

«СОГЛАСОВАНО»:

Начальник отдела
физической культуры и спорта
администрации Василеостровского
района
Санкт-Петербурга



Д.И. Павлов

« 05 » сентябрь 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор СПб ГБУ
«Центр физической культуры,
спорта
и здоровья Василеостровского
района»



В.А. Кузнецова

« 05 » сентябрь 2021г.

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела
образования
администрации Василеостровского
района
Санкт-Петербурга



О.В. Цибизова

« 06 » сентябрь 2021г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Спартакиады ВФСК ГТО среди учащихся и сотрудников средних
общеобразовательных и дошкольных образовательных учреждений Василеостровского
района
2021/2022 учебный год



Санкт-Петербург

2021

1. Цели и задачи:

- повышение показателей в рейтинге глав районов Санкт-Петербурга
- популяризация комплекса ГТО среди в детской и молодежной среде
- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование гражданской и патриотической позиции обучающихся;
- поощрение учреждений, популяризирующих комплекса ГТО среди учащихся и воспитанников образовательных учреждений района;
- выявление сильнейших спортсменов и формирование сборных команд района для участия в Летнем и Зимнем фестивалях ГТО.

2. Руководство проведением соревнований:

- Общее руководство подготовкой и проведением Спартакиады осуществляет СПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Василеостровского района».
- Непосредственное проведение Спартакиады осуществляет «Центр тестирования ВФСК ГТО Василеостровского района».

Ответственный: Ганжа Евгений Сергеевич.

Телефон для справок: 322-68-10

В течении всего учебного года 2020 – 2021 будет работать секции по полиатлону (подготовка к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО) и стрельбе из электронного оружия.

Полиатлон, ответственный: Пунич Станислав Владимирович (запись в секцию по телефону 8-903-099-22-99)

Стрельба из электронного оружия, руководитель секции Горбач Альфред Иванович (запись по телефону 8-951-660-10-11)

3. Обеспечение безопасности участников и зрителей, медицинское обеспечение

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утверждённых постановлением правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134 н « О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организации и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Мероприятия в рамках Спартакиады будут проходить при соблюдении всех мер безопасности в условиях пандемии COVID-19.

2. Место и сроки проведения:

Даты проведения: 01.09.2021 – 31.05.2022 гг.

Место проведения: соревнования по программе Спартакиады будут проводиться в Центре физической культуры, спорта и здоровья Василеостровского района, в образовательных учреждениях Василеостровского района, в ГБОУ ДОД ДЮСШ № 2 ВО, на базах СПб ГАУ «Дирекция по управлению спортивными сооружениями».

4. Участники:

В Спартакиаде принимают участие учащиеся и сотрудники средних общеобразовательных учреждений, и воспитанники и сотрудники дошкольных образовательных учреждений Василеостровского района

5. Программа спартакиады:

Спартакиада проводится с I по XI возрастным ступеням, по следующим видам:

I ступень (6 – 8 лет):

- Челночный бег 3x10 м(с);
- Бег на 30 м (с);
- Смешанное передвижение 1 км;
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз);
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз);
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз);
- Бег на лыжах 1 км (мин, с);
- Бег на лыжах 2 км (мин, с);
- Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности;
- Плавание.

II ступень (9 – 10 лет):

- Бег на 60 м (с);
- Бег на 1 км (мин, с);
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз);
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз);
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу;
- Прыжок в длину с разбега (см);
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- Метание мяча весом 150 г (м);
- Бег на лыжах 1 км (мин, с);
- Бег на лыжах 2 км (мин, с);
- Кросс на 2 км по пересеченной местности;
- Плавание.

III ступень (11 – 12 лет):

- Бег на 60 м (с);
- Бег на 1,5 км (мин, с);
- Бег на 2 км (мин, с);
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз);
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз);
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу;
- Прыжок в длину с разбега (см);
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- Метание мяча весом 150 г (м);
- Бег на лыжах 2 км (мин, с);
- Бег на лыжах 3 км (мин, с);
- Кросс на 3 км по пересеченной местности;
- Плавание на 50 м (мин, с);

- Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки);
- Туристский поход с проверкой туристских навыков.

IV ступень (13 – 15 лет):

- Бег на 60 м (с);
- Бег на 2 км (мин, с);
- Бег на 3 км (мин, с);
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз);
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз);
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу;
- Прыжок в длину с разбега (см);
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- Метание мяча весом 150 г (м);
- Бег на лыжах 3 км (мин, с);
- Бег на лыжах 5 км (мин, с);
- Кросс на 3 км по пересеченной местности;
- Плавание на 50 м (мин, с);
- Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки);
- Туристский поход с проверкой туристских навыков;
- Самозащита без оружия (очки).

V ступень (16 – 17 лет):

- Бег на 100 м (с);
- Бег на 2 км (мин, с);
- Бег на 3 км (мин, с);
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз);
- Рывок гири в количестве 16 кг (количество раз);
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз);
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см);
- Прыжок в длину с разбега (см);
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин);
- Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) – юноши;
- Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) – девушки;
- Бег на лыжах 3 км (мин, с);
- Бег на лыжах 5 км (мин, с);
- Кросс на 3 км по пересеченной местности;
- Кросс на 5 км по пересеченной местности;
- Плавание на 50 м (мин, с);
- Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки);
- Туристский поход с проверкой туристских навыков;
- Самозащита без оружия (очки).

VI ступень (18 – 24 лет):

- Бег на 100 м (с);
- Бег на 2 км (мин, с);
- Бег на 3 км (мин, с);
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз);
- Рывок гири в количестве 16 кг (количество раз);
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз);
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);

- Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см);
- Прыжок в длину с разбега (см);
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин);
- Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) - юноши;
- Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) - девушки;
- Бег на лыжах 3 км (мин, с);
- Бег на лыжах 5 км (мин, с);
- Кросс на 3 км по пересеченной местности;
- Кросс на 5 км по пересеченной местности;
- Плавание на 50 м (мин, с);
- Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки);
- Туристский поход с проверкой туристских навыков;
- Самозащита без оружия (очки).

VII ступень (30 – 39 лет):

- Бег на 2 км;
- Бег на 3 км;
- Подтягивание из виса на высокой перекладине;
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Рывок гири 16 кг;
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- Прыжок в длину с места;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Метание спортивного снаряда весом 500 г;
- Метание спортивного снаряда весом 700 г;
- Бег на лыжах на 3 км;
- Бег на лыжах на 5 км;
- Кросс на 3 км по пересеченной местности;
- 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, дистанция — 10 м;
- Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м;
- Туристский поход с проверкой туристских навыков;

VIII ступень (40 – 49 лет):

- Бег на 2 км;
- Подтягивание из виса на высокой перекладине;
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Рывок гири 16 кг;
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Бег на лыжах на 2 км;
- Бег на лыжах на 5 км;
- Кросс на 2 км по пересеченной местности;
- 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, дистанция — 10 м;
- Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м;

- Туристский поход с проверкой туристских навыков;

IX ступень (50 – 59 лет):

- Бег на 2 км;
- Подтягивание из виса на высокой перекладине;
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Рывок гири 16 кг;
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Бег на лыжах на 2 км;
- Бег на лыжах на 5 км;
- Кросс на 2 км по пересеченной местности;
- 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, дистанция — 10 м;
- Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м;
- Туристский поход с проверкой туристских навыков;

X ступень (60 – 69 лет):

- Смешанное передвижение на 2 км;
- Скандинавская ходьба на 3 км;
- Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз);
- Передвижение на лыжах на 2 км;
- Передвижение на лыжах на 3 км;
- Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км;
- Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км;
- Плавание на 25 м;

XI ступень (70 лет и старше):

- Смешанное передвижение на 2 км;
- Скандинавская ходьба на 3 км;
- Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденья стула;
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз);
- Передвижение на лыжах на 2 км;
- Передвижение на лыжах на 3 км;
- Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км;
- Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км;
- Плавание: преодолеть дистанцию;

В случае форс – мажорных обстоятельств (неблагоприятные метеорологические условия и т.п.) на день проведения тестирования ВФСК ГТО СПб ГБУ «ЦФКСиЗ ВО» оставляет за собой право изменить порядок и сроки проведения тестирования, об этом сообщается представителям команд и участникам комплекса.

6. Заявки на участие

Заявки на участие в Спартакиаде подаются в Центр физической культуры, спорта и здоровья Василеостровского района на электронный адрес gtocfksizvo@gmail.com (справки по телефону 322-68-10). Форма заявки прилагается (обязательно заполняются все графы заявки). (Приложение № 1).

Каждый участник соревнований должен иметь действующий медицинский допуск на участие в данных соревнованиях. Оригиналы заявок, заверенные врачом и директором

(заведующим), подаются в Центр тестирования ВФСК ГТО Василеостровского района не позднее, чем за 2 рабочих дня до начала проведения соревнований.

7. Подведение итогов Спартакиады:

Соревнования командные, итоги подводятся в трех номинациях.

Номинация 1 – доля учащихся (воспитанников), принявших участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, от общей численности учащихся в образовательном учреждении.

Номинация 2 – доля учащихся (воспитанников), выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО на знаки отличия, от общей численности учащихся в образовательном учреждении.

Номинация 3 – самый спортивный трудовой коллектив (определяется по численности сотрудников учреждения, успешно выполнивших нормативы ВФСК ГТО)

Учащиеся образовательных учреждений полностью выполнившие нормативы комплекса ГТО на соответствующую возрастную ступень, а также на соответствующий знак отличия будут награждены знаками отличия по окончании отчетного квартала или отчетного периода.

Лучшие спортсмены будут приглашены в сборную команду Василеостровского района для участия в Фестивалях ГТО.

9. Награждение:

Победители и призеры Спартакиады награждаются грамотами и кубками Центра физической культуры, спорта и здоровья Василеостровского района. Лучшие спортсмены будут приглашены в сборную команду Василеостровского района для участия в Фестивалях ГТО.

10. Финансирование соревнований:

Расходы, связанные с организацией и награждением, осуществляет СПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Василеостровского района».

11. Ответственность за безопасность:

Спортсмены обязаны соблюдать правила поведения на спортивных сооружениях. За несовершеннолетних участников ответственность несут сопровождающие лица.

Заявка
 Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
 «Готов к труду и обороне» (ГТО)
 ____ возрастная ступень.

от: _____
 (образовательное учреждение)

Ответственный представитель: _____ (моб: _____)

e-mail: _____

№ п/п	ФИО (полностью)	Дата рождения	УИН (уникальный идентификационный номер)	Допуск врача (подпись и печать)
1	<i>Иванов Степан Ильич</i>	<i>17.06.2003</i>	<i>17-78-0000001</i>	

Допущено: ____ (человек)

Врач: _____ (ФИО полностью)
 подпись и печать

Директор (заведующий): _____ (ФИО полностью и подпись)
 «печать образовательного учреждения»

Новости и фотоотчеты о приеме нормативов ВФСК ГТО будут публиковаться в официальной группе Вконтакте Центра тестирования Василеостровского района <https://vk.com/vogto>, в Инстаграм https://www.instagram.com/gto_show/ и на официальном сайте Центра спорта Василеостровского района <http://centrsporta.ru>