



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА МУРМАНСКА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

П Р И К А З

18.10.2016

№ 1638

О проведении муниципального этапа соревнований по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

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)», плана поэтапного введения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Мурманской области на период 2014-2017 годов, 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 **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 09.11.2016 по 26.11.2016 проведение муниципального этапа соревнований по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на спортивных базах образовательных учреждений города Мурманска.

2. Утвердить Положение о муниципальном этапе соревнований по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), (далее - Многоборье ГТО) (приложение № 1).

3. Рекомендовать руководителям общеобразовательных учреждений:

3.1 Организовать проведение 1-го (школьного) этапа соревнований Многоборья ГТО.

3.2 Обеспечить участие команд обучающихся во 2-м (муниципальном) этапе соревнований Многоборья ГТО.

4. Начальнику МБУО ЦБ (Науменко И.Н.) осуществить финансирование расходов на проведение муниципального этапа соревнований по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) за счет субсидии на выполнение муниципального задания в части средств местного бюджета.

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

Заместитель председателя

Н.П.Кочнева

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении муниципального этапа соревнований по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1.1. Многоборье ГТО проводится в целях содействия внедрению комплекса ГТО в практику физкультурно-спортивной работы среди обучающихся образовательных учреждений г. Мурманска

1.2. Основными задачами соревнований являются:

- пропаганда Многоборья ГТО среди обучающихся и педагогических коллективов МБОУ города Мурманска;
- определение соответствия уровня физической подготовленности обучающихся требованиям нормативов комплекса ГТО I – V ступеней;
- выявление обучающихся, добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии;
- пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся;
- гражданско-патриотическое воспитание обучающихся;
- комплектование сборной команды для участия в региональном этапе соревнований.

2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

2.1. Многоборье ГТО проводится в два этапа:

1-ый этап (школьный) – проводится в образовательных учреждениях с 09.11.2016 по 17.11.2016;

2-ой этап (муниципальный) – проводится 25.11.2016 - 26.11.2016 на спортивной базе МБОУ г. Мурманска ММЛ. Время и начало соревнований уточняется на заседании судейской коллегии, которая состоится **21.11.2016 в 15.30** на базе МБОУ г. Мурманска ММЛ (проезд Ледокольный, 23).

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ

3.1. Проведение соревнований 1-го (школьного) этапа осуществляют коллективы образовательных учреждений.

3.2. Проведение соревнований 2-го этапа (муниципального) осуществляет комитет по образованию администрации города Мурманска. Непосредственное проведение соревнований осуществляет главная судейская коллегия.

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

4.1. Участниками Многоборья ГТО, являются обучающиеся в возрасте от 7 до 17 лет, с учетом возрастной градации, установленной I – V ступенями комплекса ГТО.

4.2. В соревнованиях 1-го (школьного) этапа участвуют сборные команды классов образовательных учреждений.

4.3. В соревнованиях 2-го этапа (муниципального) участвуют сборные команды муниципальных общеобразовательных учреждений.

4.4. Все участники 2-го (муниципального) этапа соревнований должны быть зарегистрированы в АИС «ГТО».

Регистрация в АИС ГТО производится на официальном сайте комплекса по адресу: user.gto.ru/user/register.

В момент регистрации участников в АИС ГТО им присваивается уникальный идентификационный номер (ID номер). ID номер – это обязательный атрибут, который необходим для дальнейшего участия пользователя в программе ГТО. Он вносится в специальный протокол по выполнению требований к физической подготовке людей. Чтобы принимать участие в тестировании нормативов ГТО, нужна не только регистрация, но и этот номер. Именно с его помощью можно записаться в центр тестирования. Кроме этого данный код позволяет отслеживать рейтинг своих результатов.

**Руководители команд к месту проведения соревнований не допускаются.*

Требования

к возрасту участников и составам команд

Ступень комплекса ГТО	Возраст участников (полных лет на момент участия)	Количество мальчиков (юношей)	Количество девочек (девушек)
I	6-8	1	1
II	9-10	1	1
III	11-12	1	1
IV	13-15	1	1
V	16-17	2	2
Всего		6	6

5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

5.1. В программу соревнований включены следующие виды испытаний:

Степень комплекса ГТО	Виды многоборья ГТО
I	челночный бег (3x10 м), подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек., наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см),
II	
III	
IV	<u>ДЕВУШКИ</u> : челночный бег (3x10 м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин., наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см), <u>ЮНОШИ</u> : подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин., прыжки через нарты за 1 мин., наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см),
V	

6. ТЕХНИКА И УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

6.1. Челночный бег 3x10м. На полу спортивного зала на расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» участник бежит до финишной линии, касается линии любой частью тела, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша. Участники стартуют по 2 человека. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы.

6.2. Подтягивание на перекладине. 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. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- 3) одновременное сгибание рук.

6.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). 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 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Разрешается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. **Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.**

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- 4) одновременное разгибание рук.

6.4. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек (1 мин.) Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за отрезок времени, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в исходное положение. **Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.** Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями коленей;
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка" за головой;
- 4) смещение, поднятие таза.

6.5. Прыжок в длину с места. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. **В зачет идет лучший результат.**

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

6.6. Прыжки через нарты. Прыжки выполняются через макеты нарт высотой 0,4 метра толчком и приземлением двумя параллельно поставленными ногами. Количество макетов - 5; расстояние между макетами – 0,6 метров. После 5-ти прыжков, поворот кругом прыжком без доскока, 5 секунд для отдыха, и попытка продолжается. Если прыжок состоялся после 6-й секунды, попытка закончена. Каждый участник имеет право на две попытки. Прыжки производятся одновременным отталкиванием и приземлением обеими ногами без задержек. Разведение ступней шире уровня локтей не разрешается, нельзя касаться руками и ногами макетов (незначительное, скользящее касание без сдвига макетов допустимо). **Результат участника определяется по количеству перепрыгнутых нарт без нарушения правил.** Обувь участников спортивная, (исключение – шиповки), либо - босиком.

6.7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП):

стоя на полу 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) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 3 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье 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 3 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки:

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

7. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

7.1. В соревнованиях разыгрываются личное и командное первенства.

7.2. Личное первенство определяется отдельно для каждой ступени комплекса Многоборья ГТО среди мальчиков (юношей) и девочек (девушек) по наименьшей сумме мест, занятых участником во всех видах программы. Участнику, который не смог принять участие в одном, или нескольких видах многоборья, присуждается последнее место в виде программы, которое идет в зачет суммы Многоборья ГТО.

7.3. Командное первенство определяется по наименьшей сумме мест, занятых всеми участниками команды в личном первенстве Многоборья ГТО.

7.5. При равенстве суммы мест у двух и более участников в Многоборье ГТО в I, II, III, ступенях и в IV и V ступенях (ДЕВУШКИ) преимущество получает участник, имеющий лучший результат в челночном беге, при равенстве этих результатов учитываются последовательно места, занятые в прыжках в длину с места, подтягивании на перекладине (сгибании и разгибании рук в упоре лежа), поднимании туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек (1 мин).

7.6. При равенстве суммы мест у двух и более участников в Многоборье ГТО в IV и V ступенях (ЮНОШИ) преимущество отдается участнику, показавшему лучший результат в прыжках через нарты и далее, последовательно по результатам в прыжках в длину с места, подтягивании на перекладине, поднимании туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин.

7.7. При равенстве суммы мест у двух и более команд, преимущество получает команда, имеющая больше первых (вторых, третьих и т.д.) мест в сумме многоборья среди участников V ступени Многоборья ГТО.

7.8. Команды-победители в общекомандном первенстве определяются отдельно среди:

- I и II ступеней комплекса ГТО
- III-V ступеней комплекса ГТО.

8. НАГРАЖДЕНИЕ

8.1. Участники, занявшие 1-3 места в сумме Многоборья ГТО, награждаются медалями и грамотами комитета по образованию администрации города Мурманска.

8.2. Команды-победители в командном первенстве, награждаются кубками и дипломами комитета по образованию администрации города Мурманска.

8.3. Участники команд, занявших 1-3 места в общекомандном первенстве, награждаются кубками, медалями и грамотами комитета по образованию администрации города Мурманска.

8.4. Педагоги, подготовившие участников и/или команды, занявшие 1 места, награждаются грамотами комитета по образованию администрации города Мурманска.

9. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Участие в соревнованиях осуществляется при наличии договора (оригинала) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в главную судейскую коллегию.

10. ЗАЯВКИ И ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ

Предварительные заявки на участие в муниципальном этапе соревнований по установленной форме (Приложение 2) подаются **включительно по 19 ноября 2016 года в МБОУ г. Мурманска ММЛ** по адресу электронной почты: liceum1@mail.ru (Шматков Дмитрий Игоревич, +7-952-298-08-08, Финский Роман Федорович, +7-921-280-14-62). Заявки установленной формы **подаются на заседании судейской коллегии, которая состоится 21 ноября 2016 г. в 15.30 час** по адресу: проезд Ледокольный, д. 23.

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

В день проведения соревнований руководители команд представляют в судейскую коллегию следующие документы:

- именную заявку (Приложение 3);
- паспорт или свидетельство о рождении каждого участника (копию);
- оригинал договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев каждого участника участников или на класс-команду;

Заявка

на участие в муниципальном этапе соревнований по выполнению нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
(ГТО)

от команды МБОУ г. Мурманска _____

п/п	С тупень ГТО	Фамилия, имя участника (полностью)	Дата рождения	Класс
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Руководитель МБОУ _____

(ФИО)

(подпись)

Представитель команды: _____ / _____ /

ИМЕННАЯ ЗАЯВКА

на участие в муниципальном этапе соревнований по многоборью
Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

От
команды _____

п/ п	Ф.И. О. участника (пол ностью)	Да та, год ро ждения	№ паспорта (свидетельст ва о рождении)	ID номер участник а	До машний адрес	Ш кола, класс	В иза врача
							до пущен, подпись врача, печать

Представитель команды

_____ Ф.И.О.

(подпись)

Руководитель МБОУ

_____ Ф.И.О.

(печать, подпись, дата)

Всего допущено

_____ человек

(цифрой и прописью)

Врач
