

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь»



В.Ю. Худорожков
« 9 » марта 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования администрации МО «Пермский муниципальный район»



Н.А. Соснина
« 9 » марта 2022 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении фестиваля по выполнению нормативов ВФСК ГТО, посвящённых Году традиций в Пермском муниципальном районе

1. Общие положения

1.1. Учредителем фестиваля по выполнению нормативов ВФСК ГТО, посвящённых Году традиций в Пермском муниципальном районе (далее – соревнования) является управление образования администрации муниципального образования «Пермский муниципальный район».

1.2. Настоящее Положение определяет цели и задачи соревнований, порядок их организации, проведения, подведения итогов и награждения победителей.

2. Цели и задачи

2.1. Цель соревнований – популяризация и пропаганда спорта как активного, здорового образа жизни.

2.2. Задачи:

- повышение уровня знаний педагогов о видах спорта и об испытаниях (тестах) ВФСК ГТО (Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»);
- сохранение спортивных традиций в Пермском муниципальном районе;
- удовлетворение потребностей работников образовательных учреждений в двигательной активности;
- сплочение коллективов образовательных учреждений.

3. Руководство проведением соревнований

3.1. Организацию и проведение осуществляет МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

3.2. Главная судейская коллегия (Приложение 1):

- обеспечивает проведение соревнований;
- в соответствии с результатами определяет победителей (1-е место) и призёров (2-е и 3-е место) в общекомандном и личном зачётах, соответствующих программе соревнований;
- оформляет итоговые протоколы за подписями главного судьи и главного секретаря соревнований.

4. Время и место проведения

Соревнования проводятся 19 марта 2022 года. Заезд команд с 09.00 по графику приезда команд (Приложение 2): Дворец спорта «Красава», д. Кондратово, ул. Карла Маркса, 1в.

5. Условия проведения

5.1. Участники:

5.1.1. для участия приглашаются штатные (основные) работники Пермского муниципального района общеобразовательных учреждений, учреждений дошкольного, дополнительного образования, центра развития образования Пермского муниципального района, работников управления образования администрации муниципального образования «Пермский муниципальный район», а также пенсионеры, работавшие в данных организациях и вышедшие на заслуженный отдых.

Каждому участнику в обязательном порядке самостоятельно пройти регистрацию на Всероссийском сайте ГТО, получить УИН и вписать его в заявку.

5.1.2. количество участников от учреждения - не более 9 человек, возраст - не моложе 18 лет и не старше 65 лет, в общекомандный зачёт идёт 6 лучших результатов (независимо от ступени и пола).

5.2. Условия приема:

5.2.1. размещение участников в помещении Дворца спорта «Красава». Переодевание в раздевалках, размещение - на трибунах;

5.2.2. участники и представители команд обязаны предъявить Q-код о вакцинации, соблюдать масочный режим, быть в перчатках, иметь с собой вторую обувь.

5.3. Обеспечение безопасности и требования к спортивному инвентарю и оборудованию: ответственность за безопасность проведения соревнований и применяемого спортивного инвентаря и оборудования несет ГСК.

5.4. Программа соревнований и требования по правильному выполнению испытаний (тестов) ВФСК ГТО (Приложение 3):

С 08-00 часов начинается заезд команд, регистрация и проведение испытаний комплекса ГТО по графику. Отъезд каждой команды индивидуально сразу после прохождения всех видов испытаний комплекса ГТО. Работа ГСК планируется до 17-00 (окончательные итоги соревнований будут размещены 21 марта 2022 года на сайте <http://wihr.ruopr.ru/>);

5.5. Порядок и сроки подачи заявок:

5.5.1. предварительные заявки на участие в соревнованиях (Приложение 4), подаются в МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь» по электронной почте dussh-vihr@ruopr.ru до **17 марта 2022 года.**

БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАЯВКИ И ПОЗЖЕ УКАЗАННОГО СРОКА, УЧАСТНИКИ НЕ БУДУТ ДОПУЩЕНЫ К СОРЕВНОВАНИЯМ!!!

5.5.2. именная заявка, подписанная руководителем учреждения и врачом, подается в Главную судейскую коллегию в день приезда (Приложение 5).

6. Определение результатов

6.1. Победители и призеры в личном зачёте отдельно среди мужчин и женщин в каждой ступени определяются по наибольшей сумме набранных очков. Таблицы оценки результатов испытаний (тестов) ВФСК (ГТО) - в Приложении 6 (таблицы 1-6).

6.2. Победитель и призёры в общекомандном зачете определяются по сумме очков 6 лучших результатов.

6.3. В этом году итоги Спартакиады в общекомандном зачете будут подводиться не официально отдельно по каждой группе. Школы в 2020-2021 учебном году разделены на 2 группы в зависимости от количества основных работников (Приложение 7), все дошкольные учреждения в 3 группе.

7. Награждение

7.1. Победители и призеры награждаются грамотами.

7.2. Команды – победители и призеры награждаются грамотами.

7.3. Результаты участников будут размещены: в АИС ГТО (электронная база данных ВФСК ГТО, все грамоты после подведения итогов - в ячейках учреждений приёмной управления образования).

7.4. Участники, выполнившие нормативы на золотой, серебряный и бронзовые знаки, будут награждены ими на районной педагогической конференции работников образования в августе 2022 года.

8. Финансирование

8.1. Питание за счет командующих организаций.

8.2. Доставка команд к месту проведения соревнований осуществляется за счет командующих организаций.

Контакты: директор МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь» Худорожков В.Ю, тел.: 254 30 51; 8 922 311 51 41.

Данное положение является вызовом на соревнования

Состав Главной судейской коллегии

Председатель оргкомитета – Соснина Наталья Александровна, начальник Управления образования.

Главный судья – Пермякова Наталья Владимировна, инструктор-методист МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

Главный секретарь – Садырина Ольга Николаевна, заместитель директора по МР МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

Секретари ГТО – Александрова Эвелина Викторовна, секретарь МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

Комендант – Феоктистова Ольга Владимировна, заместитель директора по УВР МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

Судьи по видам испытаний (тестов) ГТО:

Бег: 2 км, 3 км - Шабалина Ольга Владимировна, тренер-преподаватель МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

Наклон/гибкость – Шапанов Дмитрий Иванович, тренер-преподаватель МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

Подтягивание – Пересторонин Александр Павлович, тренер-преподаватель МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

Сгибание и разгибание рук – Катаев Артём Георгиевич, методист МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

Прыжок в длину с места – Вяткин Александр Евгеньевич, инструктор-методист МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

Поднимание туловища – Седлова Миляуша Фаузиевна, тренер-преподаватель МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

График приезда команд

№ п/п	Команда	Приезд, переодевание в спортивную форму	Регистрация разминка	Подтягивание, отжимание, прыжок в длину с места, гибкость, упражнения на пресс	Бег 2 и 3 км	Переодевание, отъезд
1	МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь»	8,30	8,45	9,00	9,15	9,30
2	МАОУ «Кондратовская средняя школа»	8,45	9,00	9,15	9,30	9,44
3	МАОУ «Юго-Камский д/с «Планета детства»	8,59	9,15	9,30	9,44	9,58
4	МАОУ «Кондратовский д/с «Акварельки»	9,15	9,30	9,44	9,58	10,12
5	МАОУ «Кондратовский д/с «Ладошки»	9,30	9,44	9,58	10,12	10,26
6	МАОУДО «ДЮЦ «Импульс»	9,44	9,58	10,12	10,26	10,40
7	МАОУ «Бершетская средняя школа»	9,58	10,12	10,26	10,40	10,54
8	Управление оразования + ЦРО	10,12	10,26	10,40	10,54	11,08
9	МАОУ "Двуреченский д/с «Семицветик»	10,26	10,40	10,54	11,08	11,22
10	МАОУ «Конзаводская средняя школа им. В.К. Блюхера»	10,40	10,54	11,08	11,22	11,36
11	МАОУ "Лобановский д/с «Солнечный город»	10,54	11,08	11,22	11,36	11,50
12	МАОУ «Лобановская средняя школа»	11,08	11,22	11,36	11,50	12,04
13	Детский сад "Галактика" МАОУ "Фроловская средняя школа "Нави	11,22	11,36	11,50	12,04	12,18
14	МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»	11,36	11,50	12,04	12,18	12,32
15	МАОУ "Култаевский д/с «Колокольчик»	11,50	12,04	12,18	12,32	12,46
16	МАОУ "Култаевский д/с «Егоза»	12,04	12,18	12,32	12,46	13,00
17	МАОУ «Нижнемуллинская средняя школа»	12,18	12,32	12,46	13,00	13,14
18	МАОУ «Култаевская средняя школа»	12,32	12,46	13,00	13,14	13,28
19	МАОУ "Гамовский д/с «Мозаика»	12,46	13,00	13,14	13,28	13,42
20	МАОУ «Гамовская средняя школа»	13,00	13,14	13,28	13,42	13,56
21	МАОУ "Сылвенский д/с «Рябинка»	13,14	13,28	13,42	13,56	14,10
22	МАОУ «Сылвенская средняя школа»	13,28	13,42	13,56	14,10	14,24
23	МАОУ "Платошинский д/с «Солнышко»	13,42	13,56	14,10	14,24	14,38
24	МАОУ «Платошинская средняя школа»	13,56	14,10	14,24	14,38	14,52
25	МАОУ «Савинская средняя школа»	14,10	14,24	14,38	14,52	15,06
26	МАОУ «Усть-Качкинская средняя школа»	14,24	14,38	14,52	15,06	15,20
27	МАОУ «Мулянская средняя школа»	14,38	14,52	15,06	15,20	15,34
28	МАОУ «Юговская средняя школа»	14,52	15,06	15,20	15,34	15,48
29	МАОУ «Бабкинская средняя школа»	15,06	15,20	15,34	15,48	16,02
30	МАОУ «Юго-Камская средняя школа»	15,20	15,34	15,48	16,02	16,16

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

№	Вид испытаний (тест)	Мужчины	Женщины
		<i>VI ступень 18 - 29 лет VII ступень 30 - 39 лет VIII ступень 40 - 49 лет IX ступень 50 - 59 лет X ступень 60 - 64 года</i>	<i>VI ступень 18 - 29 лет VII ступень 30 - 39 лет VIII ступень 40 - 49 лет IX ступень 50 - 59 лет X ступень 60 - 64 года</i>
1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (гибкость)	VI, VII, VIII, IX, X ступени	VI, VII, VIII, IX, X ступени
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	VI, VII ступени	VI, VII ступени
3	Бег на 3 км.	VI, VII ступени	
	Бег на 2 км.	VIII, IX, X ступени	VI, VII, VIII, IX, X ступени
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	VI, VII, VIII, IX ступени	
5	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу		VI, VII, VIII, IX ступени
	Сгибание разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	X ступень	X ступень
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	VIII, IX, X ступени	VI, VII, VIII, IX, X ступени

18-29 лет VI ступень

мужчины 4 вида: бег 3 км, подтягивание, прыжок, наклон;

женщины 5 видов: бег 2 км, прыжок, наклон, поднимание туловища, сгибание разгибание рук в упоре лежа.

30-39 лет VII ступень

мужчины 4 вида: бег 3 км, подтягивание или гирия, наклон, прыжок;

женщины 5 видов: бег 2 км, прыжок, сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища, наклон.

40-49 лет VIII ступень

мужчины 4 вида: бег 2 км, наклон, подтягивание, поднимание туловища;

женщины 4 вида: бег 2 км, наклон, поднимание туловища, сгибание разгибание рук в упоре лежа, стрельба.

50-59 лет IX ступень

мужчины 4 вида: бег 2 км, подтягивание, наклон, поднимание туловища;

женщины 4 вида: бег 2 км, поднимание туловища, сгибание разгибание рук в упоре лежа, стрельба, наклон.

60-64 года X ступень

мужчины 4 вида: бег 2 км, сгибание разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью, поднимание туловища, наклон;

женщины 4 вида: 2 км, поднимание туловища, сгибание разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью, наклон).

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Выполняется из исходного положения (далее - 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 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) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

2. 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 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной 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.

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

Выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола или голеностопных суставов пальцами двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек. При выполнении испытания 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.

Выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования 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. Прыжок в длину с места.

Участник принимает ИП: 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.

Ошибки (попытка не засчитывается):

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

6. Бег 2 или 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАЯВКА
для участия в выполнении нормативов ВФСК ГТО

команды _____ учреждения _____

образец заполнения заявки

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Полных лет на 29.01.2022 года	Степень	УИН	Виды испытаний (тестов) ВФСК ГТО
1	Иванов Иван Иванович	01.01.1960	62	X		бег 2 км, сгибание разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью, поднимание туловища, наклон.
2	Петрова Марфа Васильевна	02.02.1980	42	VIII		бег 2 км, наклон, поднимание туловища, сгибание разгибание рук в упоре лежа.
3.	И т.д.					
4.						
5.						
6.						
7..						

ИМЕННАЯ ЗАЯВКА
для участия в выполнении нормативов ВФСК ГТО

команды _____ учреждения _____

№	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Должность	Допуск врача
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Всего к участию допущено _____ человек

Врач _____ (расшифровка)
(подпись)

Подтверждаю, что все заявленные участники являются основными работниками образовательного учреждения.

Руководитель учреждения _____ (расшифровка)
(подпись)

М.П.

**Учреждения, участвующие в 2021-2022 учебном году в неофициальном зачете
Спартакиады работников образования Пермского муниципального района.**

1 группа:

- МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»
- МАОУ «Усть-Качкинская средняя школа»
- МАОУ «Култаевская средняя школа»
- МАОУ «Савинская средняя школа»
- МАОУ «Юго-Камская средняя школа»
- МАОУ «Сылвенская средняя школа им. В. Каменского»
- МАОУ «Бабкинская средняя школа»
- МАОУ «Кондратовская средняя школа»
- МАОУ «Лобановская средняя школа»

2 группа:

- МАОУ «Гамовская средняя школа»
- МАОУ «Мулянская средняя школа»
- МАОУ «Конзаводская средняя школа им. В.К.Блюхера»
- МАОУ «Платошинская средняя школа»
- МАОУ «Нижнемуллинская средняя школа»
- МАОУ «Юговская средняя школа»
- МАОУ «Бершетская средняя школа»
- МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь»
- МАОУДО «ДЮЦ «Импульс»
- Управление образования +ЦРО

3 группа:

- Все дошкольные образовательные учреждения и дошкольные образовательные учреждения, входящие в структуру МАОУ (если заявляются самостоятельно).