

«СОГЛАСОВАНО»

Зав. кафедрой
физической культуры

«19» сентября 2022 г.



«УТВЕРЖДЕНО»

Ректор ФГБОУ ВО
Дальневосточный ГАУ

«19» сентября 2022 г.



ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении II Фестиваля по сдаче норм
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
среди студентов и ППС ФГБОУ ВО Дальневосточного ГАУ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль по сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») среди студентов и ППС ФГБОУ ВО Дальневосточного ГАУ (далее Фестиваль), проводится в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным распоряжением Правительством Российской Федерации от 30 июня 2014 года № 1165-р.

Целью проведения Фестиваля является массовое вовлечение студентов и ППС Университета в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи Фестиваля:

- популяризация ВФСК «ГТО» среди студентов и ППС Университета;
- повышение уровня здоровья и физической подготовленности;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих студентов и ППС Университета к занятиям физической культурой и спортом.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

II Фестиваль проводится 12-13 октября 2022 года с 10.00 в оздоровительном комплексе «Юность» (ул. Краснофлотская, 6, стадион); МАОУ ДО «ДЮСШ №1 бассейн «Надежда» (ул. Краснофлотская, 105).

Регистрация участников сборных команд факультетов 12 октября 2022 г. с 9.30-9.45 в спортивном зале с/о комплекса «Юность».

3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство организацией и проведением Фестиваля осуществляет Ректор, кафедра физической культуры и спорта Дальневосточного ГАУ, Региональный оператор ВФСК ГТО.

Непосредственная организация и проведение Фестиваля возлагается на Регионального оператора ВФСК с Положением о спортивных судьях, утвержденным приказом Министерства спорта России от 28 февраля 2017 N 134 и допущенных к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, в соответствии с Порядком допуска спортивных судей к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Министерства спорта России от 19.10.2017 N 909.

Ответственный за соблюдение мер по очистке и дезинфекции оборудования, инвентаря и аксессуаров - главный судья соревнований.

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

В Фестивале могут принимать участие студенты, выполнившие ранее (предыдущий Фестиваль октябрь 2021 г.) нормативы и получившие официальные знаки отличия.

*Студенты, ранее выполнившие нормы на «золотой» знак могут **участвовать в командном зачете.***

*Студенты, впервые принимающие участие в Фестивале и ранее не выполнившие нормы комплекса с получением знаков, а так же ранее выполнившие нормативы ВФСК «ГТО» на «серебряный» и «бронзовый» знаки, могут **участвовать как в личном так и в командном зачете.***

К участию в Фестивале допускаются студенты, магистранты, аспиранты очной формы обучения (ВО и СПО) и ППС университета, направившие заявки, установленного образца (Приложение 1) и в установленные сроки. Возраст участников Фестиваля от **18 лет и старше.**

Обязательные условия для допуска к участию в Фестивале:

- наличие уникального идентификационного номера, состоящего из 11 цифр (УИН, ID – номер), который автоматически присваивается после регистрации на сайте gto.ru. Для участия в Фестивале все участники должны **самостоятельно** зарегистрироваться на Всероссийском «Интернет - портале» комплекса ГТО в информационно - коммуникационной сети «Интернет» по адресу www.gto.ru и иметь **уникальный идентификационный номер (УИН)**, который должен быть внесён в заявку.

- наличие **обязательного мед. допуска** (справка от врача) к сдаче нормативов ГТО.

Медицинский осмотр о допуске к сдаче норматива «Плавание» происходит непосредственно, перед испытанием, в бассейне «Надежда» за счет Регионального оператора ВФСК ГТО или самостоятельно.

Для участия в Фестивале все участники должны **самостоятельно** зарегистрироваться на Всероссийском «Интернет - портале» комплекса ГТО в информационно - коммуникационной сети «Интернет» по адресу www.gto.ru и иметь **уникальный идентификационный номер (УИН)**, который должен быть внесён в заявку.

При необходимости все участники команд Фестиваля обязаны использовать защитные маски в соответствии с санитарно-эпидемиологической обстановкой.

Возраст участников Фестиваля в соответствии со ступенью комплекса ГТО определяется на дату начала Фестиваля.

К участию в Фестивале не допускаются:

- студенты заочной формы обучения;
- участники, имеющие мед. отвод по состоянию здоровья от врача и не прошедшие осмотр;
- участники, не зарегистрировавшиеся на портале ГТО.

Количество участников от факультета (до 15 человек): **6 юношей + 6 девушек + 3 преподавателя (по желанию); Общий зачет по 10 участникам.**

Минимальное обязательное количество участников-девушек – 4. При отсутствии необходимого общего числа участников-девушек, может быть проведена замена на участников-юношей.

Команды формируются из числа студентов и ППС факультета, в возрасте от 18 до 69 лет при наличии медицинского допуска врача (справка о здоровье), заявки, заверенной деканами факультета по возрастным группам:

- шестая ступень комплекса ГТО (18-29 лет);
- седьмая ступень комплекса ГТО (30-39 лет);
- восьмая ступень комплекса ГТО (40-49);
- девятая ступень комплекса ГТО (50-59 лет).
- десятая ступень комплекса ГТО (60-69 лет).

Требования к выполнению испытаний программы Фестиваля и техника выполнения описаны в Приложении 3.

5. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Открытие фестиваля состоится 12 октября 2022 г. в 10:00 в оздоровительном комплексе «Юность» (ул. Краснофлотская, 6, стадион).

Регистрация с 9:30 – 9:45.

Начало тестирования участников фестиваля в 10:30.

Соревнования Фестиваля являются **лично - командными**.

Спортивная программа Фестиваля состоит из тестов VI-X ступеней комплекса ГТО и формируется в соответствии с методическими рекомендациями

по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Министерства спорта России от 21.09.2018 № 814.

Виды соревновательных испытаний:

12 октября 2022 г. – спортивный комплекс «Юность», спортзал:

- поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в мин);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки, женщины) (раз);
- подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши, мужчины) (раз);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);

13 октября 2022 г. - стадион «Юность»:

- бег на 60 м, сек.;
- бег на 2000 м, мин.;
- бег на 3000 м, мин.;
- метание спортивного снаряда:
500 г (девушки, женщины),
700 г. (юноши, мужчины);
- челночный бег (сек);

Прием нормативов по плаванию на дистанции 50 м. будет проходить в **МАОУ ДО «ДЮСШ №1» г. Благовещенск, бассейн «Надежда», ул. Краснофлотская, 105- дата и время будут сообщены дополнительно.**

Организаторы Фестиваля имеют право вносить изменения в программу.

Во время выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО в рамках программы Фестиваля участник *не может пользоваться помощью лиц, находящихся непосредственно в местах проведения испытаний.*

По итогам соревновательных испытаний, включенных в комплекс ГТО, подводится **официальный зачет их выполнения с последующим внесением результатов в электронную базу АИС ГТО и получением значков по общему итогу сдачи норм.**

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Результаты выполнения испытаний каждым участником фиксируются спортивными судьями на виде и вносятся в протокол в соответствии с утвержденными государственными требованиями к уровню физической подготовленности участника, и загружаются в подсистему «Фестиваль», согласно 100 - очковой таблице.

Личный зачет по итогам соревнований подводится отдельно среди мужчин и женщин по каждому виду испытаний. Командный зачет определяет победителей (1,2 и 3 места) среди факультетов Университета так же среди мужчин и женщин.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, занявшие 1-3 места в личном первенстве среди мужчин и женщин в программе Фестиваля в каждом виде, а также команды, занявшие 1-3 места в командном зачете, награждаются дипломами, медалями и кубками. Каждый участник сертификатом. При равном количестве повторений в испытаниях подтягивание на перекладине и сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу, победитель определяется по лучшему результату в испытании гибкость.

8. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по проведению Фестиваля несет администрация ФГБОУ ВО Дальневосточный ГАУ.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 N 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9.08.2010 М 61 ЗН «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

10. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Страхование участников соревнований производится за счет средств участников (организации) в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации. При отсутствии или не возможности оформления договора по различным причинам, участники предоставляют заявление о личной ответственности за жизнь и здоровье в период Фестиваля. (Приложение 2).

11. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Для участия в Фестивале необходимо направить заявку установленной формы (Приложение 1) в PDF – формате на электронный адрес: fkis@dalgau.ru или принести лично на кафедру физической культуры и спорта: корпус 1 , каб.121

По возникшим вопросам обращаться по телефонам:

89146014677 Ткач Лариса Федоровна;

89246764717 Дьяченко Юлия Александровна

Бумажный вариант заявки предоставляется на судейскую комиссию.

Срок предоставления заявки до 30 сентября 2022 года.

Заявки, направленные после указанного срока, рассматриваться не будут.

Руководители команд представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

- заявку по форме (приложение 1).

- паспорт (оригинал) на каждого участника;

- оригинал договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на каждого участника команды или на команду в целом с указанием всех участников, или заявление о личной ответственности за жизнь и здоровье в период Фестиваля (приложение 2).

Приложение 1

ЗАЯВКА

на участие в Фестивале по сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

от _____
(Факультет)

п / п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Степень	ИД номер в АИС ГТО	Студент, ППС	Виза врача
1						
2						
3						

Декан факультета _____
ФИО

Контактный телефон, e-mail: _____

Врач _____
МП _____ ФИО _____ Всего допущено _____

МП
учреждения

Приложение 2

Бланки заявлений

Руководителю Центра тестирования
по выполнению видов испытаний
(тестов), нормативов
ВФСК ГТО г. Благовещенска
А.В. Мамонтову
от _____

Заявление

Прошу Вас допустить меня, _____
(ФИО полностью)

к сдаче испытаний комплекса ГТО. С правилами сдачи норм ГТО и техникой безопасности выполнения контрольных упражнений ознакомлен (а).

«___» _____ 20__ г. _____
Дата подпись

Руководителю Центра тестирования
по выполнению видов испытаний
(тестов), нормативов
ВФСК ГТО г. Благовещенска
А.В. Мамонтову
от _____

Заявление

Я, _____
(ФИО полностью)

даю своё согласие на сдачу мною норм ГТО, без полиса страхования граждан от несчастного случая. При наступлении страхового случая ответственность беру на себя.

«___» _____ 20__ г. _____
Дата подпись

К сдаче норм ГТО допускаются участники, ознакомившиеся с техникой безопасности выполнения норм ГТО.

Участнику при себе необходимо иметь:

1. Мед. допуск;
2. Заполненную заявку (да-при личном участии; нет - если участвует от организации (поддается общая заявка организацией);
3. Паспорт;
4. Спортивную форму и спортивную обувь в соответствии с погодными условиями.

Проводящая организация оставляет за собой право переноса времени и дня проведения тестирования норм ГТО

Требования к выполнению испытаний программы Фестиваля:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, допускаются махи руками,

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат, Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

2.Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)

Упражнение выполняется в спортивном зале.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение секунды (до команды судьи «Есть!» или произнесения счета числа засчитанных попыток).

Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи,

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, Стопы упираются 3 пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из

сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

6. Плавание на 50 м (мин, с)

Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Способ плавания - произвольный.

7. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10м (очки): из «электронного оружия»

Выполняется участниками на дистанции 10 метров по мишени №8. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания - 10 минут. Время на подготовку - 3 минуты.

8. Подтягивание на низкой перекладине (раз)

Исходное положение: повисните на перекладине, руки поставьте чуть шире плеч. Начинайте выполнять подтягивание из виса на высокой перекладине. Движение стоит выполнять в полную амплитуду. Плавно опуститесь вниз, делая вдох.

9. Метание (м)

Измерение дальности броска производится от линии метания до места приземления снаряда. Участники 2 - 4 ступеней выполняют метание мяча весом 50-57 гр., участники 5 - 7 ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г. Ошибки: 1) Заступ за линию метания; 2) Снаряд или мяч не попал в «коридор»; 3) Метание выполнено без разрешения судьи.

10. Челночный бег 3*10 м (сек)

проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать,

таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

