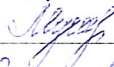


«Согласованно»

Зам. директора

 Т.В. Мутина  
« 20 » 05 2025 г.

Утверждаю»

Директор ГБПОУ «СЭМТ»

О.С. Лобанова

2025 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 Всероссийской «Единой декады ГТО» возлагается на руководителя физ. воспитания Колгину Е.В.

### 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 22 мая по 3 июня 2025 года на спортивной базе техникума, согласно 5 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».	22.05.2025	Юноши и девушки	Тренажерный зал	Колгина Е.В.
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине: - или рывок гири 16 кг				
3.	- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	02.06.2025	Юноши и девушки	Тренажерный зал	Колгина Е.В.
5.	Поднимание туловища из положения «лежа на спине».				