

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ  
ИРКУТСКОЕ РАЙОННОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
Муниципальное казенное учреждение  
Иркутского районного муниципального образования  
«Ресурсно-методический центр»

**П Р И К А З**

от « 24 » 04 2024 г.

№ 121

О проведении муниципального  
физкультурно-спортивного фестиваля  
«Готов к труду и обороне»

С целью создания условий для повышения качества работы по физическому развитию в ДОУ, для развития творческого потенциала участников образовательных отношений, в рамках реализации плана работы муниципальной ассоциации педагогов образовательных организаций Иркутского районного муниципального образования, реализующих программы дошкольного образования по направлению «Физическое развитие детей», руководствуясь Уставом муниципального казенного учреждения Иркутского районного муниципального образования «Ресурсно-методический центр», утвержденным Постановлением администрации Иркутского районного муниципального образования от 28.01.2011 № 447

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Провести муниципальный физкультурно-спортивный фестиваль «Готов к труду и обороне» среди воспитанников образовательных организаций Иркутского районного муниципального образования (далее – Фестиваль) с 26.04.2024 по 24.05.2024.
2. Утвердить Положение о Фестивале (Приложение)
3. Конщиной Н.А., методисту ИМО МКУ ИРМО «РМЦ»:
  - 1) довести до сведения руководителей дошкольных образовательных организаций информацию о проведении Фестиваля;
  - 2) организовать методическое сопровождение Фестиваля.
4. Тверсковой М.Г., начальнику ИРО МКУ ИРМО «РМЦ»: разместить Положение о Фестивале в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте МКУ ИРМО «РМЦ» в разделе «Новости» до 26.04.2024.
5. Контроль за исполнением приказа возложить на начальника ИМО МКУ ИРМО «РМЦ» Полонину Е.Ю.

Директор



М.Г. Филатова

Положение  
о проведении муниципального физкультурно-спортивного фестиваля  
«Готов к труду и обороне»

1. Общие положения

1.1 Положение о проведении муниципального физкультурно-спортивного фестиваля «Готов к труду и обороне» (далее Фестиваль) разработано в соответствии со ст.9 Федерального закона от 04.12.2007г №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

1.2. Настоящее положение определяет порядок организации и проведения Фестиваля среди воспитанников образовательных организаций Иркутского районного муниципального образования (далее ИРМО), реализующих программы дошкольного образования.

1.3. Фестиваль проводится в рамках работы муниципальной ассоциации педагогов образовательных организаций ИРМО, реализующих программы дошкольного образования, по направлению «Физическое развитие детей».

2. Цель и задачи Фестиваля

2.1.Целью проведения Фестиваля является привлечение воспитанников дошкольных образовательных учреждений к занятиям физической культурой и спортом.

2.2.Задачи Фестиваля:

- популяризация комплекса ГТО среди детей дошкольного возраста;
- формирование устойчивого интереса к выполнению физических упражнений у воспитанников;
- развитие основных физических качеств у воспитанников дошкольных организаций;
- выявление наиболее спортивных воспитанников образовательных организаций ИРМО, реализующих программы дошкольного образования;
- пропаганда здорового образа жизни.

3. Участники, жюри Фестиваля

3.1.Участниками Фестиваля являются воспитанники образовательных организаций ИРМО, реализующих программы дошкольного образования от 6 до 7 лет включительно. Количество участников с одной образовательной организации неограниченно.

3.2.Для оценки конкурсных материалов приказом МКУ ИРМО «РМЦ» утверждается состав экспертного жюри Фестиваля из числа членов муниципальной ассоциации педагогов ИРМО, реализующих программы дошкольного образования по направлению «Физическое развитие детей». Эксперт входящий в состав жюри не может принимать участие в Фестивале с воспитанниками.

#### 4. Порядок проведения Фестиваля.

4.1. Фестиваль проводится в дистанционном/on-line формате с 26.04.2024 по 24.05.2024г.

4.2. Прием конкурсных материалов проводится с 26.04.2024 по 17.05.2024, материалы, предоставленные после 17.05.2024 не рассматриваются.

4.3. Члены экспертного жюри до 24.05.2024 осуществляют оценку конкурсных материалов на основании критериев согласно приложению, к настоящему Положению (Приложение 2).

4.4. На Конкурс предоставляется видеофайл (без монтажа, четкого качества для просмотра, с оформлением информационной заставки), который в зависимости от объема, можно прикрепить к письму, либо загрузить в облачный сервис (Яндекс.Диск, Облако Mail.ru и др.) или видеохостинг (YouTube, Яндекс.Видео и др.).

4.5. На всех участников от образовательной организации оформляется одна заявка.

4.6. Ссылка на видеофайл и заявка (Приложение 1) отправляются на электронную почту [fc\\_irk@mail.ru](mailto:fc_irk@mail.ru), с указанием в теме письма «На муниципальный фестиваль физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

4.7. Подачей заявки на участие в Фестивале, участник разрешает организаторам Фестиваля, руководителю МАПа использование представленной видеоматериала в аналитических и информационных целях (с соблюдением авторских прав участника).

#### 5. Содержание испытаний

5.1. Соревнования по ГТО состоят из следующих видов испытаний и нормативов.

5.2. Виды испытаний тесты

- челночный бег;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- метание теннисного мяча;
- поднимание туловища из положения лежа на спине

5.3. Выступление участников оценивается членами экспертного жюри по трех бальной системе. (Приложение №4).

#### 6. Требования к видам испытаний

6.1. Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Перед забегом - должны отснять размеры беговой дорожки (10 м.). На протяжении всего забега фиксируем участников и секундомер в одном кадре. Участники стартуют по 2 человека.

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением

секундомеров) участники бегут до линии (только отметка линии, другие предметы для касания не соответствуют требованиям теста/испытания) «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

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

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (*далее – ИП*): стоя на тумбе или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (*теста*) участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня тумбы или гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (*тест*) не засчитывается):

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

6.3. 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 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.

6.4. Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 5 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Верхний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Перед метанием - должны отснять высоту фиксации обруча, высота по верхнему краю обруча (2 м.).

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (*попытка не засчитывается*):

- заступ за линию метания.

6.5. 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 подъемов туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей, с последующим возвратом в исходное положение.

#### 7. Подведение итогов и награждение

7.1. По результатам оценок экспертного жюри определяются победители (сдавшие нормативы золотого значка), призеры (сдавшие нормативы серебряного и бронзового значка); победители и призеры, выполнившие лучше всех нормативы в одном из представленных видов упражнений, так же награждаются дипломами.

7.2. Победители и призеры Фестиваля награждаются дипломами МКУ ИРМО «РМЦ».

7.3. Участники Фестиваля получают сертификаты МКУ ИРМО «РМЦ».

7.4. Педагогам, подготовившим победителей и призеров Фестиваля, вручаются благодарности МКУ ИРМО «РМЦ».

7.5. Экспертное жюри Фестиваля оформляет протокол заседания и предоставляет в МКУ ИРМО «РМЦ» в течение 2-х дней после подведения итогов Фестиваля. К протоколу заседания прикладываются сводные протоколы с баллами (Приложение 3).

7.6. Решения экспертного жюри окончательны, оформляются протоколом и не подлежат апелляции.

**ЗАЯВКА**  
на участие в муниципальном Фестивале  
физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне»

п/ п	Фамилия и имя участника (полностью)	Дата рождения участника	Образовательная организация	Ф.И.О. и должность педагога, подготовившего участника	тел. эл.почта

Карта оценивания  
 участников муниципального Фестиваля  
 физкультурно-спортивного комплекса  
 «Готов к труду и обороне»

№	Фамилия, имя воспитанника, возраст	челночный бег	наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье	прыжок в длину с места толчком двумя ногами	метание теннисного мяча	поднимание туловища из положения лежа на спине	итог

*Выступление участников оценивается по трех бальной системе.*

Председатель жюри: \_\_\_\_\_ Ф.И.О.(подпись)  
 Член жюри: \_\_\_\_\_ Ф.И.О.(подпись)  
 Член жюри: \_\_\_\_\_ Ф.И.О.(подпись)  
 Член жюри: \_\_\_\_\_ Ф.И.О.(подпись)

Сводный оценочный протокол  
 муниципального Фестиваля физкультурно-спортивного комплекса  
 «Готов к труду и обороне»

№	Ф.И.О. участника	Членжюри	Членжюри	Членжюри	Членжюри	Итого:

Председатель жюри \_\_\_\_\_

ФИО

подпись

Член жюри

ФИО

подпись

Член жюри

ФИО

подпись

Член жюри

ФИО

подпись





## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость