

# **ПОЛОЖЕНИЕ**

## **о проведении школьного Дня здоровья**

### **«ГТО – командный зачёт»**

#### **МБОУ СОШ №28 п. Богородское**

##### **1. Общее положение**

1. Школьный этап соревнований «ГТО - командный зачёт», для классных команд учащихся 5-6 классов, общеобразовательных организаций Сергиево-Посадского городского округа Московской области (далее - Соревнования), являются отборочными на муниципальный этап спортивно-массовым мероприятием, организуемым в рамках реализации государственной программы Московской области «Образование Подмосковья» на 2020-2025 годы, утвержденной постановлением Правительства Московской области от 15.10.2019 № 734/36 «Об утверждении государственной программы Московской области «Образование Подмосковья» на 2020-2025 годы» в целях расширения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в общеобразовательных организациях в Московской области.
2. Общее руководство проведением Соревнований осуществляется организационным комитетом (далее – Оргкомитет), назначенный от МБОУ СОШ №28 и ШСК «Лидер».
3. Оргкомитетом назначается Главная судейская коллегия (далее - ГСК).
4. ГСК определяет расписание проведения Соревнований, принимает заявки от физоргов класса на участие команд в школьном этапе соревнований, осуществляет методическое сопровождение проведения Соревнований, определяет состав судейской коллегии (далее – СК) по видам программы Соревнований, решает другие организационно-технические вопросы.
5. СК по видам программы Соревнований состоит из учителей физической культуры школы и членов актива ШСК «Лидер».

##### **2. Цели и задачи**

Соревнования проводятся в целях:

- укрепления здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний;
- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, профилактика асоциальных явлений, вредных привычек;
- формирование устойчивого интереса к активному образу жизни, к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- внедрения в школьную программу ВФСК ГТО;
- формирования жизненно важных двигательных умений и навыков;
- воспитание личностно-созидающих, моральных, волевых, нравственных, эстетических качеств;
- отбор лучших спортсменов в сборную команду школы для участия в муниципальном этапе Соревнований.

### **3. Время и место проведения**

6. Соревнования проводятся 28 сентября 2021 г. в спортивных залах МБОУ СОШ №28 п.Богородское, г.о. Сергиев Посад, Московской области.
7. Начало в 08.30.

### **4. Руководство подготовкой и проведением Соревнований**

8. Общее руководство подготовкой «Дня здоровья» осуществляет зам. директора по воспитательной работе и зам. директора по безопасности. Руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет преподаватель физической культуры Хмара Т.О.. Непосредственное руководство проведением соревнований возлагается на судейскую коллегию: учителей физической культуры и актива ШСК №Лидер».

### **5. Участники мероприятия**

9. Участниками Соревнований являются классные команды 5-6 классов МБОУ СОШ №28.
10. К участию в Соревнованиях допускаются обучающиеся из одного класса, мальчики и девочки, которым на день проведения соревнований

исполнилось **11-12 лет (III ступень)**. На муниципальный этап от каждой общеобразовательной организации выставляется одна команда.

#### **6. Программа, состав команд и порядок проведения Соревнований.**

Соревнования командные. Состав классной команды: 5 мальчиков, 5 девочек и классный руководитель. Зачёт по 4 лучшим результатам у мальчиков и по 4 лучшим результатам у девочек в каждом виде программы. В программе 5 видов.

##### *Виды программы:*

1. **Прыжки в длину с места толчком двух ног**, выполняется последовательно друг за другом (5 мальчиков, 5 девочек).
2. **Сгибание и разгибание рук в упоре за 3 минуты** (5 девочек).  
**Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху за 1 минуту** (5 мальчиков).
3. **Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек** (5 мальчиков, 5 девочек).
4. **Наклон туловища вперёд из положения** (5 мальчиков, 5 девочек) из положения сидя на полу.
5. **Эстафета** (4 мальчика, 4 девочки).

Победитель в командном зачёте определяется по наименьшей сумме мест в видах программы. Место в видах определяется по наибольшему результату выполненных повторений (4 мальчика, 4 девочки). В ЭСТАФЕТЕ ПО НАИМЕНЬШЕМУ ВРЕМЕНИ (ПО ЛУЧШЕМУ ВРЕМЕНИ). При равенстве баллов преимущество отдаётся команде, имеющей большее количество первых, вторых, третьих и т.д. мест.

#### **7. Методические рекомендации по выполнению упражнений.**

##### **Прыжок в длину с места.**

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 (далее – ИП): 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 от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участники выполняют прыжки «потокком». В случае заступа участником за линию, ему предоставляется вторая попытка. Если участник выполнил заступ дважды, его результат не засчитывается.

*Ошибки:*

- 1) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 2) отталкивание ногами произошло не одновременно.
- 3) заступ за линию.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре.**

Проводится с применением «контактной платформы» высотой 5 см, либо кубика высотой 5 см.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из 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» или кубика высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

*Ошибки:*

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью платформы или кубика;
- 6) подъём волной.

### **Подтягивание на высокой перекладине.**

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 пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

*Ошибки:*

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

### **Поднимание туловища из положения лёжа.**

Поднимание туловища из положения лежа 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 30 секунд касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения 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;
- 5) руки оторвались от головы.

### **Наклон туловища вперед из положения сидя на полу**

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами выполняется из ИП: сидя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-30 см. пятки находятся на линии нулевой отметки. При выполнении испытания по команде участник выполняет два три предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем четвёртом наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд на полу. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня линии нулевой отметки определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

*Ошибки:*

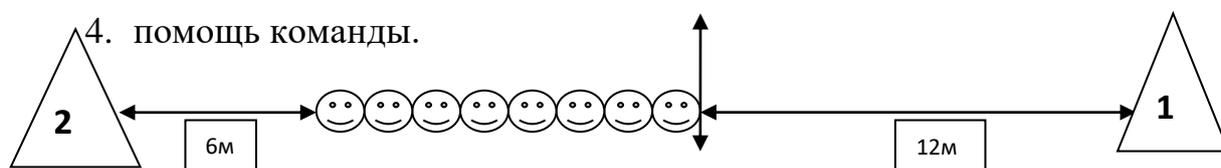
- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

### **Эстафета.**

Дистанция 12 метров. На дистанции стоят 2 конуса. Участники команды стоят в колонне по одному на линии старта (сначала 4 девочки, потом 4 мальчика). У первого участника в руках эстафетная палочка. По сигналу судьи первый участник бежит вперед до 1 конуса, оббегает его, возвращается до линии старта, пересекает её, и оббегая всю команду и 2 конус (стоящий в 6 метрах позади линии старта), передаёт эстафету (ПЕРЕДАЧА ПАЛОЧКИ ЗА ЛИНИЕЙ СТАРТА.) Следующий участник выполняет то же самое и т. д. Время фиксируется по последнему участнику, когда он пересечет линию старта.

*Штраф 1 секунда за каждое нижеперечисленное нарушение:*

1. заступ за линию старта;
2. касание конуса или сбитый конус;
3. необбегание конуса;



## **8.Определение победителя и призеров Соревнований**

Победители и призеры Соревнований определяются в командном зачете.

## **9. Награждение победителей и призеров Соревнований**

Победители и призёры школьного этапа Соревнований в командном первенстве награждаются грамотами администрации школы.

## **10.Ответственность спортсменов и руководителей команд.**

Спортсмены и руководители команд обязаны соблюдать все требования настоящего положения, соблюдать при этом высокую дисциплину, организацию, уважение к судьям, соперникам. Руководители не имеют прав вмешиваться в действие судей, они несут ответственность за поведение своей команды на соревнованиях. В случае неспортивного поведения команды на Соревнованиях (драка, оскорбление судей и т.п.) команда по решению судьи по виду программы, может быть снята с Соревнований и её результаты аннулируются.