



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА МУРМАНСКА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

П Р И К А З

11.01.2021

№ 01

О проведении дистанционного спортивного марафона «Я ГоТОВ»!

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», постановления Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», в целях повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитания патриотизма и обеспечения преемственности в осуществлении физического воспитания обучающихся, и в соответствии с планом работы комитета по образованию города Мурманска на 2020-2021 учебный год, **п р и к а з ы в а ю:**

1. Отделу воспитания, дополнительного образования и охраны прав несовершеннолетних (Ананьина Л.А.) организовать в период с 18.01.2021 по 18.02.2021 проведение дистанционного спортивного марафона «Я ГоТОВ»!

2. Утвердить Положение о дистанционном спортивном марафоне «Я ГоТОВ»! (далее - Марафон) (приложение).

3. Рекомендовать руководителям общеобразовательных учреждений организовать участие обучающихся и педагогов в Марафоне в период с 18.01.2021 по 18.02.2021.

4. Начальнику МБУО ЦБ (Науменко И.Н.) осуществить финансирование расходов на проведение Марафона за счет субсидии на выполнение муниципального задания учреждений в части средств местного бюджета.

5. Контроль исполнения приказа возложить на Ананьину Л.А., начальника отдела воспитания, дополнительного образования и охраны прав несовершеннолетних.

Председатель комитета

В.Г. Андрианов

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении дистанционного спортивного марафона «Я GoTOB»!

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1.1. Дистанционный Марафон – это оценка физической подготовленности участников и выявление лучших на основании состязательного процесса в условиях невозможности проведения традиционных спортивных мероприятий.

1.2. Основными задачами Марафона являются:

- пропаганда Многоборья ГТО среди обучающихся и педагогических коллективов МБОУ города Мурманска;
- поддержка здоровья, физического тонуса, спортивного духа в условиях угрозы распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19;
- пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся;
- гражданско-патриотическое воспитание обучающихся.

2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

2.1. Дистанционный Марафон проводится в период с 18.01.2021 по 18.02.2021.

2.2. Участники Марафона выполняют спортивные задания (упражнения) в домашней (школьной) обстановке с соответствующим документированием процесса (видео, замер параметров).

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ

3.1. Проведение Марафона осуществляют коллективы образовательных учреждений.

3.2. Общее руководство осуществляет комитет по образованию администрации города Мурманска.

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

4.1. Участниками Марафона являются обучающиеся и педагогические работники в возрасте от 6 до 59 лет, с учетом возрастной градации, установленной I – IX ступенями комплекса ГТО.

4.2. Для участия в Марафоне участники предоставляют заявку (Приложение 1) и согласие на обработку персональных данных (Приложение 2), сканкопию свидетельства о рождении или паспорта на e-mail: randk5@yandex.ru.

5. УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА

5.1. Участникам предлагается выполнить определенные упражнения в домашних (школьных) условиях (квартира, дом, спортивный зал и пр.) в рамках ограниченного времени, с соблюдением ряда требований.

5.2. Требования к одежде: для удобства выполнения задания и оценки техники упражнения на участнике обязательно должна быть спортивная форма.

5.3. Порядок записи видеороликов:

5.3.1. Включаем запись видеоролика на телефоне, видеокамере (пр. записывающие устройства);

5.3.2. Наводим камеру на участника (выбираем максимально четкий ракурс);

5.3.3. Участник представляется (ФИО, дата рождения) и приступает к выполнению упражнений.

5.3.4. Файл сохраняется для отправки судьям.

5.3.5. Присылая видеоролики, участник автоматически соглашается с их возможной публикацией в сети Интернет.

5.4. Порядок отправки и обработки файлов:

5.4.1. После выполнения упражнений видеофайл отправляется на электронную почту: randk5@yandex.ru до 18.02.2021.

5.4.2. Материалы, присланные позже указанной даты – не рассматриваются.

5.4.3. В теме письма необходимо указать ФИО, дату рождения, название учреждения.

6. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ, ТЕХНИКА И УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

6.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

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 чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой не более 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук за **1 минуту**.

Ошибки, при которых испытание не засчитывается:

- 1) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 2) отсутствие фиксации на 1 с ИП;
- 3) разновременное разгибание рук;
- 4) превышение допустимого угла разведения локтей;
- 5) нарушение требований к ИП (постановка рук не соответствует ИП, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- 6) нарушение техники выполнения испытания.

6.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: 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 **за 1 минуту**, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество, правильно выполненных, подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) размыкание пальцев «из замка»;
- 4) смещение таза (поднимание таза);
- 5) изменение прямого угла согнутых ног.

6.3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье 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 спортивным судьям определять 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:

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

6.4. Планка на локтях

ИП: упор лежа, опора на предплечья. Локти на ширине плеч. Руки сцеплены в замок (для девушек), либо параллельно друг другу (для юношей). Взгляд направлен между ладоней (на ладони). Положение тела образует ровную линию.

Фиксируем себя в таком положении на 1 минуту. Засчитывается время правильно выполненного упражнения.

Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:

- 1) прогиб в спине
- 2) скругление спины
- 3) согнутые ноги в коленях.

6.5. Приседания

ИП: стопы на ширине плеч, а для большей устойчивости, можно поставить их немного шире. Колени и стопы расположены на одной вертикальной линии.. Спина ровная, с небольшим прогибом в поясничном отделе, грудь и плечи расправлены. Руки можно выставить вперед для удержания баланса или же развести по сторонам.

Сохраняя положение корпуса, за счет движения тазобедренного сустава, начинаем опускаться вниз до тех пор, пока в коленях не образуется угол в 90 градусов и бедра не будут расположены параллельно полу. Не задерживаясь внизу, возвращаемся в исходную позицию.

Считается количество правильно выполненных повторений за **1 минуту**.

Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:

- 1) недостаточная глубина приседаний
- 2) выходят колени за носки при приседе
- 3) неправильная постановка стоп
- 4) нарушение исходного положения корпуса.

7. ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ

7.1. Основанием для дисквалификации участника являются:

- видеофайлы неполноценны (прерывистость, искусственная обработка, фальсификация данных);
- неудачно выбран ракурс съемки, плохо просматриваются технические детали выполняемого упражнения;
- файлы направлены позже установленного срока.

8. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

8.1. Дистанционная судейская оценка выполнения спортивных заданий на основании полученных по e-mail материалов от участников и выявление лучших.

8.1. В соревнованиях определяется личное и командное первенства.

8.2. Личное первенство определяется отдельно для каждой ступени комплекса Многоборья ГТО среди мальчиков (юношей) и девочек (девушек) по наименьшей сумме мест-очков, набранных участником по сумме пяти

упражнений. Участник, который не смог принять участие в одном, или нескольких видах упражнений, не может претендовать на призовое место.

8.3. При равенстве суммы мест у двух и более участников в Марафоне преимущество получает участник, имеющий больше 1-х, 2-х и т.д. мест.

8.4. При равенстве этого показателя, первенство присуждается наиболее молодому (у детей) и возрастному (у взрослых) участнику.

8.5. Командное первенство определяется среди команд образовательных учреждений по наименьшей сумме мест, занятых лучшими участниками команды в личном первенстве Марафона:

- I (1 девочка +1 мальчик) и II (1 девочка +1 мальчик) ступеней комплекса ГТО (4 человека);

- III-V ступеней комплекса ГТО (6 человек);

- VI-VII ступеней комплекса ГТО (4 человека);

- VIII-IX ступеней комплекса ГТО (4 человека).

8.6. При равенстве суммы мест у двух и более команд, преимущество получает команда, имеющая больше первых (вторых, третьих и т.д.) мест в сумме среди участников Марафона.

9. НАГРАЖДЕНИЕ

9.1. Участники, занявшие 1-3 места награждаются медалями и грамотами комитета по образованию администрации города Мурманска.

9.2. Команды, занявшие 1-3 места в командном первенстве, награждаются кубками и дипломами комитета по образованию администрации города Мурманска.

9.3. Педагоги, организовавшие наибольшее количество участников и/или команд, награждаются грамотами комитета по образованию администрации города Мурманска.

10. ЗАЯВКИ И ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ

Пакет документов на участие в Марафоне по установленной форме подается **включительно по 25 января 2021 года в МБОУ г. Мурманска ММЛ** по адресу электронной почты: randk5@yandex.ru (Финский Роман Федорович, +7-921-280-14-62).

Представляются сканкопии следующих документов:

- заявка (Приложение 1);

- паспорт или свидетельство о рождении каждого участника;

- согласие на обработку персональных данных несовершеннолетнего (Приложение 2);

Заявки, представленные позже установленного срока и (или) не соответствующие установленной форме, не принимаются.

Заявка
на участие в дистанционном спортивном марафоне «Я Готов»!
от _____

№ п/п	УИН участника (при наличии)	Фамилия, имя, отчество участника (полностью)	Дата рождения (полностью)	Степень ГТО
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Представитель участника/команды: _____ / _____ /

Контактный телефон: _____

В комитет по образованию администрации
города Мурманска

От кого: _____

(Ф.И.О. гражданина)

Согласие
на обработку персональных данных несовершеннолетнего

Я,

(фамилия, имя, отчество)

проживающий(ая) по

адресу: _____

паспорт серия _____ № _____ выдан «___» _____ г.

(наименование органа, выдавшего паспорт)

действующий(ая) в качестве законного представителя

(Ф.И.О. несовершеннолетнего ребенка)

(серия и номер свидетельства о рождении или паспорта ребенка, дата выдачи паспорта и выдавший орган)

даю согласие комитету по образованию АГМ

на обработку информации, составляющей **мои персональные данные (фамилию, имя, отчество), персональные данные моего ребенка (данные свидетельства о рождении (паспорта), медицинской карты, адрес проживания, прочие сведения)** в целях организации участия моего ребенка в выполнении испытаний ВФСК «ГТО», ведения статистики с применением различных способов обработки.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении **моих персональных данных, персональных данных моего ребенка**, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу третьим лицам – обеспечивающим и участвующим в проведении тестирования ВФСК «ГТО»), обезличивание, блокирование, а также осуществление любых иных действий с персональными данными, предусмотренных Федеральным законом РФ от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных».

Комитет по образованию АГМ гарантирует, что обработка персональных данных осуществляется в соответствии с действующим законодательством РФ.

Я проинформирован(а), что персональные данные обрабатываются неавтоматизированным и автоматизированным способами обработки.

Согласие может быть отозвано субъектом персональных данных путем направления письменного заявления в комитет по образованию АГМ.

Настоящее Согласие действует до достижения ребёнком возраста 18 лет, а также на период хранения документации в соответствии с действующим законодательством.

Я подтверждаю, что, давая согласие на обработку персональных данных, я действую своей волей и в интересах своего ребенка.

Дата _____ Подпись _____

Подпись ребенка, достигшего возраста 14 лет _____