

«УТВЕРЖДЕНО»

решение педагогического совета МАОУ СОШ № 30

протокол № 1 от 30.08.2021

директор школы

_____ Т.А.Сысова

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении фестиваля ГТО для учащихся МАОУ СОШ № 30

Цели и задачи

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, пропаганда здорового образа жизни, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и гражданственности, повышение качества жизни учащихся МАОУ СОШ № 30.

Комплекс направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания учащихся.

Задачи комплекса:

1. Увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом.
2. Повышение уровня физической подготовленности.
3. Формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни.
4. Повышение общего уровня знаний учащихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий.
5. Модернизация системы физического воспитания развития массового. Школьного спорта в МАОУ СОШ № 30.

Место и сроки проведения

Фестиваль ГТО проводится в два этапа.

Место проведения- спортивный зал и школьные спортивные площадки.

Сроки проведения: сентябрь-октябрь, апрель-май 2016

Организаторы мероприятия

Общее руководство подготовкой и проведением фестиваля ГТО осуществляет школьный спортивный клуб «Искра» на основании данного положения в соответствии с нормативными документами Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края.

Ответственность за организацию и проведение фестиваля возлагается на учителей физической культуры, классных руководителей.

Участники

К выполнению нормативов комплекса допускаются учащиеся, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, на основании медицинского осмотра.

Структура и содержание

Комплекс ГТО состоит из следующих частей:

1. Нормативно-тестирующая. Предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности учащихся на основе выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия комплекса.

2. Спортивная. Направлена на привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов и спортивных званий.

Нормативно-тестирующая часть

Комплекс состоит из трех основных разделов:

1. Виды испытаний и нормативные требования.
2. Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта.
3. Рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний и нормативные требования

- Бег 30,60- определение развития скоростных возможностей;
- Бег 1000,1500- определение развития выносливости;
- Прыжки в длину с места, прыжок в длину с разбега- определение скоростно-силовых возможностей;
- Подтягивание на низкой (из виса лежа) перекладине и высокой (из виса) перекладине- определение развития силы и силовой выносливости;
- Наклон вперед из положения стоя на полу- развитие гибкости;
- Метание мяча в цель или на дальность- овладение прикладным навыком и характеристика развития координационных способностей.

Условия выполнения видов испытаний

Одежда и обувь участников-спортивная.

Перед тестирование участники выполняют общую разминку под руководством учителя физической культуры.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Бег 30,60. Проводится по беговым дорожкам школы с твердым покрытием. Выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 человека.

Бег 1000,1500. Проводится по беговым дорожкам школы с твердым покрытием. Максимальное количество участников одного забега-20 человек.

Бег на 1 км с переходом на ходьбу. Проводится по беговым дорожкам школы с твердым покрытием. Максимальное количество участников одного забега-20 человек.

Прыжок в длину с места. Выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по правилам, установленным для этой дисциплины. Участник принимает исходное положение-ноги на ширине плеч, ступни-параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки: заступ за линию отталкивания или касание ее; выполнение отталкивания с предварительного подскока; Отталкивание ногами разновременно.

Прыжок в длину с разбега. Выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по правилам, установленным для этой дисциплины. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Метание мяча на дальность. Проводится на спортивной площадке в коридор шириной не менее 15 метров. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности учащихся. Выполняется с места или прямого разбега «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение проводится от линии метания до места приземления снаряда.

Метание теннисного мяча в цель. Проводится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метров от пола. Участник выполняет 5 бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. Попадание в край обруча засчитывается в пользу участника.

Подтягивание на высокой перекладине из виса. Выполняется из исходного положения 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 перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек исходное положение, продолжает выполнять упражнение. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Ошибки: подтягивание рывками или с махами ног, туловища; подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 сек.; разновременное сгибание рук.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Выполняется из исходного положения лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для 1-7 классов- 90 см; для 8-11 классов- 110 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 риф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед. Выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляют 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 0,5 сек исходное положение, продолжает выполнять упражнение. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Ошибки: подтягивание рывками или с махами ног, туловища; подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 сек.; разновременное сгибание рук.

Сгибание- разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполняется из исходного положения упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти-вперед, локти разведены не более 45 градусов. Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек, продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук. Ошибки: касание пола коленями, бедрами, тазом; нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»; отсутствие фиксации на 0,5 сек.; разновременное сгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Выполняется из исходного положения стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении норматива на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд. Ошибки: фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации в течение 2 сек; сгибание ног в коленях.

Награждение

Учащиеся, сдавшие тесты на золотые, серебряные, бронзовые значки получают соответствующие сертификаты.

Обеспечение безопасности участников, родителей и зрителей

Тестирование проводится в спортивном зале и на спортивных площадках МБОУ СОШ № 30, отвечающих требованиям нормативных актов. Перед началом тестирования проводится визуальный осмотр мест проведения с составлением акта готовности. Классные руководители и учителя физической культуры несут персональную ответственность за жизнь и безопасность участников во время проведения тестирования.

Заявки на участие

Учителя физической культуры, работающие в классах, принимают заявки, подготовленные классными руководителями и заверенные медицинским работником школы.