



ПРОЕКТ



ГТО

БЕЗ ГРАНИЦ



Фестиваль «ГТО без границ»

(описание мероприятия)



Москва

27 мая 2017

Идея, миссия и девиз фестиваля

Идея Фестиваля «ГТО без границ» заключается в создании инклюзивного спортивного пространства, где люди с инвалидностью и без могли бы совместно участвовать в испытаниях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Миссия нашего Фестиваля – показать, что для людей с инвалидностью участие в программе «Готов к труду и обороне» – важная ступень между реабилитацией и Паралимпийским спортом, а также привлечь внимание к развитию доступности комплекса ГТО для всех категорий граждан.

Спорт стирает барьеры между странами, городами, объединяет людей всех религий, национальностей и социального статуса. Спорт закаляет физически и духовно, учит достигать поставленных целей, поэтому *девиз нашего Фестиваля*:

СТАНЕМ СИЛЬНЕЕ ВМЕСТЕ!

Место, дата проведения, условия участия

Стадион «Салют Гераклион» (ул. Лодочная, д. 15, стр. 1А)

Дата: 27 мая 2017 года

Участие для спортсменов – бесплатное. Нужна предварительная регистрация. Посещение Фестиваля – бесплатное.

Регистрация: <https://gto-bez-granits.timepad.ru/event/462663/>



Организаторы

1. Национальный фонд содействия людям с ограниченными возможностями «Сопричастность»
2. ФГБОУ ВО «Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова»
3. Фонд развития инноваций и модернизации в медицине и спорте «Гераклион»

Партнеры

1. РООИ «Перспектива»
2. Паралимпийский комитет России
3. Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
4. Журнал «Спортивная медицина: наука и практика»
5. Компания БорисХоф (MINI Cooper)
6. Байк-клуб «Red Wings Riders Club»

Программа мероприятия

Фестиваль проходит с 10:00 до 16:00 и включает в себя три сектора:

- «Готов к Трудю и Обороне!»
- «Спортивное мастерство»
- «Мир равных возможностей»

и две развлекательные площадки:

- байк-шоу мотоциклов Honda Goldwing
- парад автомобилей Mini Cooper

В перерывах между испытаниями выступают артисты с музыкальными и танцевальными номерами.

«Участники» Фестиваля – люди с инвалидностью по зрению, слуху и поражению опорно-двигательного аппарата, в том числе дети из интернатов. Они принимают участие в активностях любого сектора.

«Гости» Фестиваля принимают участие в активностях секторов «Спортивное мастерство» и «Мир равных возможностей».

Сектор «Готов к Труду и Обороне!»

В этом секторе участники выполняют испытания Комплекса «ГТО» для лиц с инвалидностью. Каждому участнику выдается памятная грамота. Участникам, прошедшим все испытания (с любым результатом), выдаются памятные значки. Участникам, показавшим лучшие результаты, выдаются памятные призы и подарки.

Спортивные площадки и виды испытаний:

Скорость

- бег
- бег на протезах
- гонки на колясках

Сила

- подтягивания
- подтягивания из положения лежа
- отжимания
- подъем гири

Ловкость

- челночный бег
- бросок мяча в цель
- прыжки на скакалке
- кувырок вперед

Координация

- дартс
- набивание теннисного мяча на ракетке
- прохождение по низкому гимнастическому бревну

Гибкость

- наклоны вперед
- наклоны вперед сидя на коляске
- подъем сцепленных рук за спиной

Сектор «Спортивное мастерство»

В секторе проходят различные мастер-классы, в которых могут участвовать люди с инвалидностью и без. Мастер-классы проводят тренеры и действующие спортсмены Паралимпийской сборной России.

Скандинавская ходьба

Участникам предлагается освоить технику скандинавской ходьбы в классическом варианте и на колясках. Мастер-класс проводит Володина Кристина Андреевна – международный инструктор по скандинавской ходьбе, руководитель «Школы скандинавской ходьбы».

Пара Пауэрлифтинг (жим штанги лежа)

Жим штанги лежа – базовое упражнения для развития силы. Мастер-класс проводят члены сборной РФ по Пара пауэрлифтингу.

Фехтование на колясках

Мастер-класс по технике фехтования на трёх основных видах оружия: шпага, рапира, сабля – проводят члены сборной РФ по фехтованию на колясках.

Пара воркаут

Новое направление адаптивного спорта – Пара воркаут. Известные спортсмены, члены Паралимпийских сборных России по различным видам спорта, продемонстрируют технику выполнения отжиманий на брусках в коляске, подъема по канату в коляске и других упражнений.

Кроссфит (силовое многоборье)

Тренеры Центра «Гераклион» проведут мастер-класс по технике выполнения основных элементов кроссфита.

Сектор «Мир равных возможностей»

Работа сектора проводится для гостей, которые хотят узнать этот мир через восприятие человека с одной из трех форм инвалидности. Получив новый сенсорный опыт, гости Фестиваля смогут лучше понять проблемы и ограничения, с которыми часто сталкиваются люди с инвалидностью.

Опорно-двигательный аппарат

Участникам предлагается преодолеть полосу городских препятствий (бордюр, пандус, лестница) на инвалидной коляске.

Зрение

Участникам предлагается определить на ощупь различные предметы, почистить фрукты, пройти круг по стадиону в специальной светонепроницаемой повязке.

Слух и речь

Участникам предлагается выучить несколько фраз на жестовом языке и поговорить на жестовом языке с людьми с нарушением слуха и речи.



Музыкальное сопровождение и развлекательная программа

На протяжении всего Фестиваля играет динамичная музыка, работает профессиональный комментатор.

На отдельных площадках рядом со стадионом работают две развлекательные площадки: байк-шоу клуба «Red Wings Riders Club» и парад автомобилей Mini Cooper. Гости и участники Фестиваля могут бесплатно сфотографироваться и прокатиться (в качестве пассажира) на мотоциклах марки Honda Goldwing или автомобилях Mini Cooper, а также самостоятельно раскрасить руками и кистями специально подготовленный Mini Cooper в цвета фестиваля.

В перерывах между выполнением спортивных нормативов на основной площадке запланировано выступление танцевальных и музыкальных коллективов



Контактная информация

www.paragto.ru

www.гтобезграниц.рф

Евгений Машковский – руководитель проекта «ГТО без границ», доцент кафедры спортивной медицины и медицинской реабилитации Первого МГМУ им. И.М. Сеченова, кандидат медицинских наук.

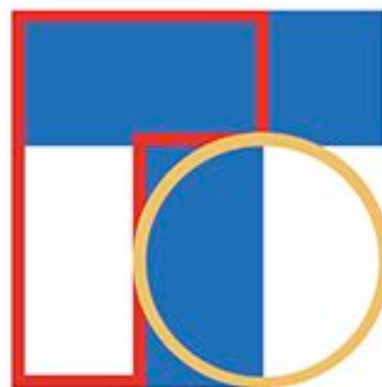
тел. 8-926-566-21-85

email: emash@me.com

Екатерина Паршина – специалист проектного отдела Фонда «Сопричастность», кандидат в мастера спорта РФ по велоспорту.

тел. 8-977-339-33-94

email: ekat.parshina2014@yandex.ru



**ПРОЕКТ
ГТО БЕЗ ГРАНИЦ**