

ПОРЯДОК
проведения тестирования норм ВФСК «ГТО» среди обучающихся с ОВЗ
в рамках муниципального спортивного конкурса
«Спорт - здоровье, спорт - игра»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет статус, цель, задачи и порядок проведения выполнения нормативов (тестов) ВФСК «ГТО» в рамках муниципального спортивного конкурса «Спорт- здоровье, спорт – игра».

1.2. Организатором сдачи нормативов ВФСК «ГТО» является школьный спортивный клуб "Атлет" МОУ «СОШ п. Пробуждение им. Л.А. Кассиля» (далее – ШСК), Центр тестирования ВФСК «ГТО» Энгельсского района.

2. Цель и задачи

Цель: популяризация здорового образа жизни, привлечение обучающихся с ОВЗ к систематическим занятиям физической культурой и выполнению норм «ГТО».

Задачи:

- создать положительный настрой и благоприятную обстановку для активного отдыха обучающихся с ОВЗ;
- познакомить обучающихся с ОВЗ с ВФСК «ГТО»;
- развивать физические качества обучающихся: быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость;
- стимулировать желание школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

3. Условия сдачи нормативов (тестов) ВФСК «ГТО»

3.1. В мероприятии могут принять участие обучающиеся, имеющие статус ОВЗ и инвалидность, образовательных организаций всех типов и видов независимо от ведомственной принадлежности.

3.2. Состав команды: 3 человека (возраст: 7-12 лет, пол не имеет значения), от одного ОУ – одна команда.

3.3. Домашнее задание - придумать название и девиз команды (краткое представление).

4. Место и сроки проведения конкурса

4.1. Мероприятие проводится в МОУ «СОШ п. Пробуждение им. Л.А. Кассиля» **28.10.2022 г. в 11.00.**

4.2. Подача заявок на участие.

Заявки принимаются до **25.10.2022 г.** по адресу электронной почты: probudka@yandex.ru по установленной форме.

5. Судьи

1. Руководитель Центра тестирования ВФСК «ГТО» Тюсина Светлана Владимировна.

2. Специалист центра тестирования ВФСК «ГТО» Филатова Инна Александровна.

3. Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ п. Пробуждение им. Л.А. Кассиля» Глебова Зухра Тимерьяновна.

Дополнительная информация по телефону: 8(917)3159539, контактное лицо - Титова Анастасия Николаевна.

6. Условия выполнения видов испытаний ВФСК «ГТО»

1. Одежда и обувь участников – спортивная.

2. Перед тестированием участники выполняют разминку под руководством учителя физкультуры.

3. На всех видах испытаний обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Челночный бег 3x10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию отталкивания или касание её.
- 2) Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
- 3) Отталкивание ногами одновременно.

Подтягивание на высокой перекладине из виса

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 перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) Подтягивания 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.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лёжа 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 обучающихся I–VII классов – 90 см. Высота грифа перекладины для обучающихся VIII класса и старше – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник(ца) подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника(цы). После этого участник(ца) выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник(ца) подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

- 1) Подтягивания с рывками или с прогибанием туловища.
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное сгибание рук.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа выполняется из ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к полу, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

- 1) Касание пола бёдрами.
- 2) Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное разгибание рук.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Время выполнения упражнения одна минута. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

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

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

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

При выполнении теста 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.

При выполнении теста на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. 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 двух секунд.

7.

8. Подведение итогов, выявление победителей, награждение

В ходе испытаний по каждому виду ведется протокол. Норматив считается выполненным, если участник показал результат, равный или превышающий норму на значок. Команда, где процент учащихся, сдавших комплекс, является самым высоким, объявляется победителем и награждается Почетной грамотой.

Заявка
на участие в сдаче нормативов ВФСК «ГТО»
в рамках спортивного конкурса «Спорт - здоровье, спорт – игра»
среди обучающихся общеобразовательных организаций
от МОУ СОШ № _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Класс	Статус участника (категория ОВЗ, инвалидность по)	Виза врача
1.	Иванов Иван Иванович				Допущен (подпись и печать врача)

Допущено 3 чел. (три) _____ подпись врача (расшифровка)

Директор _____ подпись директора ОУ (расшифровка)
(печать учреждения)

Представитель команды _____ подпись (расшифровка)

Примечание: Заявка должна быть напечатана, и в ней не допускаются исправления и помарки. В случае замены участников делается дозаявка по форме.