



Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Прокопьевский техникум физической культуры



ПОЛОЖЕНИЕ

**о введении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) среди сотрудников ГБПОУ ПТФК
2016-2017 год**

Прокопьевск, 2016

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Целями внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – Комплекс) являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья сотрудников Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Прокопьевского техникума физической культуры (далее – Техникум).

Задачи:

- 1) Формирование у сотрудников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- 2) Повышение общего уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 3) Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового спорта;
- 4) Повышение уровня физической подготовленности сотрудников.

2. ВРЕМЯ И МЕСТО ВЫПОЛНЕНИЯ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) КОМПЛЕКСА

Виды испытаний (тестов) Комплекса принимаются у сотрудников Техникума в 2016-2017 учебном году на беговой дорожке Техникума, стадионе Техникума, СРЦ «Солнечный», гимнастическом и спортивном залах Техникума.

Виды испытаний (тестов):

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины) – сентябрь - октябрь, апрель - май;
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (женщины) – сентябрь - октябрь, апрель - май;
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - сентябрь - октябрь, апрель - май;
4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине – сентябрь - октябрь, апрель - май;
5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – сентябрь - октябрь, апрель - май;
6. Бег на 100 м – сентябрь - октябрь, апрель - май;
7. Бег на 2 и 3 км – сентябрь - октябрь, апрель - май;

8. Метание спортивного снаряда весом 700г (мужчины) – сентябрь - октябрь, апрель - май;
9. Метание спортивного снаряда весом 500г (женщины)- сентябрь - октябрь, апрель - май;
- 10.Рывок гири 16 кг (мужчины) – сентябрь - октябрь, апрель - май;
- 11.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – сентябрь - октябрь, апрель - май;
- 12.Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя, дистанция 10 м – сентябрь - октябрь, апрель – май.
13. Бег на лыжах на 2 км, 3 км и 5 км – декабрь – февраль.

3. УЧАСТНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) КОМПЛЕКСА

К выполнению видов испытаний (тестов) Комплекса допускаются сотрудники Техникума всех возрастных групп (от 18 до 70 лет и старше), допущенные медицинским работником Техникума.

4. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) КОМПЛЕКСА

Общее руководство подготовкой и проведением выполнением видов испытаний (тестов) Комплекса осуществляет Совет по спорту Техникума.

Непосредственное проведение видов испытаний (тестов) Комплекса возлагается на главную судейскую коллегию в составе:

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины):

Главный судья - П.В. Шишов

Главный секретарь - О.В. Михеева

2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (женщины):

Главный судья - О.В. Михеева

Главный секретарь - Д.А. Ковченова

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами:

Главный судья - П.В. Шишов

Главный секретарь - Л.Ф. Костров

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье:

Главный судья – С.В. Шевченко

Главный секретарь - О.А. Тараненко

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине:

Главный судья - О.В. Михеева

Главный секретарь - Д.А. Ковченова

6. Бег на 100 м:

Главный судья - Н.В. Болячкина

Главный секретарь - И.В. Иванова

7. Бег на 2 и 3 км:

Главный судья - Н.В. Болячкина

Главный секретарь - И.В. Иванова

8. Метание спортивного снаряда весом 500г и 700 г:

Главный судья - О.А. Тараненко

Главный секретарь – С.В. Шевченко

9. Рывок гири (16 кг):

Главный судья – Л.В. Черняк

Главный секретарь – Д.В. Шмельков

10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу:

Главный судья – С.В. Шевченко.

Главный секретарь - О.А. Тараненко

11. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя, дистанция 10м:

Главный судья – Д.В. Шмельков

Главный секретарь – Л.Ф. Костров

12. Бег на лыжах на 2 км, 3 км и 5 км:

Главный судья – Д.А. Ковченова

Главный секретарь – П.В. Шишов.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПОЛНЕНИЯ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) КОМПЛЕКСА

Во время выполнения видов испытаний (тестов) Комплекса пользоваться методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Методические рекомендации одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом №1 от 23.07.2014, пункт II/1. Одобрены на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014

6. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители в отдельных видах испытаний (тестов) Комплекса награждаются грамотами Совета по спорту Техникума.

Разработано
Преподаватель

С.В. Шевченко

Согласовано
Руководитель физического воспитания

П.В. Шишов

Согласовано
Зам. директора по УВР

И.А. Макеева