

«Согласованно»

Зам. директора по ВР

 Т.В. Мутина

«12.04» 2021 г.



Утверждаю»

Директор ГБНОУ «СЭМТ»

О.С. Лобанова

«16.04» 2021 г.

## **Положение о проведении Всероссийской «Единой декады ГТО»**

### **Цели и задачи**

- популяризация Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся техникума;
- пропаганда здорового образа жизни;
- пропаганда физической культуры, духовного, патриотического воспитания, подрастающего поколения;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культуры и спортом;
- поощрение обучающихся, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО среди сверстников.

### **Руководство проведения декады**

Общее руководство и контроль при проведении месячника возлагается на руководителя физ. воспитания Колгину Е.В. Преподаватели Золотухин Д. И. и Синников В.Ф. – ответственные исполнители.

### **Участники**

Юноши и девушки 16-17 лет, 18-24 года.

### **Форма проведения**

Проводится в соревновательной форме (спортивного праздника).

### **Сроки и место проведения**

Единая декада ГТО проводится с 14 апреля по 23 апреля 2021 года на спортивной базе техникума, согласно видов испытаний.

### Программа проведения декады

№ п/п	Виды испытаний	Дата проведения	Участники	Место проведения	Ответственные
1.	Наклон вперед из положения «стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье».	18.10.2021	Юноши и девушки	Тренажерный зал	Колгина Е.В. Поздняков М.А. Золотухин Д.И.
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине: - или рывок гири 16 кг  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Юноши  Девушки		
3.	Стрельба из пневматической винтовки из положения «сидя или стоя с опорой локтей о стол» или стойку дистанции 10 м.	20.10.2021	Юноши и девушки	Каб. №301-У	Колгина Е.В. Поздняков М.А. Золотухин Д.И.
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	22.10.2021	Юноши и девушки	Спортивная площадка	Колгина Е.В. Поздняков М.А. Золотухин Д.И..
5.	Поднимание туловища из положения «лежа на спине».		Тренажерный зал		