

Краевое государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
"Дивногорский колледж-интернат олимпийского резерва"

ПРИКАЗ № 104-П

«27» апр 2018 г.

г. Дивногорск

О введении в действие Положения о проведении комплекса ГТО среди обучающихся  
КГАПОУ «Дивногорский колледж-интернат олимпийского резерва»

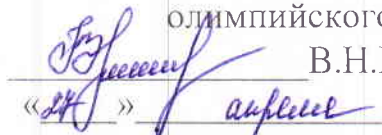
ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие Положение о проведении комплекса ГТО среди обучающихся КГАПОУ «Дивногорский колледж-интернат олимпийского резерва», с 27 апреля 2018 г.
2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор КГАПОУ «ДКИОР»



В.Н. Михайлов

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор КГАПОУ  
«Дивногорский колледж-интернат  
олимпийского резерва»  
  
В.Н.Михайлов  
«24» \_\_\_\_\_ 2018 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении комплекса ГТО**  
**среди обучающихся КГАПОУ «Дивногорский колледж-интернат олимпийского резерва».**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее положение «о проведении комплекса ГТО среди обучающихся» (далее – комплекс ГТО) краевого государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Дивногорский колледж-интернат олимпийского резерва» (далее – Положение), разработано на основании:

- Устава краевого государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Дивногорского колледж-интернат олимпийского резерва» (далее – Учреждение), утвержденного приказом министерства спорта Красноярского края от 17.12.2014г. №415к

1.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения, регламентирующим порядок проведения комплекса ГТО обучающихся Учреждения;

1.2. Все вопросы о проведении комплекса ГТО обучающихся не урегулированные настоящим Положением, разрешаются на основе нормативных актов вышестоящих органов управления физической культурой и спортом;

1.3. Для целей настоящего положения применяются следующее понятие:

**Комплекс ГТО** - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне». Программная и нормативная основа системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, которая устанавливает государственные требования к его физической подготовленности и предусматривает подготовку и выполнение нормативов комплекса ГТО.

**Обучающийся** - лицо, зачисленное в установленном порядке в Учреждение для получения общего или профессионального образования по определенной образовательной программе.

**2. Цель и задачи проведения Спартакиады обучающихся Учреждения**

2.1. Целью проведения комплекса ГТО обучающихся Учреждения является укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма, воспитание волевых качеств, развитие стремления к победе и уверенности в своих силах.

2.2. Задачи:

- применение на практике знаний, умений и навыков, полученных на академических занятиях по организации, проведению и судейству физкультурно – массовых и спортивных мероприятий;
- выявление сильнейших команд среди обучающихся Учреждения;
- совершенствовать уровень физической подготовленности обучающихся Учреждения;
- организация активного отдыха обучающихся Учреждения;
- популяризация комплекса ГТО;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся Учреждения.

### 3. Руководство проведением комплекса ГТО

- 3.1. Общее руководство проведением комплекса ГТО осуществляет директор Учреждения;
- 3.2. Непосредственное руководство проведением спартакиады осуществляет отдел по спортивной работе и студенты 4- 5 курсов:
- Гл. судья проведения комплекса ГТО– Бабкин В. студент 4 курса;
  - Гл. секретарь проведения комплекса ГТО –Ульянова А. студент 4 курса;
  - Возложить ответственность:
- За подготовку мест соревнований и материально – техническое сопровождение возложить на начальника СК «Спутник» Журавлева А.М. и начальника ФСЦ Диль В.И.;
- За медицинское обслуживание - Пергунову Ю.А.;
- За обеспечение мер безопасности –Аушев О.В.

### 4. Участники соревнований

- 4.1. К участию в комплексе ГТО допускаются все обучающиеся Учреждения, укомплектованные по командам согласно жеребьевке;
- 4.2. Количество команд 6, в каждой команде не менее 23 человек из них:
- не менее 10 человек 7-10 класс (не менее 2 девушек);
  - не менее 10 человек I-III курс (не менее 2 девушек).
- В соревнованиях принимают участие все члены команды.
- 4.3. Судейская с представителями команд происходит 04 мая 2018 года в 11:00

### 5. Сроки, место проведения и программа комплекса ГТО

- 5.1. Последовательность выступления команд определяется жеребьевкой, проведенной накануне дня соревнований на заседании судейской комиссии;
- 5.2. Комплекс ГТО проводится согласно Положению и в соответствии с Правилами.

**Время проведения** 07-11 мая 2018 года в 11.00

**Место проведения** СК «Спутник»

**Программа:**

- 1) бег 60м – школьники, 100м – студенты;
- 2) прыжок в длину с места,

- 3) сгибание – разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (девушки)
- 4) подтягивание на перекладине, кол-во раз (юноши)
- 5) подъем туловища лежа на спине за 1 минуту

## **6. Правила проведения комплекса ГТО**

### **6.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

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

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. 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 бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

### **6.2. Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Подтягивание из виса 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.

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

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.



### 6.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

### 6.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов

### 6.5. Бег на короткие дистанции.

Бег проводится по асфальтированной дорожке стадиона «Спутник» с высокого старта. Участники стартуют по два человека. Школьники бегут дистанцию 60м, студенты – 100м.

## **7. Судейская коллегия**

Главный судья по комплексу ГТО – Бабкин В. студент 4 курса

Главный секретарь по комплексу ГТО – Ульянова А. студент 4 курса

Куратор – Кайсин В.С. – тренер – преподаватель по биатлону.

## **8. Подведение итогов, определение победителей**

- 8.1. Объявление и награждение победителей проходит 15 мая на торжественном закрытии в актовом зале училище ДКИОР;
- 8.2. В зачет команды идут 3 лучших результата юношей и 3 лучших результата девушек. Команда, показавшая по сумме результатов наилучший показатель по виду программы комплекса ГТО, получает 1 очко, 2 место- 2 очка, 3 место- 3 очка, 4 место- 4 очка, 5 место- 5 очков, 6 место- 6 очков
- 8.3. В командном зачете победителем и призерами в соревнованиях по комплексу ГТО становятся команды, набравшие наименьшую сумму очков за занятые места по видам программы комплекса ГТО.
- 8.4. Результаты комплекса ГТО пойдут в зачет контрольно – переводных нормативов обучающихся ДКИОР.

## **9. Подача заявок.**

9.1. Заявки, в установленной форме, на участие в комплексе ГТО подаются на заседании судейской коллегии не позднее 1 дня до начала соревнований согласно прилагаемой форме (Приложение №1).

## **10. Обеспечение безопасности участников и зрителей**

10.1. Физкультурно - спортивное мероприятие проводится на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при наличии актов готовности физкультурно - спортивного сооружения к проведению мероприятия, утвержденных в установленном порядке.

10.2. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613 Н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

10.3. Ответственность за обеспечение безопасности несет начальник отдела по безопасности – Аупшев О.В.

10.4. Ответственность, за состояние здоровья участников, на время проведения мероприятия, возлагается на заведующую медицинской части Учреждения – Пергунову Ю.А.

## 11. Финансовые расходы

Расходы, связанные с подготовкой и проведением комплекса ГТО обучающихся Учреждения, награждением победителей и призеров несёт Учреждение.

## 12. Регламент соревнований

<b>Комплекс ГТО</b>	07-11 мая в 11.00	СК «Спутник»	Гл. судья Бабкин В. Гл. секретарь Ульянова А. Куратор – Кайсин В.С.
1) бег 60м – школьники, 100м – студенты;			
2) прыжок в длину с места,			
3) сгибание – разгибание рук в упоре лежа,			
4) подтягивание на перекладине			
5) подъем туловища лежа на спине за 1 минуту			