

Утверждаю:
Директор ТОГАОУ СПО
«Промышленно-технологический колледж»
_____ Е.А. Бабайцева

ПОЛОЖЕНИЕ

О Всероссийском физкультурно - спортивном
комплексе «Готов к труду и обороне»

2014 год

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1.1 Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК) проводится с целью:

- совершенствования внеучебной физкультурно-оздоровительной работы в ТОГАОУ СПО Промышленно-технологический колледже (далее – Колледж);
- популяризации физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне», возрождаемого на территории Тамбовской области и создания условий для введения всероссийского комплекса «ВФСК».

1.2. Задачами ВФСК являются:

- развитие новых форм и методов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательном учреждении;
- пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди обучающейся молодежи;
- формирование у обучающихся по программам СПО (далее – Студенты) потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

II. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

2.1. ВФСК относится к категории массовых спортивных соревнований, и проводится совместно Колледжем и Тамбовским региональным отделением общественно-государственного физкультурно - спортивного объединения «Юность России», которые являются его Организаторами.

2.2. ВФСК состоит из 2-х частей: спортивной и информационно-пропагандистской.

2.3. В спортивную часть Фестиваля входит сдача 4 видов испытаний комплекса ГТО (наклон вперед, прыжок в длину с места, стрельба, подтягивание/ сгибание-разгибание рук в упоре лежа).

2.4. Информационно-пропагандистская часть включает в себя проведение мероприятий по вовлечению студентов Колледжа в сдачу норм ГТО.

2.5. В спортивной части ВФСК одновременно принимает участие не менее 100 студентов Колледжа, прошедших медицинское обследование и допущенных врачом к занятиям физической культурой.

2.6. Непосредственное проведение спортивной части осуществляет Судейская коллегия, в состав которой входят преподаватели физической культуры, члены администрации, студенческий спортивный актив, а также представители Тамбовского регионального отделения ОГФСО «Юность России» (по согласованию).

Состав Судейской коллегии утверждается приказом директора Колледжа.

2.7. Тамбовское региональное отделение ОГФСО «Юность России»
- оплачивает работу Судейской коллегии после проведения спортивной части ВФСК (при выполнении условий, определённых в п. 2.5.) и предоставления Сводного протокола, оформленного в установленном порядке;

- обеспечивает награждение победителей и призёров в личном зачёте;
- обеспечивает изготовление нагрудных номеров для студентов, участвующих в ВФСК; информационных афиш; зачетных книжек ГТО; призов и дипломов для победителей фотоконкурса и др. материалов, используемых в информационно-пропагандистской части.

2.8. Копию Положения о проведении ВФСК и Информационное письмо с указанием планируемой даты и места проведения спортивной части ВФСК Колледж предоставляет в ВФСК в срок не позднее 5 декабря 2014 года.

2.9. При необходимости, в информационном письме Колледж может запросить у Тамбовского регионального отделения ОГФСО «Юность России» инвентарь для приема норматива «Стрельба».

III. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

3.1. Дата и время проведения:

- информационно – пропагандистская часть – 5 – 10 декабря 2014 года,
- спортивная часть - 11 – 12 декабря 2014 года.

3.2. Место проведения:

- информационно – пропагандистская часть – учебные кабинеты колледжа,
- спортивная часть - спортивный зал колледжа.

IV. СПОРТИВНАЯ ЧАСТЬ ВФСК

4.1. Спортивная часть ВФСК состоит из 4 видов испытаний, входящих в физкультурный комплекс «ГТО»:

4.1.1. У юношей:

- бег на 100 м;
- бег на 3 км;
- прыжок в длину с разбега;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- подтягивание из виса на высокой перекладине;
- рывок гири;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Испытания (тесты) по выбору:

- метание спортивного снаряда весом 700 г (м);
- бег на лыжах на 3 км;
- кросс на 5 км по пересеченной местности;
- плавание на 50 м;
- стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку;
- стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку;
- туристический поход с проверкой туристических навыков.

4.1.2. У девушек:

- бег на 100 м;
- бег на 2 км;
- прыжок в длину с разбега;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;
- сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

Испытания (тесты) по выбору:

- метание спортивного снаряда весом 500 г.;
- бег на лыжах на 3 км.;
- кросс на 3 км по пересеченной местности;
- плавание на 50 м.;
- стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку;
- стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку;
- туристический поход с проверкой туристических навыков.

4.2. Каждый участник спортивной части ВФСК участвует в сдаче всех видов испытаний.

V. ИНФОРМАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ ЧАСТЬ

5.1. Включает в себя:

- своевременное информирование студентов о проведении ВФСК.
- размещение в Колледже информационных материалов о комплексе ГТО;
- изготовление нагрудных номеров и зачетных книжек «ГТО» для всех участников ВФСК.
- проведение фотоконкурса «Лучшее фото ВФСК» среди студентов и преподавателей колледжа;

VI. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

6.1. В личном зачете победители и призёры определяются по сумме набранных баллов. При равенстве этого показателя – по наибольшему количеству баллов, набранному в прыжках в длину с места, далее в стрельбе, подтягивании/сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

VII. ОТЧЕТНОСТЬ

7.1. Колледж представляет в ТРО ОГФСО «Юность России» в срок до 15 декабря 2014 года «Сводный протокол о проведении ВФСК» (Приложение 2) в

электронном и печатном виде. Документы представляются по адресу: г. Тамбов, ул. Рылеева, 61, каб. 309.

7.2. Проведение ВФСК и своевременное представление отчетных документов, предоставляют Колледжу право участвовать в I этапе областного конкурса «На лучшую организацию работы по сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» в учреждениях СПО Тамбовской области» (далее «Конкурса»), проводимого ТРО ОГФСО «Юность России».

VIII. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ

8.1. Места проведения соревнований должны отвечать требованиям соответствующих нормативных актов, действующих на территории Российской Федерации, направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников, при наличии актов готовности спортивных площадок к проведению мероприятия, утверждаемых в установленном порядке.

IX. НАГРАЖДЕНИЕ

9.1. Участники ВФСК, занявшие в личном зачете 1, 2 и 3 место, награждаются грамотами Колледжа, а также медалями и дипломами Тамбовского регионального отделения ОГФСО «Юность России».

5 ступень - Нормы ГТО для обучающихся 16-17 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		бронз	серебро	золото	бронз	серебро	золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристиче-	В соответствии с возрастными требо-					

ских навыков	ваниями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны						
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.						

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ
результатов ВФСК в**

(наименование образовательного учреждения среднего профессионального образования)

Количество студентов, имеющих допуск к занятиям физической культурой в образовательном учреждении СПО - _____ человек.

Наименование теста	Количество сдававших	Количество сдавших (человек)		Процентное соотношение сдавших	
		серебряный значок	золотой значок	от общего количества студентов	от количества сдававших
Бег на 100 м (сек.)					
Бег на 2 км (мин., сек.) (дев)					
Бег на 3 км (мин., сек.) (юн)					
Прыжок в длину с разбега (см)					
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)					
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) (юн.)					
Рывок гири (кол-во раз) (юн.)					
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) (дев)					
Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) (дев)					
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)					
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)					

Испытания (тесты) по выбору					
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) (юн.)					
или весом 500 г (м) (дев)					
Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) (дев)					
Бег на 5 км (мин., сек.) (юн.)					
Кросс на 3 км по пересеченной местности(дев)					
Кросс на 5 км по пересеченной местности(юн.)					
Плавание на 50 м (мин., сек.)					
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)					
или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)					
Туристический поход с проверкой туристических навыков					
Итоговые результаты					
ПОКАЗАТЕЛИ	Всего участников	Сдали нормативы на серебряный значок	Сдали нормативы на золотой значок		
Количество					

Руководитель физического воспитания,
(преподаватель физической культуры) _____ / _____ /

Руководитель образовательного учреждения СПО _____ / _____ /

М.П.