



**АДМИНИСТРАЦИЯ
СОВЕТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

ПРИКАЗ

от 03.10.2022 № 230

р.п. Степное

**О проведении соревнований по многоборью ГТО среди учащихся
общеобразовательных школ Советского муниципального района
в 2022-2023 учебном году**

В соответствии с планом работы МКУ «Информационно-методический отдел управления образования» и планом работы творческой группы профессионального развития учителей физической культуры, ОБЖ и технологии Советского муниципального района и в целях укрепления здоровья подрастающего поколения, привлечения учащихся к регулярным занятиям спортом, внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательные учреждения, развития массового физкультурно – спортивного движения школьников, организации систематической физкультурно – соревновательной деятельности детей в урочное и внеурочное время, создания условий для объективной самооценки учащихся своей физической подготовленности **ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Провести 7 октября 2022 года соревнования по многоборью ГТО среди обучающихся общеобразовательных школ Советского муниципального района
2. Утвердить положение о проведении соревнований по многоборью ГТО среди обучающихся общеобразовательных школ Советского муниципального района согласно приложению.
3. Назначить Бок В.Н., руководителя творческой группы профессионального развития учителей физической культуры, ОБЖ и технологии ответственным за организацию соревнований по многоборью учащихся общеобразовательных школ Советского муниципального района (по согласованию).
4. Руководителям общеобразовательных учреждений Советского муниципального района обеспечить участие обучающихся в соревнованиях по многоборью ГТО.
5. Контроль за исполнением данного приказа возложить на начальника МКУ «Информационно-методический отдел управления образования администрации Советского муниципального района».

**Начальник
управления образования**

Т.А. Овтина

Волкова Г.А.
5-02-42

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнований по многоборью ГТО среди
учащихся общеобразовательных школ
Советского муниципального района

1. Цели и задачи

Муниципальные соревнования по многоборью ГТО среди учащихся общеобразовательных школ Советского муниципального района проводятся в целях:

- укрепления здоровья подрастающего поколения, привлечения учащихся к регулярным занятиям спортом,
- внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательные учреждения,
- развитие массового физкультурно – спортивного движения школьников,
- организация систематической физкультурно – соревновательной деятельности детей в урочное и внеурочное время,
- создание условий для объективной самооценки учащихся своей физической подготовленности.

2. Организаторы и руководство проведением

Общее руководство проведением соревнований по многоборью ГТО среди обучающихся Советского муниципального района осуществляется управлением образования Советского муниципального района.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию, утвержденную приказом управления образования. Главный судья соревнований – В.Н.Бок, руководитель ТППР учителей физической культуры и ОБЖ.

3. Сроки и место проведения соревнований, участники соревнований.

Соревнования проводятся на базе МАУ «Спортивная школа» р.п. Степное Советского района 7 октября 2022 года. Начало соревнований в 9. 00 ч.

К участию соревнований допускаются учащиеся общеобразовательных учреждений Советского района в количестве 11 человек (10 спортсменов + 1 представитель)

- 1 мальчик + 1 девочка (9 – 10 лет, 2 ступень)
- 1 мальчик + 1 девочка (11-12лет, ступень)
- 2 мальчика + 2 девочки (13-15лет, 4ступень)
- 1 юноша + 1 девушка (16-17лет, 5ступень)

Представители команд не входят в состав судейской коллегии.

4. Программа соревнований

Соревнования лично-командные

2 ступень

1. Бег на 30 метров
2. Бег на 1000 метров
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)

4. Подтягивание на перекладине (юноши)
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (в см)
6. Метание мяча (150 г) с разбега на дальность
7. Гибкость: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

3 ступень

1. Бег на 60 метров
2. Бег на 1000 метров
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)
4. Подтягивание на перекладине (юноши)
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (в см)
6. Метание мяча (150 г) с разбега на дальность
7. Гибкость: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

4 ступень

1. Бег на 60 метров
2. Бег на 2000 метров
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)
4. Подтягивание на перекладине (юноши)
5. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 1 минуту)
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (в см)
7. Метание мяча (150г) с разбега на дальность
8. Гибкость: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

5 ступень

1. Бег на 100 метров
2. Бег на 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)
4. Подтягивание на перекладине (юноши)
5. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 1 минуту)
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (в см)
7. Метание гранаты (500 г девушки, 700 г юноши) с разбега на дальность
8. Гибкость: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

5. Техника выполнения упражнений

1. Прыжок в длину с места

Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Участникам предоставляется 3 попытки. В зачет идет результат лучшей попытки. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

2. Сгибание и разгибание рук «в упоре лежа».

Исходное положение: упор «лежа» на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза, между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условиях правильного выполнения упражнения.

3. Подтягивание на перекладине.

Участник принимает положение виса хватом сверху. Руки на ширине плеч. Стопы ног вместе. Подтягивание выполняется равномерно, без рывков и размахивания до поднятия подбородка выше перекладины. Во время выполнения упражнения после выпрямления рук необходимо зафиксировать положение виса. Перехват руками разрешается.

4. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» (1мин.)

Исходное положение, лежа на спине, руки за головой локти разведены в сторону, пальцы рук в замке, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями в коленях в одной попытке за 1 минуту. При опускании в исходное положение касаться лопатками, локти развести в стороны.

5. Метание мяча (150г) на дальность, метание гранаты (500г,700г) на дальность. Метание выполняется с разбега. Участникам предоставляется 3 попытки. Коридор для метания 10 метров. В зачет идет результат лучшей попытки. Длина измеряется в метрах от линии рубежа метания до точки опускания снаряда.

6.Бег на 1000, 2000, 3000 метров

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности с любым покрытием. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

7.Бег на 60, 100 метров

Выполняется с высокого или низкого старта на беговой дорожке или ровной местности на земляном или асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью 0,1 секунды.

8. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

6.Порядок определения победителей

Победитель в соревнованиях в личном первенстве спортивной программы в каждой возрастной группе определяются по наибольшей сумме очков. При равенстве очков преимущество получает участник, показавший лучшее время в беге на 1000, 2000, 3000 метров.

Командное первенство определяется в каждой группе по сумме очков всех участников группы. В случае равенства количество очков у двух и более команд преимущество получает команда, набравшая в сумме больше очков в беге на 1500, 2000, 3000 метров.

7.Награждение

Победители и призеры награждаются грамотами муниципального района.

8. Заявки

Предварительные заявки для участия в соревнованиях подаются 06.10.2022 года до 12.00 часов в электронном виде на почту vova.bok75@mail.ru Представители команд предоставляют в мандатную комиссию в день приезда следующие документы:

1. Именную заявку согласно приложению.
2. Справку на учащегося заверенную печатью ОУ с указанием Ф.И.О., года рождения, класса.

Приложение к положению
о проведении соревнований
по многоборью ГТО

ЗАЯВКА

на участие в соревнованиях по многоборью ГТО среди
учащихся общеобразовательных школ

«_____» _____ 2022г.

от команды _____

№п/п	Ф.И.О.(полностью)	Дата рождения	Степень ГТО	Виза врача