

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 44 имени Михаила Яковлевича Вознесенского»
г. Кемерово

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №44»
Л.П.Колотилина
« ____ » _____ **2016г**

ПОЛОЖЕНИЕ
о школьных соревнованиях по многоборью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- 1.1. Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:
- Многоборье ГТО проводится в целях содействия внедрению комплекса ГТО в практику физкультурно-спортивной работы среди обучающихся и педагогических работников.
 - Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания.
- 1.2. Основными задачами соревнований являются:
- пропаганда Многоборья ГТО среди обучающихся и педагогических работников;
 - определение соответствия уровня физической подготовленности обучающихся требованиям нормативов комплекса ГТО I, II – V ступеней;
 - выявление обучающихся, добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии;
 - формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании;
 - пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся и педагогических работников;
 - гражданско-патриотическое воспитание обучающихся.

2. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ.

2.1. Соревнования проводятся 10-20.09.2016 г. на школьном стадионе, начало соревнований в 15.30. При неблагоприятной погоде, соревнования будут перенесены.

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ.

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляется администрацией МБОУ СОШ № 44 г. Кемерово

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию в составе: Гл. Судья Исаева Л.А., Жабина Т.С., Ширшов И.А., Кулиш Д.Г. и воспитателей, работающих на группах во время соревнований.

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

4.1. Участниками Многоборья ГТО, являются обучающиеся с учетом возрастной градации, установленной I, II – V ступенями комплекса ГТО.

5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

I ступень

1. Челночный бег 3 X 10 или бег 30 м
2. Смешанное передвижение
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

Испытания (нормы ГТО) по выбору для школьников 6-8 лет

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м
7. Бег на лыжах на 1 км
Бег на лыжах на 2 км
или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности
8. Плавание без учета времени

II ступень

Обязательные испытания (тесты)

1. Бег на 60 м
2. Бег на 1 км
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

Испытания (тесты) по выбору

5. Прыжок в длину с разбега
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами
6. Метание мяча весом 150 г
7. Бег на лыжах на 1 км
или на 2 км
или кросс на 2 км по пересеченной местности
8. Плавание без учета времени

V ступень

Обязательные испытания (тесты)

1. Бег на 100 м
2. Бег на 2 км
или на 3 км
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Испытания (тесты) по выбору

5. Прыжок в длину с разбега
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине
7. Метание спортивного снаряда весом 700 г
или весом 500 г
8. Бег на лыжах на 3 км
или бег на лыжах на 5 км
или кросс на 3 км по пересеченной местности
или кросс на 5 км по пересеченной местности
9. Плавание на 50 м
10. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м
или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м
11. Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км
12. Самозащита без оружия

Приложение 1

ИМЕННАЯ ЗАЯВКА

на участие в школьных соревнованиях по многоборью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

г. Кемерово

(место проведения)

№ п/п	Ф.И.О. участника (полностью)	Возраст участника	класс	Виза врача (допущен, подпись медсестры)
1	Макурин Владислав Евгеньевич	9	3Б ступень II	
2	Дегтярев Роман Русланович	9	3Б ступень II	
3	Дегтярев Дмитрий Русланович	9	3Б ступень II	
4	Шаронова Ирина Александровна	9	3Б ступень II	
5	Клочков Иван Романович	8	2Б ступень I	
6	Селиверстов Сергей Владимирович	8	2Б ступень I	
7	Рягин Захар Алексеевич	8	2Б ступень I	
8	Подкорытов Петр Константинович	8	2Б ступень I	
9	Козлова Алиса Александровна	10	4Б ступень II	
10	Бунякин Александр	17	11а	

	Антонович		ступень V	
11	Роткина Анна Евгеньевна	17	11а ступень V	
12	Росинский Алексей Юрьевич	17	11а ступень V	

(Подпись) Гл. Судья