

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ТЕРСКОГО РАЙОНА**

ПРИКАЗ

от 06.10.2016

№ 177

п.г.т. Умба

Об организации и проведении муниципального этапа областных соревнований по многоборью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

В соответствии с Положением о проведении областных соревнований по многоборью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным и.о. директора МОДЮСШ Т.Н. Кузнецовой от 27.09.2016 года, с целью внедрения комплекса в практику физкультурно-спортивной работы среди обучающихся образовательных организаций Терского района, **п р и к а з ы в а ю:**

1. Провести муниципальный этап областных соревнований по многоборью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) с 28 по 30.11.2016 года.
2. Утвердить Положение о проведении муниципального этапа областных соревнований по многоборью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
3. Директору МБОУ СОШ № 4 (Кащеева И.Б.):
 - 3.1. Подготовить команду обучающихся в соответствии с Положением.
 - 3.2. Направить учителей физической культуры МБОУ СОШ № 4 на соревнования.
4. Директору ЦДТ (Гагарина Е.В.) направить педагогических работников ЦДТ на соревнования.
5. Ведущему специалисту отдела образования (Дементьева Н.В.) зарегистрировать команду муниципального образования Терский район в АИС ГТО на официальном сайте программы по адресу: user.gto.ru/user/register.
6. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой.

Начальник отдела



О.В. Горохова

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении муниципального этапа областных соревнований по многоборью
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Муниципальный этап областных соревнований по многоборью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - комплекс ГТО) проводятся с целью внедрения комплекса в практику физкультурно-спортивной работы среди обучающихся образовательных организаций Терского района.

Задачи:

- пропаганда комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций;
- определение соответствия уровня физической подготовленности обучающихся требованиям нормативов комплекса ГТО II - V ступеней;
- пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся образовательных организаций.

2. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

МБОУ СОШ №4, 28.11.2016, 29.11.2016, 30.11.2016 года в 15.00, корпус 2.

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ

Осуществляет судейская коллегия в составе:

Камаева Р.В.,
Губницына Н.В.,
Лукьянцев В.В.,
Лукьянцева Т.А.,
Кожевникова Е.А.,
Барков К.А.,
Коношкина В.М. (по согласованию),
Цуканова Я.А.

4. УЧАСТНИКИ

Участниками многоборья ГТО, являются обучающиеся в возрасте от 9 до 17 лет с учетом возрастной градации, установленной II - V ступенями комплекса ГТО.

Состав команд: 4 мальчика (юноши), 4 девочки (девушки), 1 руководитель команды. В соревновании принимают участие не менее трех команд.

Требования к возрасту участников и составу команд.

Ступень комплекса ГТО	Год рождения участников	Количество участников	
		мальчики (юноши)	девочки (девушки)
II	9 – 10 лет	1	1
III	11 – 12 лет	1	1
IV	13 – 15 лет	1	1
V	16 – 17 лет	1	1

5. ПРОГРАММА

14.30 - 14.45 - регистрация участников;

15.00 – начало соревнований;

Виды Многоборья ГТО:

- челночный бег (3x10 м);
- подтягивание на перекладине (мальчики / юноши);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки / девушки);

- поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек.;
- прыжок в длину с места.

Конкурс капитанов: тройной национальный прыжок.

6. ТЕХНИКА И УСЛОВИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Челночный бег 3 x10 м

На ровной площадке на расстоянии 10 м прочерчиваются линии «Старт» и «Финиш». 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.

Подтягивание на перекладине у мальчиков (юношей)

Участник принимает положение виса хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис на прямые руки. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Количество правильных выполнений идет в зачет.

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;
- 4) разновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)

Исходное положение: упор лёжа на полу, ноги вместе, 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. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, или предмета высотой 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Зафиксировать исходное положение на 0,5 сек. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Разрешается одна попытка. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Ошибки:

- 5) касание пола коленями, бедрами, туловищем;
- 6) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 7) отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- 8) разновременное сгибание рук.

Подъём туловища из положения «лежа на спине»

Исходное положение - лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей и разгибания до возврата в исходное положение за 30 секунд. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями коленей;
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

Прыжок в длину с места

Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, мах руками развешен. Предоставляется три попытки, в зачет идет результат лучшей попытки.

Тройной национальный прыжок

Состоит из 3-х прыжков, выполняемых последовательно без остановок. Выполняется с места толчком и приземлением двумя параллельно поставленными ногами. Нельзя заступать стартовую линию, во время прыжка - ограничительные линии коридора

для прыжков, ширина которого 1 метр. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет результат лучшей попытки.

7. ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Соревнования лично-командные. Победители и призеры в личном первенстве определяются по лучшим результатам в каждом виде многоборья ГТО, в сумме многоборья ГТО - по наименьшей сумме мест, занятых участником во всех видах программы. В случае равенства результатов у двух и более участников в упражнениях «Прыжок в длину с места» и «Тройной национальный прыжок», места между ними распределяются по лучшему результату из остальных попыток. При равенстве суммы мест у двух и более участников в многоборье ГТО, преимущество получает участник, показавший лучший результат в челночном беге, при равенстве этих результатов учитываются последовательно места, занятые в подтягивание на перекладине (юноши), сгибании и разгибании рук в упоре лежа (девушки), поднимании туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек.

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

8. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, занявшие 1-3 места в личном первенстве, награждаются дипломами отдела образования администрации Терского района. Участники, занявшие 1-3 места в сумме многоборья ГТО, награждаются дипломами отдела образования администрации Терского района.

9. ПОРЯДОК ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по проведению 1-го этапа (муниципального) осуществляются за счет внебюджетных средств МБОУ СОШ № 4.

10. СРОКИ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ И ОФОРМЛЕНИЯ ЗАЯВОК НА II ЭТАП СОРЕВНОВАНИЙ (РЕГИОНАЛЬНЫЙ)

Предварительная заявка, на участие в региональных соревнованиях по установленной форме (Приложение 1), предоставляется в МОДЮСШ до 8 декабря 2016 года по электронной почте: modussh@mail.ru.

Руководитель команды предоставляет в комиссию по допуску следующие документы:

- именную заявку по установленной форме (Приложение 2);
- приказ о направлении на соревнования, с возложением на руководителя команды полной ответственности за жизнь и здоровье перечисленных участников в пути следования и на период проведения соревнований.

На каждого участника предоставляются:

- договор (оригинал) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев (спортивный);
 - паспорт или свидетельство о рождении каждого участника (допускается заверенная ксерокопия);
 - согласие на обработку персональных данных на каждого участника (Приложение 3).
-