



«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель главы
Администрации

Н.Ю. Назарова

«4» сентября 2018 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник отдела
физической культуры и спорта

Д.И. Павлов

«4» сентября 2018 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник отдела
образования

О.В. Цибизова

«4» сентября 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ «ЦФКСиЗ ВО»

В.А. Кузнецова

«4» сентября 2018 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Спартакиады ВФСК ГТО среди учащихся, педагогического состава и административного штата образовательных и дошкольных образовательных учреждений Василеостровского района

1. Цели и задачи:

- популяризация комплекса ГТО в детской и молодёжной среде;
- вовлечение обучающихся дошкольных образовательных и общеобразовательных учреждений в систематические занятия спортом;
- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование гражданской и патриотической позиции обучающихся;
- поощрение обучающихся, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.
- 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 2018 – 2019 будет работать секция по подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО (полиатлон).

Телефон для записи в секцию: 8-903-099-22-99

Ответственный: Пунич Станислав Владимирович.

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 и « 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).

4. Место и сроки проведения:

Даты проведения: 03.09.2018 – 30.06.2019 гг.

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

5. Участники:

В Спартакиаде принимают участие учащиеся образовательных и дошкольных образовательных учреждений Василеостровского района в возрасте 6 – 18 лет и сотрудники образовательных и дошкольных образовательных учреждений в возрасте от 19 лет.

6. Программа спартакиады:

Спартакиада проводится 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);
- Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности;
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин);
- Плавание.

II ступень (9 – 10 лет):

- Бег на 60 м (с);
- Челночный бег 3x10 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);
- Кросс на 2 км по пересеченной местности;
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин);
- Плавание.

III ступень (11 – 12 лет):

- Бег на 60 м (с);
- Челночный бег 3x10 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);
- 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);
- Челночный бег 3x10 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 60 м (с);
- Челночный бег 3x10 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 60 м (с);
- Челночный бег 3x10 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;
- Бег на 30 м;
- Бег на 60 м ;
- 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 25 м;

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.

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.

7. Заявки на участие

Заявки на участие в Спартакиаде подаются в Центр физической культуры, спорта и здоровья Василеостровского района до 12:00 14 сентября 2018 г. 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 руководителем образовательного учреждения, подаются в Центр тестирования ВФСК ГТО Василеостровского района не позднее, чем за 2 рабочих дня до начала проведения соревнований.

8. Подведение итогов Спартакиады:

Участники 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 Зимнем и Летнем Фестивалях ГТО.

Соревнования командные. Также будут подведены итоги по номинациям: самый юный золотой значкист комплекса ГТО (на момент присвоения знака отличия в системе АИС ГТО), самая спортивная семья (семья с наибольшим количеством значкистов среди членов семьи), самый спортивный сотрудник (раздельно среди мужчин и женщин), согласно 100 очковой таблице оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО.

Образовательные и дошкольные образовательные учреждения (раздельный зачёт) по окончании отчетного периода будут отмечены в следующих номинациях командного зачёта:

- количество участников образовательных и дошкольных образовательных учреждений (раздельно), принявших участие в выполнении нормативов испытаний комплекса ГТО;
- количество участников, выполнивших нормативы ВФСК ГТО на знаки отличия;
- процентное соотношение - количество участников, выполнивших нормативы ВФСК ГТО на знаки отличия от количества, принявших участие в комплексе ГТО;

9. Награждение:

Образовательные учреждения, занявшие 1-3 места, награждаются в каждой номинации грамотами и кубками Центра физической культуры, спорта и здоровья Василеостровского района.

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.