|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Утверждаю»**  И.о. директора  МАУ «СШ города Ишима»  ­­­­­­­­­­­­­­­­­ \_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В.Прокопьева  C:\Users\User\Desktop\gto-1-1024x768.jpg« »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |  |  |

**ГРАФИК**

**ТЕСТИРОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

**ГОРОДА ИШИМА**

**1 КВАРТАЛ 2021год**

**Ишим 2021 г.**

**1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ:**

* 1. Выполнение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) проводится на основании плана мероприятий по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди всех категорий населения Тюменской области на 2021 год от 16 декабря 2020 г. № 372 с целью:

- популяризации ВФСК ГТО (ГТО) среди обучающихся общеобразовательных организаций города Ишима;

- пропаганда физической культуры и спорта;

- совершенствование форм организации массовой физкультурно-спортивной работы.

**2.МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ:**

* 1. Выполнение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) проводиться с **08 февраля по 26 февраля 2021 года** на территории города Ишима.
  2. Места проведения: МАОУ СОШ № 1 ул. К.Маркса,4; МАОУ СОШ № 2 ул. Орджоникидзе, 41; МАОУ СОШ № 4 ул. Непомнящего,98; МАОУ СОШ № 5 ул.К. Маркса,56; МАОУ СОШ № 7 ул. Петропавловская, 23; МАОУ СОШ № 8 ул. Ражева, 1; МАОУ СОШ № 12 ул. Уральская, 26а, МАОУ СОШ № 31 ул. Свердлова,75; МАОУ ИГОЛ им. Е.Г.Лукьянец ул. Пушкина,10.

**3. ОРГАНИЗАТОРЫ:**

3.1. Руководство проведения выполнение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляет Департамент по социальным вопросам Администрации города Ишима;

3.2. Непосредственное проведение возлагается на МАУ «СШ г. Ишима».

**4. ТРЕБОВАНИЕ К УЧАСТНИКАМ:**

4.1. К участию в выполнение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) допускаются обучающиеся общеобразовательных учреждений города Ишима независимо от пола, не имеющие медицинских противопоказаний;

4.2. Обязательным условием участия в выполнение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) являются выполнение рекомендаций по профилактике коронавирусной инфекции (COVID-19) согласно Приложения № 1 к настоящему Положению.

**5**. **ПРОГРАММА ВЫПОЛНЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА**

**«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

5.1. Программа выполнение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) включает в себя:

|  |  |
| --- | --- |
| №  п.п | Испытания (тесты) |
| 1 | Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) |
| 2. | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.  (количество раз) |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи - см) |
| 5. | Челночный бег 3\*10 м. (с) |
| 6. | Выполнение прыжка в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (количество раз за 1 мин) |
| 8. | Бег на лыжах на 2 км., на 3 км. |

**6. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ:**

6.1. Выполнение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п.п. | Испытания (тесты) | Условия выполнения |
| 1 | Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | количество раз за 1 минуту |
| 2 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.  (количество раз) | количество раз за 1 минуту |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | количество раз за 3 минуту |
| 4 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи - см) | (см, одна попытка) |
| 5 | Челночный бег 3\*10 м. (с) | Секунды до десятых |
| Выполнение прыжка в длину с места толчком двумя ногами (см) | см, лучший результат из 3 попыток |
| 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз за 1 минуту |
| 7 | Бег на лыжах на 2 км., на 3 км. | Секунды до десятых |

**7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ:**

7.1. Обеспечение безопасности участников осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353;

7.2. Организатор несет ответственность за соблюдение участниками требований техники безопасности, которые должны соответствовать правилам проведения, рекомендаций по профилактике коронавирусной инфекции (COVID-19) при проведении Фестиваля согласно Приложения № 1 к настоящему Положению, и принимает меры по профилактике травматизма (медицинское обеспечение).

**8.ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ В ВЫПОЛНЕНИИ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)** **ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

8.1. Представители предоставляют в Центр тестирования ВФСК ГТО города Ишима по адресу: М.Горького,122.следующие документы:

- заявки на участие в выполнение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Приложение № 2);

- согласие на обработку персональных данных (Приложение № 3);

- медицинские заключения (на каждого участника) (Приложение № 4);

- рабочий протокол (Приложение № 5);

8.2. Предоставление фото, видео отчетов о проведенном мероприятии, на адрес электронной почты [**gto.ishim@mail.ru**](mailto:gto.ishim@mail.ru) и страница

«ВКонтакте» https://vk.com/id594525283

Приложение № 1

**Рекомендации**

по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) при проведении «Декады ГТО» в открытых и закрытых спортивных сооружениях.

В соответствии с методическими рекомендациями Роспотребнадзора от 22 мая 2020 года № МР 3.1/2.1.0183-20,

1. Перед проведением «Декады ГТО» необходимо организовать проведение генеральной уборки помещений с применением дезинфицирующих средств по вирусному режиму.

2. В закрытых спортивных сооружениях перед проведением «Декады ГТО» произвести работы по очистке, дезинфекции и оценке эффективности работы вентиляционной системы аккредитованными организациями, обеспечить постоянный контроль за ее функционированием с целью поддержания нормируемых показателей воздухообмена.

3. Во время проведения «Декады ГТО» ограничить вход в спортивные сооружения лиц, не связанных с проведением «Декады ГТО».

4. Организовать во время проведения «Декады ГТО» работу "входного фильтра" с проведением бесконтактного контроля температуры тела участников Фестиваля и обязательным отстранением от участия в «Декаде ГТО» лиц с повышенной температурой тела и (или) с признаками респираторных инфекций (повышенная температура, кашель, насморк).

5. Организовать при входе и в помещениях общего пользования места для обработки рук с кожными антисептиками, предназначенными для этих целей (с содержанием этилового спирта не менее 70% по массе, изопропилового не менее 60% по массе), в том числе с установлением дозаторов.

6. При проведении «Декады ГТО» обеспечить расположение мест выполнения активностей на расстоянии не менее 1,5 м друг от друга.

7. При проведении «Декады ГТО» рекомендовать участникам «Декады ГТО» соблюдать принцип социального дистанцирования (в том числе путем нанесения разметки для соблюдения расстояния 1,5 метра).

8. В закрытых спортивных сооружениях организовать обеззараживание воздуха путем использования оборудования для обеззараживания воздуха, разрешенных для применения в присутствии людей, в соответствии с паспортом на соответствующее оборудование.

9. Рекомендовать использование участниками «Декады ГТО» средств индивидуальной защиты - маска (одноразовая или многоразовая) со сменой каждые 2 - 3 часа или респиратор фильтрующий, перчатки.

10. В закрытых спортивных сооружениях организовать проветривания каждые 2 часа и (или) после окончания «Декады ГТО».

11. Обеспечить проведение влажной уборки всех помещений, в том числе мест общего пользования (душевых, раздевален), а также спортивного оборудования и инвентаря: скамеек, лежаков, и т.п., с применением дезинфицирующих средств вирулицидного действия 2 раза в день, туалетных комнат, контактных поверхностей оборудования и дверных ручек - каждые 2 часа.

12. После завершения «Декады ГТО» провести обработку всех контактных поверхностей (дверных ручек, выключателей, спортивного инвентаря оборудования, тренажеров и т.д.) с применением дезинфицирующих средств по вирусному режиму.

13. При проведении «Декады ГТО» не допускать большого скопления людей в одном помещении с расчетом не менее 4 кв.м на одного человека.

Приложение №2

Заявка

на участие в тестировании

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне (ГТО) обучающихся образовательных организаций города Ишима

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

(Наименование организации)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Фамилия, имя, отчество | Дата рождения  (д.м.г.) | Возрастная  группа  (ступень) | УИН номер  в АИС ГТО | Виза врача\* |
|  |  |  |  |  | \*(допущен, подпись врача, дата, печать напротив каждого участника) |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Допущено к тестированию комплекса ГТО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ участников.

(прописью)

Мед. работник \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО) (подпись)

М.П.

Представитель команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО) (подпись) (раб. тел., моб. тел.)

Руководитель организации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО) (подпись) (раб. тел., моб. тел.)

ФИО исполнителя полностью и контактный телефон \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.

М.П.

Приложение №3 3 ступень

**ЗАЯВКА**

**на прохождение тестирования в рамках**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Информация** | |
|  | Фамилия, Имя, Отчество |  | |
|  | Пол |  | |
|  | ID номер-  Идентификационный номер участника тестирования в АИС ГТО |  | |
|  | Дата рождения |  | |
|  | Документ, удостоверяющий личность (паспорт или св-во о рождении) |  | |
|  | Адрес места жительства |  | |
|  | Контактный телефон |  | |
|  | Адрес электронной почты |  | |
|  | Основное место учебы |  | |
|  | Спортивное звание |  | |
|  | Почетное спортивное звание |  | |
|  | Спортивный разряд с указанием вида спорта |  | |
|  | Перечень выбранных испытаний | Челночный бег 3х10 м (с) |  |
|  |  | Бег на 30 м (с), или бег на 60 м (с) |  |
|  |  | Бег на 1500 м (мин,с), или бег на 2000 м (мин,с) |  |
|  |  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) |  |
|  |  | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) |  |
|  |  | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количеств раз) |  |
|  |  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) |  |
|  |  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |  |
|  |  | Метание мяча весом 150 г (м) |  |
|  |  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |  |
|  |  | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) |  |
|  |  | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) |  |
|  |  | Плавание на 50 м (мин,с) |  |
|  |  | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом, или пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» |  |

Я, \_\_\_\_\_, паспорт:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО) (серия номер)

выдан*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, зарегистрированный по

(кем) (когда)

адресу:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

являюсь законным представителем несовершеннолетнего\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_года рождения,

(ФИО)

**настоящим даю согласие:**

- на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) моим ребенком \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ФИО)

- на обработку вЦентре тестирования по адресу: г. Ишим ул. М.Горького,122 моих и моего ребенка персональных данных в рамках организации тестирования по видам испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Я даю согласие на использование моих и моего ребенка персональных данных в целях:**

- корректного оформления документов, в рамках организации тестирования по видам испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- предоставления информации в государственные органы Российской Федерации в порядке, предусмотренным действующим законодательством.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих и моего ребенка персональных данных, 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), обезличивание, блокирование, трансграничную передачу персональных данных, а также осуществление любых иных действий с моими и моего ребенка персональными данными, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

Я подтверждаю, что, давая такое Согласие, я действую по своей воле и в интересах своего ребенка.

Дата:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

(ФИО)

Приложение № 4

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Наименование медицинской организации,

адрес, телефон, штамп.

Медицинское заключение

о допуске к занятиям физической культурой (в том числе в организациях), к участию в массовых спортивных соревнованиях, к занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки, к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

По результатам медицинского осмотра

- к занятиям физической культурой (в том числе в организациях)

- к занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки, вид спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»

подчеркнуть нужное

ДОПУЩЕН/ НЕ ДОПУЩЕН

Дата выдачи медицинского заключения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Медицинское заключение действительно с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Врач \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ подпись, ФИО, печать врача

Приложение № 5

Рабочий протокол: МАОУ СОШ № \_\_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п.п** | **ФИО** | **УИН** | **ступень** | **Наклон вперед** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине** | **Подтягивание из виса на лежа на низкой 90 см перекладине** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** | **Прыжок в длину** | **Челн.бег** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Судья\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Судья\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.