

ПОЛОЖЕНИЕ
О ШКОЛЬНОМ спортивном празднике
«Я ВЫБИРАЮ ГТО»

1. Общие положения

Спортивный праздник «Я выбираю ГТО» проводится среди обучающихся 2-11 классов. с **целью:**

- продвижения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в школе;
- вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;
- популяризации здорового образа жизни среди подрастающего поколения;
- комплексного решения проблем двигательной активности и укрепления здоровья обучающихся;
- укрепления позитивного имиджа гимназии, как организации здорового образа жизни;

2. Программа и сроки проведения

I этап – Открытие спортивного праздника общешкольной линейкой **10.09. 2017 года**

Выполнение испытаний 10.09. **(I-II-III-ступени)**

Время: 9.30

- . Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО включает в себя:
 - челночный бег 4х10 (юноши, девушки);

- подтягивания на высокой перекладине (юноши);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девушки);
- прыжок в длину с места (юноши, девушки);
- наклон вперед (юноши, девушки);
- поднятие туловища из положения лежа на спине (юноши, девушки).

11.09.2017года.(IV-V-VI ступени)

Время:9.30

- челночный бег 4x10 (юноши, девушки);
- подтягивания на высокой перекладине (юноши);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девушки);
- прыжок в длину с места (юноши, девушки);
- наклон вперед (юноши, девушки);
- поднятие туловища из положения лежа на спине (юноши, девушки).

3. Организаторы мероприятия

Организаторами праздника являются:

- Школьный спортивный клуб «старт»
- Администрация и педагоги гимназии.

Учителя физической культуры.

III этап – Итоговая общешкольная линейка 13 сентября 2017года-

2.3.1. Награждение победителей и призеров.

2.3.2. Фотосессия спортсменов.

Требования к участникам соревнований и условия допуска.

К сдаче тестов ВФСК ГТО допускаются все желающие школьники и работники МБОУ гимназии №9, имеющие допуск врача..

Обеспечение безопасности участников и зрителей

. Сдача видов испытаний проводится на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

Подведение итогов

Упражнение «наклон из положения стоя»(гибкость), является вне конкурсным испытанием (тестом). Победитель в личном первенстве определяется отдельно среди юношей и девушек по наибольшей сумме баллов, набранных в четырехборье.

- у юношей: подтягивание, прыжок в длину с места, челночный бег, поднятие туловища из положения лежа на спине.

- у девушек: сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, челночный бег, прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения лежа на спине.

Подсчет баллов осуществляется с точностью до сотых (0.01) единиц, при равенстве баллов у двух или более участников, преимущество отдается участнику - показавшему лучший результат в подтягивании/отжимании, далее челночном беге, прыжках в длину с места.

Победитель соревнований в командном первенстве определяется по наибольшей сумме баллов, набранных всеми членами команды (три человека).

При равенстве баллов у двух и более команд, преимущество отдается команде, участники которой набрали большее количество баллов в подтягивании/отжимании, далее в челночном беге, прыжках в длину.

Награждение участников

Участники занявшие в личном зачете в пятиборье 1, 2 и 3 место, награждаются грамотами соответствующих степеней.

Требования к выполнению видов

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков в спортзале. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): 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:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

2. Подтягивание из вися на высокой перекладине

Подтягивание 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 продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) разновременное сгибание рук.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: 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 (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

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

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук.

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком —, ниже - знаком +.

Ошибки:

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

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища лежа на спине 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 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1. Отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2. Отсутствие касания лопатками мата;
3. Пальцы разомкнуты «из замка»;
4. Смещение таза.

Челночный бег 4x10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии.

Участникам необходимо пробежать четыре отрезка по 10 метров (между обозначенными линиями), касаясь линий при каждой смене направления. Исходное положение – высокий старт. Финиш после четвертого отрезка выполняется без касания линии.