

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора
МБУ Спортивная школа «Центр
Сергиево-Посадского городского округа

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела спорта и молодежи
администрации Сергиево-Посадского
городского округа

_____ Е.Ю. Беляева
« ____ » _____ 2021 г.

_____ С.А. Шатохин
« ____ » _____ 2021 г.

Положение

о проведении муниципального этапа соревнований «ГТО-командный зачёт» для команд школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций Сергиево-Посадского городского округа Московской области в 2021-2022 учебном году

I. Общие положения

1. Муниципальный этап соревнований «ГТО-командный зачёт» для команд школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций Сергиево-Посадского городского округа Московской области (далее - Соревнования) являются отборочным на региональный 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 МБУ Спортивная школа «Центр».

3. Оргкомитетом назначается Главная судейская коллегия (далее - ГСК).

4. ГСК определяет расписание проведения Соревнований, принимает заявки от общеобразовательных организаций на участие команд в муниципальном этапе соревнований, направляет вызовы командам на региональный этап, осуществляет информационное сопровождение регионального этапа, 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 профессионально подготовленных лиц, имеющих образование по специальности «Физическая культура и спорт».

II. Обеспечение безопасности участников и зрителей

6. Соревнования проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям к размещению, устройству и содержанию объектов спорта, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2015 № 61 "Об утверждении СП 2.1.2.3304-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта", а также при условии наличия актов готовности физкультурного или спортивного сооружения к проведению мероприятий, утвержденных в установленном порядке.

7. Соревнования проводятся в соответствии с Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) и от 02.12.2020 № 39 «О внесении изменения в постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

8. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 года №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.)

III. Места и сроки проведения Соревнований

9. Муниципальный этап соревнований проводится на спортивных объектах Сергиево-Посадского городского округа в период сентябрь-октябрь 2021 года среди команд школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций.

10. Место, сроки и формат проведения соревнований регионального этапа определяется ГСК и могут быть изменены в зависимости от эпидемиологической ситуации в регионе.

IV. Участники Соревнований

11. Участниками Соревнований являются сборные команды школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций Сергиево-Посадского городского округа Московской области.

12. К участию в Соревнованиях допускаются обучающиеся из одной общеобразовательной организации в составе сборных команд школьных спортивных клубов, мальчики и девочки, которым на день проведения соревнований исполнилось **11-12 лет (III ступень)**. На муниципальный этап от каждой общеобразовательной организации выставляется одна команда.

V. Программа, состав команд и порядок проведения Соревнований.

13. Программа и регламент проведения Соревнований:

Соревнования командные. Состав сборной команды: 5 мальчиков, 5 девочек, 1 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 (4 мальчика, 4 девочки).
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.

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 вися 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:

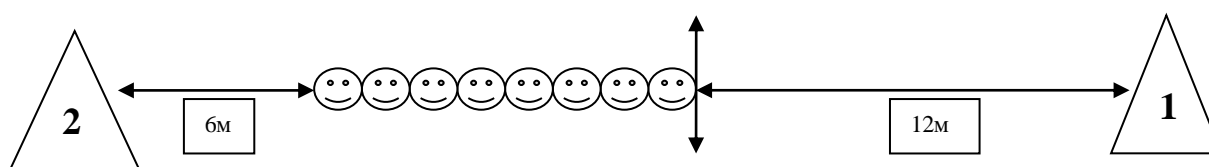
- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

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
4. помощь команды



14. Система проведения Соревнований регионального этапа определяется ГСК. Протесты в ГСК подаются только на нарушение принадлежности участников Соревнований к общеобразовательной организации в течение 30 минут после окончания Соревнований от руководителя команды. Решение ГСК является окончательным и дальнейшему рассмотрению не подлежит.

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.

VI. Определение победителя и призеров Соревнований

15. Победители и призеры Соревнований определяются в командном зачете.

VII. Награждение победителей и призеров Соревнований

16. Победители и призеры муниципального этапа Соревнований в командном первенстве награждаются кубками и грамотами Управления образования администрации Сергиево-Посадского городского округа.

З А Я В К А

на участие в соревнованиях «ГТО - командный зачет»
для команд школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций
Московской области в 2021-2022 учебном год

(предоставляется непосредственно в день проведения соревнований)

Общеобразовательная организация _____

Название школьного спортклуба _____

№ п/п	Фамилия, имя	Дата рождения (число, месяц, год рождения)	Виза врача
1.			
...			

Допущено к соревнованиям _____ обучающихся Врач _____ (подпись)

Руководитель команды _____
(Фамилия, имя, отчество полностью, подпись, телефон)

Руководитель спортклуба _____

Правильность заявки
подтверждаю: _____
Директор общеобразовательной организации

(Фамилия, имя, отчество полностью, подпись, телефон)

М.П.