УТВЕРЖДАЮ

Председатель

Московской городской организации Профсоюза работников народного образования и науки Российской Федерации

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.А. Иванова

« »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении II спортивно-развлекательного Фестиваля среди работников и студентов образовательных организаций города Москвы - членов Профсоюза «Знание – сила!»**

**Москва 2017**

1. **Общие положения**

II спортивно-развлекательный Фестиваль среди работников и студентов образовательных организаций города Москвы - членов Профсоюза «Знание – сила!» (далее - Фестиваль) проводится с целью:

* привлечения работников и студентов - членов Профсоюза к здоровому образу жизни и развития массового спорта в образовательных организациях.

Задачами Фестиваля являются:

* повышение уровня физической подготовленности работников учреждений образования города Москвы;
* укрепление спортивных традиций Московской городской организации Профсоюза;
* повышение мотивации профсоюзного членства;
* формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
* популяризация физической культуры и здорового образа жизни среди работников учреждений образования.
1. **Место и сроки проведения**

Место проведения: город Москва, крытый легкоатлетическо-футбольный комплекс ЦСКА (Ленинградский просп., д. 39, стр. 1).

Сроки проведения: 23 сентября 2017 г.

1. **Организаторы мероприятия**

Организаторами Фестиваля являются МГО Профсоюза работников народного образования и науки РФ и ГБУ «Московский городской дом учителя».

Непосредственное проведение соревнований осуществляется Главной судейской коллегией.

Количественный и поименный состав Главной судейской коллегии определяется действующими правилами соревнований. Составы судейских бригад по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО формируются из судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта, дисциплины которых входят в комплекс ГТО, в соответствии с методическими рекомендациями по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Минспорта России от 1 февраля 2016 г. № 70.

1. **Требования к участникам и условия их допуска**

В Фестивале принимают участие сборные команды работников и студентов учреждений образования города Москвы, сформированные из числа членов Профсоюза:

* работников образовательных организаций, подведомственных Департаменту образования города Москвы (данные команды формируются от межрайонного совета директоров образовательных организаций);
* работников и студентов, достигших возраста 18 лет, московских вузов (данные команды формируются от каждого вуза отдельно).

Состав участников сборной команды межрайонного совета директоров 2017 г. должен отличаться от состава участников сборной команды 2016 г. и включать участников из не менее 5-ти образовательных организаций, входящих в межрайонный совет директоров.

**Каждая сборная команда должна представить обязательно:**

* команду из **12** человек для выполнения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»:

|  |  |
| --- | --- |
| **Ступень** | **Количество участников команды, человек** |
| **мужчины** | **женщины** |
| VI СТУПЕНЬ(возрастная группа от 18 до 24 лет) | 1 | 1 |
| VI СТУПЕНЬ(возрастная группа от 25 до 29 лет) | 2 | 2 |
| VII СТУПЕНЬ(возрастная группа от 30 до 34 лет) | 1 | 1 |
| VII СТУПЕНЬ(возрастная группа от 35 до 39 лет) | 1 | 1 |
| VIII СТУПЕНЬ(возрастная группа от 40 до 49 лет) | 1 | 1 |

Дополнительно сборная команда может выставить **6** участников следующих возрастных категорий:

|  |  |
| --- | --- |
| **Ступень** | **Количество участников команды, человек** |
| **мужчины** | **женщины** |
| IX СТУПЕНЬ(возрастная группа от 50 до 59 лет) | 1 | 1 |
| X СТУПЕНЬ(возрастная группа от 60 до 69 лет) | 1 | 1 |
| XI СТУПЕНЬ(возрастная группа от 70 лет и старше) | 1 | 1 |

**Сборные команды могут представить дополнительно (без учета возрастных категорий):**

* команду из **6** человек для участия в перетягивании каната (рекомендуется формировать команду из мужчин);
* команду из **5** человек для участия в веселых стартах (в заявке должно быть не менее 2-х женщин).

В состав сборной команды могут входить только члены Профсоюза.

В ходе проведения Фестиваля участник сборной команды не может выступать более чем в одном виде программы.

Документами допуска сборных команд к участию в Фестивале являются:

* **заявка сборной команды на участие** в Фестивале (приложения № 1, №2, №3).  При отсутствии отметки о медицинском допуске (подпись и печать врача и медицинского учреждения) в самой заявке, необходимо отдельно предъявить оригинал медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом с печатью медицинского учреждения и врача, проводившего осмотр.
* **документ, удостоверяющий личность участника**.

Участник, желающий выполнить испытания (тесты) комплекса ГТО, регистрируется в информационно-телекоммуникационной сети Интернет на Всероссийском портале комплекса по адресу [www.gto.ru](http://www.gto.ru) для присвоения ему уникального идентификационного номера (УИН).

Возраст участников Фестиваля в соответствии со ступенью комплекса ГТО определяется на дату проведения Фестиваля.

Условием для допуска участника к прохождению тестирования комплекса ГТО является:

* правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации на портале [www.gto.ru](http://www.gto.ru);
* предъявление документа, удостоверяющего личность;
* предъявление медицинского заключения о допуске к выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО, проведенного в соответствии с приказом Минздрава России от 1 марта 2016 г. № 134н.

Участник не допускается к прохождению тестирования в следующих случаях:

* несоблюдения условий допуска участников, указанных в настоящем Положении;
* ухудшения его физического состояния до начала тестирования;
* несоответствия формы одежды участников соревнований.

Допускается участие в спортивной одежде, спортивной обуви без шипов и каблуков. Участники в обуви с каблуками и иной, способной нанести повреждения спортивному покрытию крытого легкоатлетическо-футбольного комплекса ЦСКА, к участию не допускаются.

1. **Программа физкультурного мероприятия**

|  |  |
| --- | --- |
| **Время** | **Наименование мероприятия** |
| 11.00-12.00 | Регистрация участников Фестиваля |
| 12.00-12.20 | Торжественная церемония открытия Фестиваля |
| 12.30-15.30 | Соревнования по перетягиванию каната |
| Эстафета «Веселые старты» |
| Выполнение испытаний (тестов) комплекса ГТО:* подтягивание из виса на высокой перекладине;
* подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;
* бег на 100 м;
* рывок гири 16 кг;
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
* наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

на гимнастической скамье;* прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
* поднимание туловища из положения лежа на спине;
* стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку
 |
| 15.30-16.00 | Подведение итогов:соревнований по перетягиванию каната,эстафеты «Веселые старты»,отдельных видов испытаний (тестов) комплекса ГТО |
| 16.00-16.30 | Церемония награждения,торжественное закрытие Фестиваля |

**Программа Фестиваля состоит из следующих дисциплин:**

* 1. **соревнования по перетягиванию каната:**

соревнования командные, состав команды: 6 человек.

Соревнования проходят по олимпийской системе (на выбывание).

Жеребьевка команд проводится перед началом соревнований.

Схватки проводятся до двух побед одной из команд. Победителем схватки является команда, которая перетянет канат на свою сторону до тех пор, пока ленточка, укрепленная на канате со стороны соперников, окажется за поперечной чертой на середине покрытия дорожки коридора.

Во время схваток участникам команды запрещается наматывать канат на руки, обвязывать канат вокруг участника, отпускать канат без разрешения судьи. За данные нарушения победа присуждается команде соперников.

* 1. **эстафета «Веселые старты»:**

соревнования командные, состав команды: 5 человек (не менее
2 женщин).

Соревнования представляют собой отдельные этапы и эстафеты с использованием специализированного набивного и надувного инвентаря.

Порядок участия определяется жеребьевкой, которая будет проведена при регистрации команд до начала старта.

Перед началом эстафеты команды проходят инструктаж с подробным объяснением правил прохождения этапов и эстафет, технике безопасности во время проведения соревнований.

Каждой команде выдается маршрутный лист, в котором указана очередность прохождения отдельных этапов и эстафет.

Прохождение командой всех этапов эстафеты является обязательным.

За нарушение правил техники безопасности, по решению главного судьи, команда может быть снята с соревнований.

В случае получения травмы участником команды, замена участника проводится по решению судейской коллегии из заявленного состава участников команды.

* 1. **выполнение испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Выполнение испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) проводится в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения, утвержденными приказом Минспорта России от 8 июля 2014 г. №575, с учетом изменений согласно приказу Минспорта России от 16 ноября 2015 г. №1045 и приказу Минспорта России от 15 декабря 2016 г. №1283.

Порядок и условия выполнения нормативов комплекса ГТО осуществляются в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Приложение №5).

Запись на виды испытаний (тестов) осуществляется при регистрации.

Выполнение испытаний (тестов) комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для подготовки к выполнению каждого вида испытания (теста) участники выполняют физические упражнения (разминку) под руководством судьи по виду или самостоятельно.

Состав команды – 12 человек.

Основу программы Фестиваля составляют испытания (тесты), выполняемые участниками, относящимся к VI, VII, VIII ступеням комплекса ГТО (приложение № 4):

* VI ступень (возрастная группа от 18 до 24 лет, от 25 до 29 лет);
* VII ступень (возрастная группа от 30 до 34 лет, от 35 до 39 лет);
* VIII ступень (возрастная группа от 40 до 49 лет).

Дополнительно сборная команда может выставить 6 участников для выполнения испытаний (тестов) IX, X, XI ступеней:

* IX ступень (возрастная группа от 50 до 59 лет);
* X ступень (возрастная группа от 60 до 69 лет);
* XI ступень (возрастная группа от 70 лет и старше).

Каждый участник команды может выполнить все испытания (тесты) комплекса ГТО, предусмотренные нормативами в его возрастной группе (ступени).

Оценка выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется по результатам, содержащимся в оформленных в установленном порядке протоколах выполнения государственных требований комплекса ГТО и внесенным в электронную базу данных Интернет-портала комплекса ГТО.

1. **УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

 В соревнованиях по перетягиванию каната в финальном поединке команда-победитель занимает первое место, проигравшая – второе место. В финальном поединке за третье место команда-победитель занимает третье место. Призовые места после 3 места не определяются.

На каждом этапе эстафет «Веселые старты» победители и призеры определяются по наименьшему времени, затраченному на прохождение этапа. В случае неправильного выполнения эстафеты командой, по требованию судьи команда должна остановиться и выполнить задание, исправив свою ошибку.

 Общекомандный зачет в эстафете определяется по наименьшей сумме мест, занятых командой при прохождении всех этапов эстафеты.

 При равенстве суммы мест у двух и более команд преимущество получает команда, имеющая наибольшее количество 1 мест, далее 2 мест и т.д.

 Победители и призеры в отдельных видах испытаний (тестов) комплекса ГТО определяются по лучшему результату выполнения испытаний (тестов) в абсолютном зачете среди мужчин и женщин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номинация** | **Наименование испытания (теста)** | **Категория участников** |
| «Самый сильный» | рывок гири 16 кг | мужчины |
| «Самый меткий» | стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку | мужчины, женщины |
| «За лучший прыжок» | прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| «Самый гибкий» | наклон вперед из положения стояс прямыми ногами на гимнастической скамье |
| «Самый быстрый» | бег на 100 м |

 Общекомандный зачет по итогам выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО определяется по сумме баллов, набранных участниками команды в своей ступени (возрастной группе).

При подведении итогов будет учитываться количество баллов, набранных каждым участником команды за выполнение испытания (теста), соответствующего золотому знаку отличия – по 1 баллу за каждый вид испытания (теста) в VI, VII, VIII ступенях и по 2 балла за каждый вид испытания (теста) в IX, X, XI ступенях.

За выполнение испытания (теста) комплекса ГТО ниже золотого знака отличия комплекса ГТО, баллы не начисляются и в командном зачете не учитываются.

**Подведение итогов Фестиваля среди работников и студентов образовательных организаций города Москвы состоится 4 октября 2017 г. на селекторном совещании «Профсоюзный час».**

Победители и призеры среди сборных команд межрайонного совета директоров и вузов определяются по наибольшему количеству баллов, набранных участниками команды.

При подведении итогов будут учитываться следующие критерии:

* количество команд в составе сборной команды межрайонного совета директоров или вуза (команда участников для выполнения нормативов ГТО, команда для участия в Весёлых стартах);
* количество баллов, набранных участниками команды, при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО в каждой возрастной ступени;
* победа или призовое место в соревнованиях «Веселые старты» – за первое место 3 балла, за второе место 2 балла, за третье место 1 балл.

Команда, не принявшая участие в одном из видов программы (эстафеты «Веселые старты», видов испытаний (тестов) комплекса ГТО), занимает места после команд, принявших участие во всех видах программы.

1. **НАГРАЖДЕНИЕ**

 Команды, занявшие 1,2,3 места в общекомандном зачете эстафет «Веселые старты» и соревнованиях по перетягиванию каната, участники команды по выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО, показавшие лучшие результаты, награждаются кубками, дипломами соответствующих степеней.

Команды, занявшие 1,2,3 места по итогам проведения Фестиваля, награждаются кубками, дипломами соответствующих степеней.

1. **ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Соревнования проводятся на объекте спорта, отвечающем требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов готовности физкультурного и спортивного сооружения к проведению мероприятий, утвержденных в установленном порядке.

При проведении Фестиваля, организаторы строго руководствуются Временным положением о порядке организации и проведениямассовых культурно-просветительских, театрально-зрелищных, спортивных и рекламных мероприятий в городе Москве, утвержденным распоряжением Мэра Москвы от 5 октября 2000 г. № 1054-РМ, и внесенными изменениями и дополнениями, утвержденными распоряжениями Мэра Москвы от 25 апреля 2002 г. № 248-РМ, от 18 сентября 2015 г. №703-РМ, от 30 августа 2016 г. №581-РМ, а также приказом Москомспорта от 08 августа 2003 г. № 627-а «Об усилении общественной безопасности в учреждениях, подведомственных Москомспорту».

Во время проведения Фестиваля на спортивном объекте будет находиться соответствующий медицинский персонал для оказания в случае необходимости скорой медицинский помощи.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 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), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Медицинское обеспечение и непосредственное обеспечение безопасности во время проведения соревнований возлагается на Московскую городскую организацию Профсоюза работников народного образования и науки Российской Федерации (МГО Профсоюза).

1. **СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ**

Каждый участник должен быть застрахован по программе обязательного медицинского страхования.

1. **ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Предварительные заявки на участие в Фестивале (приложения № 1, № 2, № 3), необходимо направить по установленной форме по адресу электронной почты CherniakovFA@pronm.ru в срок **до 14 сентября 2017 г.**

Для получения справочной информации необходимо обратиться по контактному телефону: 8 (495) 688-34-38, 8-909-663-73-52 - главный специалист МГО Профсоюза Черняков Федор Алексеевич.

Заявки (**каждая отдельно** на соревнования по перетягиванию каната, эстафету «Веселые старты» и испытания комплекса ГТО) на участие в Фестивале (приложение № 1, 2, 3), заверенные врачом и печатью медицинского учреждения, подписанные председателем Межрайонного совета директоров образовательных организаций (ректором вуза) и печатью, принимаются комиссией по допуску в день проведения Фестиваля за 1 час до начала.

**Заявки на участие в Фестивале представляются отдельно на каждый вид программы:** **соревнования по перетягиванию каната, эстафету «Веселые старты» и на испытания (тесты) комплекса ГТО.**

В качестве документов участники предоставляют документ, удостоверяющий личность. Иные документы неустановленной формы к рассмотрению не принимаются.

**Положение является официальным приглашением**

**на Фестиваль**

Приложение №1

**II спортивно-развлекательный Фестиваль среди работников**

**и студентов образовательных организаций города Москвы - членов Профсоюза «Знание – сила!», 23 сентября 2017 г.**

# ЗАЯВКА

**на участие в СОРЕВНОВАНИЯх ПО ПЕРЕТЯГИВАНИЮ КАНАТА**

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(наименование межрайонного совета (вуза))*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Фамилия, имя, отчество** | **Дата рождения** | **Наименование образовательной организации** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подпись врача |  | ФИО |  |
|  |  |  |  |
| К участию в Фестивале допущено |  | человек. |
|  |  |  |
| **М.П.** |  |  |
|  |  |  |
| Представитель команды |  |  |
|  | *подпись* | *ФИО, контактный телефон* |
| Руководитель организации |  |  |  |
|  |  |  | *подпись* | *ФИО* |
| **М.П.** |  |  |  |
| « » 2017 г. |

Приложение №2

# II спортивно-развлекательный Фестиваль среди работников

# и студентов образовательных организаций города Москвы - членов Профсоюза «Знание – сила!», 23 сентября 2017 г.

# ЗАЯВКА

**на участие в ЭСТАФЕТе «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»**

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(наименование межрайонного совета (вуза))*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Фамилия, имя, отчество** | **Дата рождения** | **Наименование образовательной организации** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подпись врача |  | ФИО |  |
|  |  |  |  |
| К участию в Фестивале допущено |  | человек. |
|  |  |  |
| **М.П.** |  |  |
|  |  |  |
| Представитель команды |  |  |
|  | *подпись* | *ФИО, контактный телефон* |
| Руководитель организации |  |  |  |
|  |  |  | *подпись* | *ФИО* |
| **М.П.** |  |  |  |
| « » 2017 г. |

Приложение №3

# II спортивно-развлекательный Фестиваль среди работников

# и студентов образовательных организаций города Москвы - членов Профсоюза

# «Знание – сила!», 23 сентября 2017 г.

# ЗАЯВКА

# НА ВЫПОЛНЕНИЕ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(наименование межрайонного совета (вуза))*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Фамилия, имя, отчество** | **Дата****рождения** | **УИН** | **Наименование образовательной организации** | **Подпись****и печать врача** |
| **VI СТУПЕНЬ** (возрастная группа от 18 до 24 лет) |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **VI СТУПЕНЬ** (возрастная группа от 25 до 29 лет) |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **VII СТУПЕНЬ** (возрастная группа от 30 до 34 лет) |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **VII СТУПЕНЬ** (возрастная группа от 35 до 39 лет) |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **VIII СТУПЕНЬ** (возрастная группа от 40 до 49 лет) |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **IX СТУПЕНЬ** (возрастная группа от 50 до 59 лет) |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **X СТУПЕНЬ** (возрастная группа от 60 до 69 лет) |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **XI СТУПЕНЬ** (возрастная группа от 70 лет и старше) |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подпись врача |  | ФИО |  |
|  |  |  |  |
| К участию в Фестивале допущено |  | человек. |
|  |  |  |
| **М.П.** |  |  |
|  |  |  |
| Представитель команды |  |  |
|  | *подпись* | *ФИО, контактный телефон* |
| Руководитель организации |  |  |  |
|  |  |  |  *подпись* | *ФИО* |
| **М.П.** |  |  |  |
| « » 2017 г. |

Приложение №4

**II спортивно-развлекательный Фестиваль среди работников**

**и студентов образовательных организаций города Москвы - членов Профсоюза «Знание – сила!», 23 сентября 2017 г.**

**Виды испытаний комплекса ГТО**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды испытаний (тесты)** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** |
| 18-24 лет | 25-29 лет | 30-34 лет | 35-39 лет | 40-44 лет | 45-49 лет | 50-54 лет | 55-59 лет | 60-64 лет | 65-69 лет | 70 лет и старше |
| м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж |
| Бег на 100 м (с) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Рывок гири 16 кг  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногамина гимнастической скамье |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине(количество раз за 1 минуту) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

Приложение №5

**Методические рекомендации**

**по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)** **(от 31 марта 2017г.)**

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами**

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

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком - , ниже - знаком +.

**Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:**

* сгибание ног в коленях;
* фиксация результата пальцами одной руки;
* отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться:

* столы и стулья (включая стул для участника);
* табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады;
* магнезия;
* наждачная бумага
* материя для протирки грифа перекладины;
* разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия исходного положения;
* под перекладиной для обеспечения безопасности участников должен находиться мат.

**Техника выполнения испытания**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

* подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
* подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
* широкий хват при выполнении исходного положения;
* отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
* совершение «маятниковых» движений с остановкой;
* при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
* участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
* при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
* явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

 Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I- IX ступеней - 90 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 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. 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 1 с исходное положение, продолжает выполнение испытания.

При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

* подтягивание рывками или с прогибом туловища;
* подбородок ниже грифа перекладины;
* отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Тестирование участников проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо огородить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: 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.

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

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

* нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
* отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
* разновременное разгибание рук.

**Рывок гири**

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2x2 м. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты).

Для выполнения испытания используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

**Техника выполнения испытания**

За 2 минуты до начала тестирования участник приглашается на помост. За 5 секунд до старта производится обратный отчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда судьи «Старт!», после чего выполняется рывок гири.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать её. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 с.

Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 с.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Если участник оторвет гирю до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп!», после чего гиря устанавливается в первоначальное положение. Для начала тестирования судья вновь подает команду «Старт!». При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команды: «Не считать!».

Команда «Стоп!» подается за многократное нарушение правил (техническую неподготовленность) или при уходе участника с помоста.

Ошибки в выполнении испытания, при которых попытка не засчитывается:

* дожим гири;
* касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
* изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

Запрещено (испытание прекращается):

* использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
* использовать канифоли для подготовки ладоней;
* постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
* выход за пределы помоста.

**Бег 100 м**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22±0,1 м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 100 м выполняется с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

* неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
* участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
* старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

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: 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.

Участник имеет право:

* при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
* использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается;

* при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
* при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
* при отталкивании ногами поочередно;
* при использовании какие-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
* при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненныхподниманий 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, при которых выполнение не засчитывается:

* отсутствие касания локтями бедер (коленей);
* отсутствие касания лопатками мата;
* пальцы разомкнуты «из замка»;
* смещение таза.

**Стрельба с применением стрелкового электронного компьютерного тренажера (комплекс) («ЭКК» - «электронное оружие») из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м**

Выполняется на дистанции 10 м (мишень № 8). Участнику дается три пробных и пять зачётных выстрелов. Время выполнения упражнения - до десяти минут. Время на подготовку - 3 мин.

Стрелковый электронный компьютерный тренажер (комплекс) («ЭКК» - «электронное оружие») - аппаратно программный комплекс, позволяющий объективно оценивать стрелковые навыки испытуемых в рамках ВФСК ГТО.

Требования к стрельбе с применением «электронного оружия»

 а) в качестве оружия в комплексе могут применяться пневматические винтовки с прицельными приспособлениями открытого типа (прицельная планка, пеньковая мушка) или массогабаритные макеты (МГМ) автомата Калашникова с штатными прицельными приспособлениями (преимущественно для лиц допризывного и призывного возраста). Ограничения по весу оружия: от 2,7кг до 3,8 кг;

б) производство и фиксация «выстрела» используемого оружия должны происходить при срабатывании штатного ударно-спускового механизма (УСМ) или его имитатора, и сопровождаться соответствующими тактильными и звуковыми ощущениями у стрелка;

в) подготовка оружия к каждому следующему выстрелу не может быть произведена без изменений в изготовке стрелка, т.е. должна производиться со смещением и/или отрывом локтей от поверхности стола, или стойки при взводе боевой пружины, взводе УСМ или его имитатора пневматической винтовки, либо «передергивании» затвора на ММГ АК;

г) программное обеспечение комплекса должно позволять производить поправки по результатам пробных выстрелов каждого испытуемого в соответствии с рекомендациями и правилами Минспорта РФ по проведению и судейству испытаний в рамках ВФСК ГТО;

д) погрешности комплекса при измерении положения виртуальной «пробоины» калибра 4,5 мм на мишени №8 не должны превышать 0,5 мм на дистанции 10 м при отклонении мишени по любой из осей координат относительно неподвижно закрепленного оружия;

е) комплексы, в которых используются источники лазерного излучения, должны иметь соответствующие сертификаты безопасности.

Стрелок обязан:

* выполнять все команды руководителя стрельбы и оператора;
* держать макет оружия только стволом в направлении линии мишеней;
* стрелять только после команды «Огонь!» и до команды «Отбой!» или «Прекратить стрельбу!»;
* докладывать руководителю стрельбы о неисправности макета оружия;
* прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного;
* по окончании стрельбы аккуратно положить макет оружия стволом в направлении линии мишеней;
* бережно относиться к оружию (макету) и прочему оборудованию.

Запрещается:

* занимать огневую позицию, брать макет оружия, прицеливаться и производить стрельбу без команды руководителя стрельбы;
* прицеливаться и направлять макет оружия на людей и в стороны от линии мишеней;
* касаться спускового крючка до прицеливания и после завершения стрельбы;
* шуметь и отвлекаться на исходном и огневом рубеже.

Порядок проведения теста

Судья при участниках на исходном рубеже формирует первую (очередную) смену участников тестирования, проводит инструктаж по безопасности, порядке и правилам выполнения теста и команд руководителя стрельбы. (Рекомендуется оснастить исходный рубеж соответствующими плакатами).

По команде руководителя стрельбы «Очередная смена - приготовиться!» участники подходят к оператору, называют свои ФИО и УИН (учетные карточки).

Оператор дает указание участникам - какие огневые позиции (номера щитов) они должны занять по команде руководителя стрельбы и заносит соответствующую информацию в компьютер.

Участники становятся напротив своих огневых позиций и по команде руководителя стрельбы «Занять огневые позиции!», «Прицелиться!» и «Без команды не стрелять!» занимают соответствующие оборудованные места для стрельбы, берут оружие (макеты) и прицеливаются в мишени, не касаясь спускового крючка.

Руководитель стрельбы оценивает правильность изготовки, принятой участниками, и, в случае необходимости, вносит индивидуальные коррективы. Оператор в это время контролирует работоспособность оборудования на каждой огневой позиции и оценивает правильность прицеливания участниками по изображению соответствующей отметки (информации) на экране компьютера. В случае необходимости совместно с руководителем стрельбы вносит индивидуальные коррективы.

Руководитель стрельбы подает команду «Три пробных выстрела! Огонь!». Оператор одновременно инициирует на компьютере отсчет времени на пробные выстрелы. Об окончании времени, отведенного на пробные выстрелы, оператор сигнализирует (говорит) руководителю стрельбы, и тот подает участникам команду «Отбой!».

По команде «Отбой!» участники должны положить макет оружия стволом, направленным в сторону линии мишеней.

По результатам пробных выстрелов компьютерный комплекс автоматически или оператор вручную вводит индивидуальные поправки (в случае необходимости - после консультации с участником) по средней точке попадания пробных выстрелов.

После ввода поправок для всех участников в смене руководитель стрельбы подает команду «Пять зачетных выстрелов!», «Приготовиться!», «Без команды не стрелять!». После этого оператор инициирует начало отсчета времени на зачетные выстрелы в компьютере, и по его сигналу руководитель стрельбы дает команду «Огонь!».

По завершении последнего зачетного выстрела в смене или по окончании времени, отведенного на зачетные выстрелы, оператор сигнализирует руководителю стрельбы, и  тот подает команду «Прекратить стрельбу! Положить оружие!».

По команде руководителя стрельбы «Смена, встать! Покинуть огневой рубеж!» участники поднимаются и покидают огневой рубеж.