



Администрация закрытого административно-территориального образования  
г.Заозерска

**Управление образования Администрации ЗАТО г.Заозерска  
(Управление образования)**

### **П Р И К А З**

16.11.2015

01-09/375

г.Заозерск

**О проведении муниципального этапа соревнований по многоборью  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся  
образовательных организаций ЗАТО города Заозерска**

В рамках реализации мероприятий п.2.2.1.5 подпрограммы «Развитие дошкольного, общего и дополнительного образования детей» государственной программы Мурманской области «Развитие образования», утвержденной постановлением Правительства Мурманской области от 30.09.2013 № 568-ПП, в соответствии с приказом Министерства образования и науки Мурманской области от 25.09.2014 №1817 «О проведении областных соревнований по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», в целях привлечения обучающихся образовательных организаций ЗАТО города Заозерска к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить прилагаемое Положение о проведении муниципального этапа соревнований по многоборью Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций г. Заозерска в 2015 году (далее- Положение).

2. Руководителям общеобразовательных организаций (Киргеевой Т.И., Кондратенко И.В.) организовать участие обучающихся в муниципальном этапе соревнований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Многоборье ГТО) в соответствии с Положением 27.11.2015 на базе СОШ №288.

3. Руководителю МОУ ДОД ДЮСШ (Потехина И.А.) организовать подготовку и проведение 27.11.2015 года в 15.00 на базе СОШ №288 муниципального этапа Многоборья ГТО, подготовить и направить в ГБОУДОД МОДЮСШ заявку на участие городской команды в региональном этапе Многоборья ГТО до 08 декабря 2015 года.

4. Контроль за исполнением приказа возложить на ведущего специалиста Управления образования Крюкову С.Ю.

И.о. начальника  
Управления образования



И.Н. Голубенко

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении муниципального этапа соревнований по многоборью**  
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**  
**“Готов к труду и обороне” (ГТО)**  
**среди обучающихся образовательных организаций г. Заозерска**

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Настоящее положение определяет статус цели и задачи соревнований по многоборью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Многоборье ГТО).

1.2. Многоборье ГТО проводится в соответствии с п. 2.2.1.5 подпрограммы «Развитие дошкольного, общего и дополнительного образования детей» государственной программы Мурманской области «Развитие образования», утвержденной постановлением Правительства Мурманской области от 30.09.2013 № 568-ПП, и п. 2.1.1.6 подпрограммы «Подготовка спортивного резерва» государственной программы Мурманской области «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной постановлением Правительства Мурманской области от 30.09.2013 № 569-ПП.

1.3. Данное положение составлено на основании положения о проведении областных соревнований по многоборью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного 29.10.2015 года директором МОДЮСШ М.И. Косорыгиным.

**2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

2.1. Многоборье ГТО проводится в целях содействия внедрению комплекса ГТО в практику физкультурно-спортивной работы среди обучающихся образовательных организаций Мурманской области (далее – ОО).

2.2. Основными задачами соревнований являются:

- пропаганда Многоборья ГТО среди обучающихся и педагогических коллективов ОО;
- определение соответствия уровня физической подготовленности обучающихся требованиям нормативов комплекса ГТО II – IV ступеней;
- выявление обучающихся, добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии;
- пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся;
- гражданско-патриотическое воспитание обучающихся;
- выявление наилучших учащихся в каждой возрастной ступени для участия в региональном этапе Многоборья ГТО.

### 3. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. Муниципальный этап Многоборья ГТО проводится:

27 ноября 2015 года в СОШ №288. Начало – в 15.00.

### 4. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет оргкомитет, в состав которого входят представители Управления образования и Детско-юношеской спортивной школы ЗАТО г. Заозерск.

Председатель – *Голубенко И.Н., и.о. начальника Управления образования Администрации ЗАТО г. Заозерск.*

Главный судья соревнований – *Никитина М.А., заместитель директора по УВР. Потехина И.А., директор ДЮСШ.*

Главный секретарь соревнований – *Кириченко О.А. инструктор-методист ДЮСШ.*

Заместитель главного судьи по организационным вопросам – *Дружченко Т.А., начальник хозяйственного отдела ДЮСШ., Тарантаева Н.Н. педагог-организатор ДЮСШ.*

Судьи по видам многоборья ГТО:

Судья	Вид многоборья ГТО
Баженов С.Н., Каштанова О.В.	Челночный бег (3х10м)
Руденко С.Э., Воробьева Е.П.	Подтягивание на перекладине (мальчики)
Голубева Р.И., Кириченко О.А.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)
Петрова Т.В., Филиппова И.И.	Поднимание туловища из положения “лежа на спине” за 30 с
Яковлева Е.М., Тарантаева Н.Н.	Тройной национальный прыжок
Руденко С.Э., Потехина И.А.	Встречная эстафета

### 5. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

5.1. Участниками Многоборья ГТО являются обучающиеся в возрасте от 9 до 15 лет с учетом возрастной градации, установленной II – IV степенями комплекса ГТО.

5.2. В соревнованиях муниципального этапа участвуют сборные команды ОО (СОШ №288 и СОШ №289).

Состав команды: 3 мальчика (юноши), 3 девочки (девушки), руководитель команды.

## Требования к возрасту участников и составу команд

Ступень комплекса ГТО	Год рождения участников	Количество участников	
		Мальчики (юноши)	Девочки (девушки)
II	2005-2006	1	1
III	2003-2004	1	1
IV	2000-2002	1	1

## 6. ПРОГРАММА И РЕГЛАМЕНТ СОРЕВНОВАНИЙ

15.00- открытие Многоборья ГТО.

15.15 – начало соревнований.

Виды Многоборья ГТО:

- челночный бег (3x10 м);
- подтягивание на перекладине у мальчиков (юношей);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа у девочек (девушек);
- подъем туловища из положения “лежа на спине” за 30 сек.;
- тройной национальный прыжок.

Командный вид соревнований – встречная эстафета.

## 7. ТЕХНИКА И УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

7.1. **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. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы.

7.2. **Подтягивание на перекладине у мальчиков (юношей).** 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 на прямые руки 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.

7.3. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) у девочек (девушек).** 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. Разрешается одна попытка.

Ошибки:

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

**7.4. 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 выполнений за отрезок времени, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильных выполнений. 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";
- 4) смещение таза.

**7.5. Тройной национальный прыжок.** Прыжок выполняется в спортивном зале. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется последовательно без остановок три прыжка одновременным отталкиванием двумя ногами, при этом первое, второе и последнее приземление осуществляется на обе ноги, поставленные параллельно. Результат фиксируется с точностью до 1 см.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

**7.6. Встречная эстафета.** Соревнования командные. Принимает участие вся команда, 3 юноши стартуют с одной стороны площадки, 3 девушки с другой, юноши стартуют первыми. По сигналу стартера первые участники команды начинают движение, достигнув линии старта второй половины команды, передают эстафетную палочку следующему участнику. Эстафета продолжается до тех пор, пока юноши и девушки не поменяются местами. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек по ручному секундомеру при пересечении последней девушкой финишной линии.

## 8. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Соревнования лично-командные. Победители и призеры в личном первенстве определяются по лучшим результатам в каждом виде многоборья, в сумме многоборья – по наименьшей сумме мест, занятых участником во всех видах

программы. В случае равенства результатов у двух и более участников им присуждается одинаковое (более высокое) место. В случае равенства результатов у двух и более участников в тройном национальном прыжке, места между ними распределяются по лучшему результату из остальных попыток. При равенстве суммы мест у двух и более участников в многоборье, преимущество получает участник, показавший лучший результат в челночном беге, при равенстве этих результатов учитываются последовательно места, занятые в тройном национальном прыжке, подтягивании на перекладине (юноши), сгибании и разгибании рук в упоре лежа (девушки), подъеме туловища из положения “лежа на спине” за 30 сек.

Первенство во встречной эстафете определяется по лучшему результату.

Командное первенство определяется по наименьшей сумме мест, занятых всеми участниками в личном первенстве многоборья и командой во встречной эстафете. При равенстве суммы мест у команд, преимущество отдается команде, имеющей большее количество первых, вторых и т.д. мест.

Команды, выступающие в неполном составе (участники которых не получили мест в сумме многоборья) в командном первенстве не участвуют.

## **9. НАГРАЖДЕНИЕ**

9.1. Победители и призеры муниципального этапа Многоборья ГТО награждаются грамотами:

- в личном первенстве по каждому виду программы Многоборья ГТО,
- в личном первенстве по сумме мест в многоборье,
- в командном первенстве во встречной эстафете,
- в командном первенстве по сумме мест, занятых всеми участниками в личном первенстве и командой во встречной эстафете.

## **10. ФИНАНСОВЫЕ УСЛОВИЯ**

10.1. Расходы по проведению муниципального этапа Многоборья ГТО осуществляются за счет средств МОУ ДОД ДЮСШ ЗАТО г. Заозерска.

10.2. Расходы, связанные с участием команд во 2-ом этапе (региональном) (проезд к месту проведения и обратно, питание, страхование участников) – за счет командирующих организаций.

## **11. СРОКИ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ И ОФОРМЛЕНИЯ ЗАЯВОК**

Заявки на участие по установленной форме (приложение 1) подаются в МОУ ДОД ДЮСШ до 26 ноября 2015 года в бумажном и эл.виде (sportshkola@hotmail.com).

Представители команд несут персональную ответственность за соответствие фамилий участников, указанных в заявке и присутствующих на соревнованиях.

Бланк ОО

МОУ ДОД ДЮСШ

**ИМЕННАЯ ЗАЯВКА**  
на участие в муниципальном этапе соревнований по многоборью  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
“Готов к труду и обороне” (ГТО)  
среди обучающихся образовательных организаций г. Заозерска

От команды \_\_\_\_\_  
(образовательная организация)

27.11.2015

г. Заозерск

№ п/п	Ф.И.О. участника (полностью)	Дата, год рождения	№ паспорта (свидетельства о рождении)	Домашний адрес	Школа, класс	Виза врача
1						допущен, подпись врача, печать

Представитель команды \_\_\_\_\_ Ф.И.О.  
(Подпись)

Руководитель СОШ \_\_\_\_\_ Ф.И.О.  
(Печать, подпись)

Всего допущено \_\_\_\_\_ человек  
(Цифрой и прописью)

Врач \_\_\_\_\_ Ф.И.О.  
(Печать медицинского учреждения, подпись руководителя)