик(ца) ____ класса ____,

занявший(ая) ____ место в 4-х борье ГТО

Директор школы _____ Бурмакина В.Ф.

Учителя физической культуры _____ Демидов В.М.

_____ Тишин А.Н.

25-30 ноября 2019 г.

_____ Устич Д.В.