

МУ «Отдел образования Ножай-Юртовского муниципального района»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.БЕНОЙ ИМ. С.А.АХМАДОВА»  
(МБОУ «СОШ с.Беной им.С.А.Ахмадова»)

МУ «Нажи-Йуьртан муниципални кюштан дешаран дакъа»  
Муниципални бюджетни йукъардешаран хьукмат  
«БЕНА ЙУЪРТАРА С.А. АХМАДОВН ЦАРАХ ЙОЛУ ЙУККЪБЕРА  
ЙУКЪАРДЕШАРАН ИШКОЛ» (МБОУ «Бена йуьртара С.А. Ахмадовн царах йолу ЙЙШ»)

**ПРИКАЗ**

07 октября 2024 г.

№ 124

с. Беной

**О проведении школьного этапа соревнований по сдаче норм ГТО,  
обучающихся 9-11-х классов 2024 – 2025 учебном году**

На основании Положение о проведении школьного этапа соревнований по сдаче норм «ГТО», обучающихся 9-11-х классов в 2024 – 2025 учебном году (далее – Положение) разработано в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». ГТО»

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Провести школьный этап соревнований сдаче норм ГТО, обучающихся 9-11-х классов 12.10.2024г.
2. Провести мероприятия в соответствии с Положением о проведении школьного этапа соревнований по сдаче норм «ГТО», обучающихся 9-11-х классов в 2024 – 2025 учебном году. Приложение 1.
3. Исполнение приказа оставляю за собой.

Директор



М.Г.Обругова

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о проведении соревнований по сдаче норм ГТО обучающихся 9-11-х классов 2024 – 2025 учебном году**

#### **I. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

- 1.1. Настоящее Положение о проведении школьного этапа соревнований по сдаче норм «ГТО» обучающихся 9-11-х классов в 2024 – 2025 учебном году (далее – Положение) разработано в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». ГТО»
- 1.2. Соревнования проводятся в соответствии с Календарным планом спортивно-массовых мероприятий в школе в 2024-2025 учебном году.
- 1.3. Цель проведения соревнований – развитие массового физкультурно-спортивного движения школьников «ГТО».
- 1.4. Задачи:
- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;
  - дальнейшее совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы с обучающимися во внеурочное время.

#### **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

- 2.1. Соревнования проводятся **12 октября 2024 года** на базе школы.
- 2.2. Начало соревнований – не ранее 10:00.

#### **III. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ**

- 3.1. Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет методическое объединение учителей физической культуры.
- 3.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на учителей физической культуры работающих в данной параллели.

#### **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

- 4.1. К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся 9-11-х классов отнесенные к основной физкультурной группе.
- 4.2. Все участники должны иметь спортивную форму.

#### **V. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

##### **5.1. Программа соревнований**

- 5.1.1. В программу соревнований включены следующие виды:
- подтягивание на перекладине (юноши);
  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (девушки);
  - подъем туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин. (юноши и девушки);
  - прыжок в длину с места (юноши и девушки);

5.1.2. Главная судейская коллегия может изменить программу соревнований в связи с объективными условиями.

## **5.2. Техника выполнения упражнений**

### **5.2.1. Подтягивание на перекладине.**

Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался выше перекладины. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Дается одна попытка. Фиксируется количество подтягиваний при условии правильного выполнения упражнения.

**Не допускаются:** выполнение упражнения без обуви, сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, скрещивание ног и сгибание колен при выполнении упражнения, остановка при выполнении очередного подтягивания.

Магnezия участникам соревнований организаторами не предоставляется.

### **5.2.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).**

Исходное положение – упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 10 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать сек.

Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

**Не допускаются** перестановка и отрывание рук от пола.

### **5.2.3. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Исходное положение:**

лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями верхнего края коленей в одной попытке за 30 сек. При возвращении в положение лежа на спине касание мата лопатками обязательно. Таз от мата не отрывать.

### **5.2.4. Прыжок в длину с места.**

Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближней точки касания ногами или любой частью тела.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет результат лучшей попытки.

## **V. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, занявшие призовые места в каждом виде, награждаются дипломами.

## **VI. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

Соревнования проводятся на спортивной базе школы, отвечающей требованиям соответствующих нормативно-правовых актов Российской Федерации, направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия акта готовности спортивного сооружения к проведению мероприятия, утвержденного в установленном порядке.