|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮНачальник управления физической культуры и спорта администрации г. Чебоксары\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Е. Малов«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. 2017 г. |
|  |

 |

Положение о проведении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди населения г. Чебоксары

**1. Цель и задачи**

Комплекс ГТО проводится с целью:

- внедрения привлекательных форм, методов и средств организации физкультурно – спортивных занятий, призванных обеспечить укрепление здоровья и повышения физической подготовленности населения города;

- формирования здорового образа жизни;

- осуществления анализа и оценки уровня физической подготовленности и степени владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;

- выявления одаренных детей, подростков, талантливой молодежи.

**2. Руководство проведением комплекса ГТО**

Общее руководство проведением и организацией комплекса ГТО осуществляется управлением физической культуры и спорта администрации города Чебоксары. Непосредственное проведение комплекса ГТО возлагается на центр тестирования МБУ «СШ «Спартак» и АУ «ФСК «Восток». Предоставление инструкторов по спорту для организации судейства возлагается на АУ «ФСК «Восток». Главный спортивный судья - Кострюков В.В., судья Международной категории.

**3. Участники комплекса ГТО**

Комплекс ГТО проводится для населения города Чебоксары Чувашской Республики, (I – XI ступень).

**4. Обеспечение безопасности участников и зрителей**

В целях обеспечения безопасности участников и зрителей спортивные мероприятия разрешается проводить в спортивных сооружениях, принятых к эксплуатации государственными комиссиями, отвечающих требованиям Положения о мерах по обеспечению общественного порядка и безопасности, а также эвакуации и оповещения участников и зрителей при проведении массовых спортивных мероприятий, при наличии актов о готовности спортивного сооружения к проведению спортивных мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Медицинское обеспечение мероприятия должно соответствовать Методическому пособию по организации медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

За обеспечение безопасности участников и зрителей ответственность несут главный судья соревнований, судейская коллегия и представители команд.

**5. Программа комплекса ГТО**

1. **Комплекс ГТО проводится 2 октября 2018 г. с 11:00 – 14.00**

**Место проведения –** физкультурно-оздоровительный комплекс

МБУ «СШ «СПАРТАК» по адресу: г. Чебоксары, ул. Гагарина, 40.

**I ступень – XI ступень:**

* Бег на 30/60/100 м;
* Бег на 1000/1500/2000/3000 м;
* Челночный бег 3х10 м;
* Метание теннисного мяча в цель;
* Метание мяча весом 150 г;
* Метание спортивного снаряда 500/700 г.
1. **Комплекс ГТО проводится 4 октября 2018 г. с 11:00 – 14:00**

**Место проведения –** физкультурно-оздоровительный комплекс

МБУ «СШ «СПАРТАК» по адресу: г. Чебоксары, ул. Гагарина, 40.

**I ступень – XI ступень:**

* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
* Подтягивание из виса на высокой перекладине;
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
* Поднимание туловища в положении лежа на спине;
* Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу,

на гимнастической скамье;

* Плавание 50 м (юноши, девушки),
* Рывок гири весом 16 кг.
1. **Комплекс ГТО проводится 8 октября 2018 г. с 11:00 – 14.00**

**Место проведения –** физкультурно-оздоровительный комплекс

МБУ «СШ «СПАРТАК» по адресу: г. Чебоксары, ул. Гагарина, 40.

**I ступень – XI ступень:**

* Бег на 30/60/100 м;
* Бег на 1000/1500/2000/3000 м;
* Челночный бег 3х10 м;
* Метание теннисного мяча в цель;
* Метание мяча весом 150 г;
* Метание спортивного снаряда 500/700 г.
1. **Комплекс ГТО проводится 10 октября 2018 г. с 11:00 – 14.00**

**Место проведения –** физкультурно-оздоровительный комплекс

МБУ «СШ «СПАРТАК» по адресу: г. Чебоксары, ул. Гагарина, 40.

**I ступень – XI ступень:**

* Бег на 30/60/100 м;
* Бег на 1000/1500/2000/3000 м;
* Челночный бег 3х10 м;
* Метание теннисного мяча в цель;
* Метание мяча весом 150 г;
* Метание спортивного снаряда 500/700 г.
1. **Комплекс ГТО проводится 11 октября 2018 г. с 11:00 – 14:00**

**Место проведения –** физкультурно-оздоровительный комплекс

МБУ «СШ «СПАРТАК» по адресу: г. Чебоксары, ул. Гагарина, 40.

**I ступень – XI ступень:**

* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
* Подтягивание из виса на высокой перекладине;
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
* Поднимание туловища в положении лежа на спине;
* Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу,

на гимнастической скамье;

* Плавание 50 м (юноши, девушки),
* Рывок гири весом 16 кг.
1. **Комплекс ГТО проводится 12 октября 2018 г. с 11:00 – 14.00**

**Место проведения –** физкультурно-оздоровительный комплекс

МБУ «СШ «СПАРТАК» по адресу: г. Чебоксары, ул. Гагарина, 40.

**I ступень – XI ступень:**

* Бег на 30/60/100 м;
* Бег на 1000/1500/2000/3000 м;
* Челночный бег 3х10 м;
* Метание теннисного мяча в цель;
* Метание мяча весом 150 г;
* Метание спортивного снаряда 500/700 г.
1. **Комплекс ГТО проводится 16 октября 2018 г. 11:00 – 14:00**

**Место проведения –** физкультурно-оздоровительный комплекс

МБУ «СШ «СПАРТАК» по адресу: г. Чебоксары, ул. Гагарина, 40.

**I ступень – XI ступень:**

* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
* Подтягивание из виса на высокой перекладине;
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
* Поднимание туловища в положении лежа на спине;
* Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу,

на гимнастической скамье;

* Плавание 50 м (юноши, девушки),
* Рывок гири весом 16 кг.
1. **Комплекс ГТО проводится 17 октября 2018 г. с 11:00 – 14.00**

**Место проведения –** физкультурно-оздоровительный комплекс

МБУ «СШ «СПАРТАК» по адресу: г. Чебоксары, ул. Гагарина, 40.

**I ступень – XI ступень:**

* Бег на 30/60/100 м;
* Бег на 1000/1500/2000/3000 м;
* Челночный бег 3х10 м;
* Метание теннисного мяча в цель;
* Метание мяча весом 150 г;
* Метание спортивного снаряда 500/700 г.
1. **Комплекс ГТО проводится 18 октября 2018 г. с 11:00 – 14.00**

**Место проведения –** физкультурно-оздоровительный комплекс

МБУ «СШ «СПАРТАК» по адресу: г. Чебоксары, ул. Гагарина, 40.

**I ступень – XI ступень:**

* Бег на 30/60/100 м;
* Бег на 1000/1500/2000/3000 м;
* Челночный бег 3х10 м;
* Метание теннисного мяча в цель;
* Метание мяча весом 150 г;
* Метание спортивного снаряда 500/700 г.
1. **Комплекс ГТО проводится 19 октября 2018 г. с 11:00 – 14:00**

**Место проведения –** физкультурно-оздоровительный комплекс

МБУ «СШ «СПАРТАК» по адресу: г. Чебоксары, ул. Гагарина, 40.

**I ступень – XI ступень:**

* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
* Подтягивание из виса на высокой перекладине;
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
* Поднимание туловища в положении лежа на спине;
* Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу,

на гимнастической скамье;

* Плавание 50 м (юноши, девушки),
* Рывок гири весом 16 кг.
1. **Комплекс ГТО проводится 22 октября 2018 г. с 11:00 – 14.00**

**Место проведения –** физкультурно-оздоровительный комплекс

МБУ «СШ «СПАРТАК» по адресу: г. Чебоксары, ул. Гагарина, 40.

**I ступень – XI ступень:**

* Бег на 30/60/100 м;
* Бег на 1000/1500/2000/3000 м;
* Челночный бег 3х10 м;
* Метание теннисного мяча в цель;
* Метание мяча весом 150 г;
* Метание спортивного снаряда 500/700 г.
1. **Комплекс ГТО проводится 23 октября 2018 г. с 11:00 – 14:00**

**Место проведения –** физкультурно-оздоровительный комплекс

МБУ «СШ «СПАРТАК» по адресу: г. Чебоксары, ул. Гагарина, 40.

**I ступень – XI ступень:**

* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
* Подтягивание из виса на высокой перекладине;
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
* Поднимание туловища в положении лежа на спине;
* Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу,

на гимнастической скамье;

* Плавание 50 м (юноши, девушки),
* Рывок гири весом 16 кг.
1. **Комплекс ГТО проводится 24 октября 2018 г. с 11:00 – 14.00**

**Место проведения –** физкультурно-оздоровительный комплекс

МБУ «СШ «СПАРТАК» по адресу: г. Чебоксары, ул. Гагарина, 40.

**I ступень – XI ступень:**

* Бег на 30/60/100 м;
* Бег на 1000/1500/2000/3000 м;
* Челночный бег 3х10 м;
* Метание теннисного мяча в цель;
* Метание мяча весом 150 г;
* Метание спортивного снаряда 500/700 г.
1. **Комплекс ГТО проводится 26 октября 2018 г. с 11:00 – 14.00**

**Место проведения –** физкультурно-оздоровительный комплекс

МБУ «СШ «СПАРТАК» по адресу: г. Чебоксары, ул. Гагарина, 40.

**I ступень – XI ступень:**

* Бег на 30/60/100 м;
* Бег на 1000/1500/2000/3000 м;
* Челночный бег 3х10 м;
* Метание теннисного мяча в цель;
* Метание мяча весом 150 г;
* Метание спортивного снаряда 500/700 г.
1. **Комплекс ГТО проводится 29 октября 2018 г. с 11:00 – 14:00**

**Место проведения –** физкультурно-оздоровительный комплекс

МБУ «СШ «СПАРТАК» по адресу: г. Чебоксары, ул. Гагарина, 40.

**I ступень – XI ступень:**

* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
* Подтягивание из виса на высокой перекладине;
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
* Поднимание туловища в положении лежа на спине;
* Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу,

на гимнастической скамье;

* Плавание 50 м (юноши, девушки),
* Рывок гири весом 16 кг.
1. **Комплекс ГТО проводится 30 октября 2018 г. с 11:00 – 14.00**

**Место проведения –** физкультурно-оздоровительный комплекс

МБУ «СШ «СПАРТАК» по адресу: г. Чебоксары, ул. Гагарина, 40.

**I ступень – XI ступень:**

* Бег на 30/60/100 м;
* Бег на 1000/1500/2000/3000 м;
* Челночный бег 3х10 м;
* Метание теннисного мяча в цель;
* Метание мяча весом 150 г;
* Метание спортивного снаряда 500/700 г.
1. **Комплекс ГТО проводится 31 октября 2018 г. с 11:00 – 14:00**

**Место проведения –** физкультурно-оздоровительный комплекс

МБУ «СШ «СПАРТАК» по адресу: г. Чебоксары, ул. Гагарина, 40.

**I ступень – XI ступень:**

* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
* Подтягивание из виса на высокой перекладине;
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
* Поднимание туловища в положении лежа на спине;
* Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу,

на гимнастической скамье;

* Плавание 50 м (юноши, девушки),
* Рывок гири весом 16 кг.

**6. Финансирование комплекса ГТО**

Финансирование проведения комплекса ГТО осуществляет администрация города Чебоксары.

Расходы по направлению участников и представителей в составе делегации (проезд, питание, проживание, суточные в пути, страхование участников) обеспечивают направляющие организации.

**7. Порядок и сроки подачи заявки**

Для подачи заявки на участие выполнения тестовых испытаний Комплекса ГТО необходимо:

1. Регистрация на официальном Интернет-портале по адресу: [www.gto.ru](http://www.gto.ru);
2. Получение уникального Идентификационного номера участника комплекса ГТО (ID-номер);
3. Предоставление предварительной заявки на эл. почту (spartakfok@mail.ru) центра тестирования ГТО г. Чебоксары не позднее 3 рабочих дней до даты сдачи норм ГТО;
4. В день проведения ГТО - предоставление оригинала заявки с визой врача.