

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;
- поднятие 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					
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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)					

<b>Испытания (тесты) по выбору</b>					
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					
<b>Итоговые результаты</b>					
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.