

Утверждаю
руководитель физического воспитания
Г.Н. Игнашева
« 05 » мая 2022 г



**Положение
о проведении соревнований по ГТО
среди сборных команд специальности
Физическая культура и
сборных команд отделений
первого, второго, третьего и четвертого корпусов
в зачет спартакиады колледжа 2021-2022гг.**

1. Цели и задачи

- 1.1. Соревнования по выполнению нормативов в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ГТО) проводятся с целью:
- формирования у обучающихся устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
 - популяризации здорового образа жизни среди подрастающего поколения;
 - использование средств физической культуры и спорта в оздоровлении обучающихся;
 - совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательном учреждении.
 - отбора лучших спортсменов для комплектования сборной команды колледжа.

2. Руководство проведением соревнований

- 2.1. Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется советом ССК «Буревестник»
- 2.2. Непосредственное проведение соревнований по ГТО возлагается на главную судейскую коллегию в составе:
- Антропова Н.И. – главный судья;
 - Панов К.А. – главный секретарь;
 - Шамрай Е.А., Игнашева Г.Н., Лукьяненко Е.В., Черная А.Н., – судьи на видах.

3. Места и сроки проведения

- 3.1 Мероприятие проводится 12 мая 2022 года на базе ГБПОУ КК «Ейского полипрофильного колледжа». (Футбольное поле и спортивная площадка колледжа 1-го корпуса).
- 3.2. **Время начала соревнований:**
- группы специальности ФК - 14.30.
 - сборные команды отделений – 16.15.

4. Участники

4.1. Состав команды:

- группы специальности ФК - 4 человека (юноши, девушки);
- сборные команды отделений – 5 человек (юноши, девушки).

4.2. К участию в ГТО допускаются учащиеся и студенты, очного отделения.

4.3. Каждый участник должен иметь отметку врача о допуске к выполнению нормативов ГТО.

4.4. Количество запасных членов команды – 1 юноша и 1 девушка.

4.5. Замены производятся при условии получения травмы и при подтверждении её врачом. Вышедшие на замену члены команды должны пройти все те виды испытаний, которые были пройдены травмированным членом команды.

5. Программа

5.1. Выполнение нормативов проводится по 2 возрастным группам (16 -17 лет - V ступень, 18-24 года - VI ступень).

5.2. Выполнение норматива на бронзовый, серебряный и золотой знак в соответствии с нормативами ГТО.

5.3. **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (девушки и юноши).** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее - ИП): стоя на скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста), участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня скамьи определяется знаком (-), ниже – знаком (+).

Ошибки, при которых тест не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2с.

5.4. **Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).** 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 поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5с, продолжает выполнение теста. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки, при которых попытка не засчитывается:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5с и ИП;

- поочередное сгибание рук.

5.5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки). Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, проводится с применением «контактной платформы». ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены в стороны не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с продолжает выполнение теста.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Ошибки, при которых попытка не засчитывается:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с и ИП;
- поочередное сгибание рук;
- отсутствие касания грудью платформы;
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

5.6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши и девушки). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется вдоль специальной линейки для прыжков. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременно толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки, при которых попытка не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание её;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

5.7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки). Поднимание туловища из положения лежа на спине 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 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения теста создаются пары, один из партнеров выполняет тест, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых попытка не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

5.8. Бег на короткую дистанцию 60 метров (юноши и девушки).

Бег на дистанцию 60 м. выполняется из положения низкого или высокого старта в спортивной форме и обуви.

Ошибки, при которых попытка не засчитывается:

- переход участника во время бега на другую дорожку (создание помехи сопернику).

6. Определение победителей

Результаты участников соревнований определяются в соответствии с 100-очковыми таблицами оценки результатов.

Личное первенство определяется по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы, отдельно среди юношей и девушек в V и VI ступенях ГТО. В случае равенства очков у двух и более участников преимущество получает участник:

- выполнивший наибольшее количество поднимания туловища из положения лёжа на спине;
- выполнивший наибольшее количество подтягиваний (юноши) и отжиманий (девушки);
- имеющий наибольшее количество максимальных результатов.

Командный зачет определяется по наибольшей сумме очков, набранных всеми участниками команды в личном зачёте. При равенстве очков у двух и более команд преимущество получает команда:

- в которой наибольшее количество участников, сдавших нормативы выше «золотого знака»;
- в которой наибольшее количество участников, сдавших нормативы на золотой, серебряный знак, далее - на бронзовый знак.

7. Награждение.

7.1. По итогам соревнований:

- участники, занявшие 1, 2 и 3 места в личном первенстве (многоборье) награждаются грамотами;
- команды, занявшие 1, 2 и 3 места в видах программы, награждаются грамотами.

8. Подача заявок на участие.

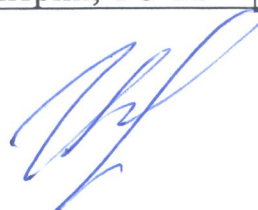
8.1. Капитаны команд представляют в мандатную комиссию в день начала соревнований заявку, заверенную врачом.

Совет ССК «Буревестник»

**Итоговый протокол
Личного первенства соревнований
по летнему многоборью ГТО
12 мая 2022 год**

МЕСТО	ФИО студента/группа	ОЧКИ
Девушки ФК (V ступень)		
1 место	Васильева Наталья, Ф-21	318
2 место	Фиткевич Валерия, Ф-11	317
3 место	Грищенко Лилия, Ф-11	313
Девушки ФК (VI ступень)		
1 место	Бочка Виктория, Ф-32	337
2 место	Саврикова Наталья, Ф-41	314
3 место	Бугай Светлана, Ф-41	312
Сборные отделений (девушки, V ступень)		
1 место	Саенко Диана, ЗИ-11	301
2 место	Ткаченко Валерия, Ш-12	280
3 место	Хомасуридзе Анастасия, Ш-22	258
Сборные отделений (девушки, VI ступень)		
1 место	Тицкая Диана, Д-22	173
2 место	Мандык Валерия, Д-31	164
3 место	Клячкина Татьяна, ЗИ-21	151
Юноши ФК (V ступень)		
1 место	Миронов Владислав, Ф-12	317
2 место	Кардашев Константин Ф-21	308
3 место	Сметков Николай, Ф-22	301
Юноши ФК (VI ступень)		
1 место	Гулида Евгений, Ф-31	321
2 место	Алексеев Никита, Ф-32	320
3 место	Уторов Илья, Ф-31	312
Сборные отделений (юноши V ступень)		
1 место	Савельев Максим, ЭЛ-21	309
2 место	Гаврилов Евгений, ЗИ-11	295
3 место	Догадин Максим, ТП-11	290
Сборные отделений (юноши VI ступень)		
1 место	Барабанов Никита, ТО-32	317
2 место	Лукьянов Станислав, Э-21	278
3 место	Культяков Дмитрий, ТО-22	277

Руководитель ФВ



Г.Н. Игнашева

**Итоговый (командный протокол)
Соревнований по летнему многоборью ГТО
12 мая 2022 год**

МЕСТО	ГРУППА	ОЧКИ
Девушки ФК		
1 место	Сборная Ф-41,42	1214
2 место	Ф-11	1197
3 место	Ф-12	1190
4 место	Сборная Ф-31,32	1185
5 место	Ф-21	1179
6 место	Ф-22	1098
Сборные отделений (девушки)		
1 место	«Школьники»	1247
2 место	«ЗИБУ»	1111
3 место	«Селяночка»	798
4 место	«Дошкольники»	579
Юноши ФК		
1 место	Ф-21	1188
2 место	Ф-32	1179
3 место	Ф-12	1161
4 место	Ф-22	1145
5 место	Ф-11	1123
6 место	Ф-31	1116
7 место	Сборная Ф-41,42	609
Сборные отделений (юноши)		
1 место	«Электрики»	1418
2 место	«Форсаж»	1383
3 место	«МТС»	594
4 место	«Информатики»	467

Руководитель ФВ



Г.Н. Игнашева