



**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ИНТА»**

**«ИНТА» КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКӨНЛӨН
АДМИНИСТРАЦИЯСА ВЕЛӨДАН ЮКӨН**

**П Р И К А З
Т Ш Ö К Т Ö Д**

«07» апрель 2015 года

г. Инта

№ 94

**О проведении школьного и муниципального
этапов соревнований по «ГТО» среди
общеобразовательных организаций,
расположенных на территории МОГО «Инта»**

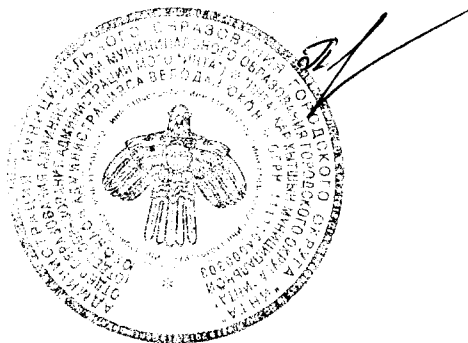
На основании постановления администрации МОГО «Инта» от 20 октября 2014 г. № 10/2874 «О проведении I школьного и II муниципального этапов XVI Коми республиканской Спартакиады учащихся образовательных учреждений «За здоровую Республику Коми в XXI веке» в 2014-2015 учебном году на территории МОГО «Инта», положения о проведении школьного и муниципального этапов соревнований по «ГТО» среди общеобразовательных учреждений, расположенных на территории МОГО «Инта», в соответствии с совместным планом работы Отдела спорта и молодежной политики и Отдела образования администрации МОГО «Инта», в целях привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирования здорового образа жизни,

П Р И К А З Ы В А Ю :

1. Провести в период с 06 апреля по 14 апреля 2015 года школьный этап соревнований по «ГТО» (тестовые испытания по программе XVI Коми республиканской Спартакиады учащихся образовательных учреждений «За здоровую Республику Коми в XXI веке» в 2014-2015 учебном году) среди юношей и девушек 9-х классов в возрасте 13-15 лет (1999-2001 г.р.) (далее - Соревнования) в спортивных залах муниципальных бюджетных общеобразовательных организаций МОГО «Инта».
2. Провести муниципальный этап Соревнований 15 апреля 2015 года среди команд общеобразовательных организаций на базе МБУДО «Дворец спорта «Западный» (по согласованию).
3. Назначить ответственной за проведение школьного и муниципального этапов Соревнований Заведующую ОФИС МБУДО ЦВР Кыткину Т.П. (по согласованию).
3. Директорам муниципальных бюджетных общеобразовательных организаций:
 - 3.1. организовать уроки, родительские собрания, посвященные пропаганде Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в общеобразовательных организациях.
 - 3.2. обеспечить наличие информации по пропаганде Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на официальных сайтах общеобразовательных организаций и на информационных стендах в фойе общеобразовательных организаций.

- 3.3. организовать сдачу нормативов ГТО в спортивных залах общеобразовательных организаций;
- 3.4. обеспечить медицинское сопровождение выполнения нормативов ГТО;
- 3.5. обеспечить участие в муниципальном этапе Соревнований команды учащихся 9-х классов общеобразовательных организаций.
4. Команду-победительницу муниципального этапа Соревнований направить в г. Сыктывкар для участия в республиканском этапе Спартакиады учащихся образовательных учреждений «За здоровую Республику Коми в XXI веке» в 2014-2015 учебном году.
5. Контроль исполнения настоящего приказа возложить на старшего методиста Отдела образования администрации МОГО «Инта» Н.В. Карманову.

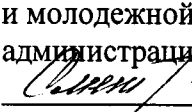
Начальник

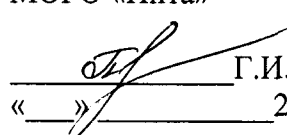


Г.И. Пальчук

Т.П. Кыткина
☎ 8(82145) 6-04-90

Рассылка:
1 – в дело,
1-Кармановой Н.В.,
1-Кыткиной Т.П.
15 – МБОУ
1 – ЦВР

Утверждаю:
Начальник Отдела спорта
и молодежной политики
администрации МОГО «Инта»

Н.Б. Сметанина
« ___ » _____ 2015 г.

Утверждаю:
Начальник Отдела образования
МОГО «Инта»

Г.И. Пальчук
« ___ » _____ 2015 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении школьного и муниципального этапов соревнований по «ГТО» среди общеобразовательных учреждений, расположенных на территории МОГО «Инта»

1. Цель и задачи

1.1. Соревнования по ГТО (далее Соревнования) проводятся в целях развития массового спорта в школе, пропаганды здорового образа жизни среди учащихся, повышения интереса учащихся 9-х классов к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества.

1.2. Задачи Соревнований:

1.2.1. организации культурно-спортивного и массового досуга школьников;

1.2.2. выявление сильнейших участников общеобразовательного учреждения для дальнейшего участия в муниципальном этапе соревнований.

2. Участники Соревнований

2.1. Участниками соревнований являются учащиеся 9-х классов общеобразовательного учреждения, относящиеся к основной группе здоровья.

3. Содержание и структура Соревнований

3.1. Основу комплекса ГТО составляют виды испытаний и нормативы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и уровня овладения основными прикладными навыками.

3.2. Перечень видов испытаний комплекса ГТО:

3.2.1. бег на короткие дистанции (60 м.) – определение развития скоростных возможностей;

3.2.2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами – определение развития гибкости;

3.2.3. бег на длинные дистанции (2 км.) – определение развития выносливости;

3.2.4. подтягивание на перекладине, поднимание прямых ног из положения виса на перекладине, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – определение развития силы и силовой выносливости;

3.2.5. поднимание туловища из положения лежа – определение развития силовой выносливости;

3.2.6. прыжки в длину – определение скоростно-силовых возможностей;

3.2.7. сгибание и разгибание рук в упоре лежа – определение развития силовой выносливости;

4. Условия выполнения видов испытаний комплекса

4.1. Одежда и обувь участников – спортивная.

4.2. Перед тестированием участники выполняют разминку под руководством учителя физкультуры.

4.3. На всех видах испытаний обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

5. Программа Соревнований:

5.1. Бег на 60 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 60– выполняется с низкого или высокого старта.

5.2. Прыжок в длину с места. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён.

5.2.1. Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

5.2.2. Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

5.2.3. Ошибки:

- a) заступ за линию отталкивания или касание её;
- b) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- c) отталкивание ногами разновременно.

5.3. Подтягивание из виса на высокой перекладине

5.3.1. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

5.3.2. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

5.3.3. Ошибки:

- a) подтягивания рывками или с махами ног (туловища);
- b) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- c) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- d) разновременное сгибание рук.

5.4. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа

5.4.1. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

5.4.2. Высота грифа перекладины для обучающихся 9-х классов – 110 см.

5.4.3. Для того чтобы занять ИП, участник(ца) подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника(цы). После этого участник(ца) выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник(ца) подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

5.4.4. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

5.4.5. Ошибки:

- a) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- b) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- c) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- d) разновременное сгибание рук.

5.5. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу

5.5.1. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа выполняется из ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры.

5.5.2. Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к теннисному мячу, лежащему на полу, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

5.5.3. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

5.5.4. Ошибки:

- a) касание пола бёдрами;

- b) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- c) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- d) одновременное разгибание рук.

5.6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине

5.6.1. Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

5.6.2. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Время выполнения упражнения одна минута. Затем участники меняются местами.

5.6.3. Ошибки:

- a) отсутствие касания локтями бёдер (коленей);
- b) отсутствие касания лопатками мата;
- c) пальцы разомкнуты «из замка»;
- d) смещение таза.

5.7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

5.7.1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см.

5.7.2. При выполнении теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

5.7.3. При выполнении теста на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

5.7.4. Ошибки:

- a) сгибание ног в коленях;
- b) фиксация результата пальцами одной руки;
- c) отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

6. Условия проведения

6.1. Сдача нормативов комплекса ГТО осуществляется в период с 06 по 14 апреля 2015 года в спортивных залах общеобразовательных учреждений, в рамках проведения уроков по физической культуре.

7. Подведение итогов, выявление победителей

7.1. В ходе испытаний по каждому виду ведется протокол. Норматив считается выполненным, если участник показал результат, равный или превышающий норму на значок. По каждому 9-му классу выявляются учащиеся, сдавшие нормативы по 6 видам испытаний.

7.2. Лучшие 10 учащихся общеобразовательного учреждения 9-х классов (5 дев. и 5 юн.) примут участие в муниципальном этапе Соревнований, которые будут проходить 15 апреля 2015 г. в 14.00 в спортивном зале МБУДО «Дворец спорта «Западный».

Виды испытаний и нормы комплекса ГТО
IV. ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)

| № п/ п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
|--------------------------------|---|----------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| | | Бронз овый знак | Серебрян ый знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м. (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км. (мин., сек.) | 9,55 | 9,30 | 9,00 | 12,10 | 11,40 | 11,00 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладоням и | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладоням и |