|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ: Председатель комитета по образованию делам молодёжи, материнства и детства \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Т. Емельянова |
| СОГЛАСОВАНО:  Директор МУ ДО ДЮСШ г.Петровск Забайкальский  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.А.Башуров |  |

**Положение**

о проведении ВФСК «Готов к труду и обороне» среди школьников города Петровска-Забайкальского

Цели и задачи:

-пропаганда здорового образа жизни;

-сдача нормативов комплекса ВФКС «Готов труду и обороне»

Руководство соревнованиями:

Общее руководство осуществляет оператор центр тестирования (Ковальчук Т.П.), непосредственное проведение возлагается на главную судейскую коллегию, в лице тренеров-преподавателей МУ ДО ДЮСШ и учителей физической культуры школ города.

Время и место проведения:

Тестирование проводится с 24 сентября т.г. по 16 февраля 2019 года, согласно графика.

Участники соревнований:

Для участия в тестировании допускаются все желающие II, III, IV, V ступени. Именная заявка на участие, заверенная врачом районной поликлиники, предоставляется в первый день тестирования.

**Все участники должны иметь индивидуальный номер (ID- номер)**

**График работы тестирования на 2018-2019г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Вид | дата | Место проведения |
| Обязательные испытания (тесты) | | | |
| 1 | Бег на 30 м, 60 м,100 м. | **25**(с 15:00  шк.1,2,4)  **26** (с 15:00  шк. 3,6, гимназия) **сентябрь** | Стадион «Труд» |
| 2 | Бег на 2000 м, 3000 м. | **27**(с 15:00  шк.1,2,4)  **28** (с 15:00  шк. 3,6, гимназия) **сентябрь** | Стадион «Труд» |
| 3 | -Подтягивание из виса на высокой перекладине  -Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  -Рывок гири 16 кг.  -Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула | октябрь  ноябрь | При школах |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу | ноябрь | При школах |
| Испытания (тесты) по выбору | | | |
| 1 | Метание мяча (150г), спортивных снарядов (500 г и / или 700 г) | сентябрь  октябрь | При школах |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 м.) | декабрь | При школах |
| 3 | -Прыжок в длину с места  -Прыжок в длину с разбега | октябрь | При школах |
| 4 | Бег на лыжах и передвижение на лыжах 3 км, 5 км. | февраль | Лыжная база |
| 5 | Кросс по пересечённой местности 3 км, 5 км. | октябрь | Лыжная база |
| 6 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень № 8) | январь | Дворец культуры и спорта |
| 7 | Плавание 50 м. | январь | Бассейн |
| 8 | Челночный бег 3Х10 м. (с) | ноябрь | При школах |

Состав

Организационного комитета по проведению ВФСК «ГТО»

Емельянова О.Т. –председатель комитета образования

Ковальчук Т.П. –начальник отдела общего и дополнительного образования

Башуров Ю.А. –директор МУ ДО ДЮСШ

Карманова Л.П. – директор МОУ СОШ №1

Михайлова С.Н. – директор МОУ СОШ №2

Голенков Г. – директор МОУ СОШ №3

Яковлева Е.В. – директор МОУ СОШ №4

Таранова Е.С. – директор МОУ СОШ №6

Леонова Г.В. – директор МОУ Гимназии №1

Члены судейской коллегии:

Тренера –преподаватели МУ ДО ДЮСШ, учителя физической культуры школ города.