

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления по физической культуре, спорту и делам молодежи администрации города Благовещенска



О.В. Климова

05 марта 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУ СОК «Юность» -
Руководитель Центра тестирования
по выполнению видов испытаний
(тестов), нормативов ВФСК ГТО
города Благовещенска



А.В. Мамонтов

05 марта 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель АРОО «Совет директоров
СПО Амурской области»



Е. И. Мельникова

05 марта 2021 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
среди обучающихся образовательных организаций среднего профессионального
образования города Благовещенска
в 2021 году

2021 год

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций среднего профессионального образования (далее СПО) города Благовещенска в 2021 году проводится в соответствии с п. 42 плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО), утверждённого распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 августа 2017 г. №1813 – р, а также в целях реализации Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной приказом Минспорта России от 21.11.2017 г. № 1007.

Цель Фестиваля:

популяризация комплекса ГТО, укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности обучающихся образовательных организаций СПО, повышение их мотивации к регулярным занятиям физической культурой, спортом и ведению здорового образа жизни.

Задачами Фестиваля являются:

- пропаганда комплекса ГТО как основного инструмента привлечения обучающихся образовательных организаций СПО к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- выявление из числа обучающихся наиболее подготовленных лиц к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- совершенствование форм физкультурно – спортивной и оздоровительной работы в образовательных организациях СПО;
- мониторинг уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся образовательных организаций СПО в V (16-17 лет) и VI (18-29 лет) возрастных ступенях по результатам выполнения ими нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- поощрение обучающихся, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ

28 апреля 2021 г. в 10.00 час. - открытие Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций СПО города Благовещенска.

Место проведения - Муниципальное учреждение спортивно-оздоровительный комплекс «Юность», ул. Краснофлотская, 6;

29 апреля 2021 г. – приём нормативов по плаванию.

Место проведения – МАОУ ДО «ДЮСШ №1» (бассейн «Надежда», ул. Краснофлотская, 105).

III. ОРГАНИЗАТОРЫ ФЕСТИВАЛЯ

Общее руководство проведения Фестиваля осуществляет Управление по физической культуре, спорту и делам молодежи администрации города Благовещенска.

Непосредственное проведение возлагается на городской Центр тестирования по выполнению испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО, расположенный на базе МУ СОК «Юность», судейские бригады по видам испытаний, утвержденные постановлением администрации города Благовещенска № 583 от 29.02.2016 года (с изм. и доп. № 678 от 03.03.2021) и АРОО «Совет директоров СПО Амурской области».

Состав судейских бригад утверждается приказом Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО г. Благовещенска.

Методическое и практическое обеспечение Фестиваля возложено на Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО г. Благовещенска.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале допускаются обучающиеся, относящиеся к V (16-17 лет) и VI (18-29 лет) возрастным ступеням комплекса ГТО, имеющие основную медицинскую группу и допуск врача, а также заявку от образовательной организации (Приложение 1) и договор (оригинал) страхования (или отказ от страхования) (Приложение 2).

Количественный и возрастной состав сборной команды образовательной организации СПО – 20 участников (от каждой возрастной ступени по 10 человек: 5 юношей + 5 девушек).

Также, обязательным условием для допуска к участию в Фестивале является наличие уникального идентификационного номера, состоящего из 11 цифр (УИН, ID – номер), который автоматически присваивается после регистрации на сайте gto.ru.

Для допуска к участию в Фестивале необходимым является наличие документа, удостоверяющего личность.

К плаванию допускаются только те участники, которые имеют при себе личный инвентарь для прохождения испытаний: шапочка, купальный костюм (девочки допускаются в закрытом купальнике, юноши – плавательные плавки), очки (при необходимости), сменная обувь (для входа в плавательный бассейн, сланцы).

До начала прохождения тестирования необходимо пройти медицинский осмотр на территории бассейна «Надежда».

Перед прохождением тестирования рекомендуется внимательно ознакомиться с правилами выполнения нормативов (тестов) комплекса ГТО на сайте gto.ru

V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Программа Фестиваля включает: спортивную программу и может включать культурную и образовательную программы.

Спортивная программа Фестиваля состоит из тестов V - VI ступеней комплекса ГТО и формируется в соответствии с методическими рекомендациями по организации физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Минспорта России от 21 сентября 2018 г. № 814.

Культурная и образовательная программы Фестиваля определяются проводящей организацией и может дополнять спортивную программу по усмотрению организаторов.

Время	Мероприятие	Место проведения
28 апреля 2021 года		
9.00 час.	Регистрация участников	МУ СОК «Юность», Краснофлотская, 6
10.00 час.	Открытие Фестиваля ВФСК ГТО	МУ СОК «Юность», Краснофлотская, 6
10.30 час.	Тестирование участников Фестиваля <ul style="list-style-type: none"> - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. - Поднимание туловища из положения, лежа на спине. - Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. - Подтягивание из виса на высокой перекладине. - Бег на 2 км, 3 км 	МУ СОК «Юность», Краснофлотская, 6
29 апреля 2021 года		
На согласовании	Прием норматива по плаванию 50 м	Бассейн «Надежда», ул. Краснофлотская, 105

В ходе подготовки и проведения соревнований возможны изменения!

Участие в спортивной программе обязательно для всех членов сборных команд!

Вид испытания (тестов)	Юноши	Девушки
Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	V - VI возрастные ступени	V - VI возрастные ступени
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	-	V - VI возрастные ступени
Подтягивание из виса на высокой перекладине	V - VI возрастные ступени	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине	V - VI возрастные ступени	V - VI возрастные ступени
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	V - VI возрастные ступени	V - VI возрастные ступени
Бег на 2 км	-	V - VI возрастные ступени
Бег на 3 км	V - VI возрастные ступени	-
Плавание 50 м	V - VI возрастные ступени	V - VI возрастные ступени

Условия проведения соревнований:

Тестирование проводится в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 01.02.2018 года.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

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 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

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 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее 1 с;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

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 в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – плечи»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

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 предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

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.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже знаком « + ».

Бег на 2000 м, 3000 м

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 с.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 2000 м. не более 15 человек, 3000 м. – не более 20 человек.

Плавание

Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах или водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Способ плавания – произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ходьба либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Форма проведения тестирования – лично – командное состязание.

Личный зачет (многоборье) определяется отдельно для V и VI ступеней комплекса ГТО среди юношей и девушек по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах спортивной программы Фестиваля.

Подсчет очков осуществляется с использованием информационной системы «Электронное судейство» и 100-очковых таблиц, приложение № 2 к Методическим рекомендациям по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ВФСК ГТО, утвержденным приказом Минспорта России от 21 сентября 2018 г. № 814 «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ВФСК ГТО».

Распределение мест среди сборных команд образовательных организаций СПО в общекомандном зачёте отдельно для V и VI ступеней комплекса ГТО среди юношей и девушек производится посредством суммирования очков, набранных участниками сборной команды во всех видах спортивной программы Фестиваля, осуществляемое после внесения результатов в информационную систему «Электронное судейство».

Результаты участников носят официальный характер и вносятся в электронную базу данных, относящихся к комплексу ГТО, с последующим присвоением знаков отличия (при условии успешного выполнения нормативов).

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Участникам, занявшим I, II, III места в личном зачёте среди юношей и девушек в каждой из возрастных групп, в программе Фестиваля вручаются кубки, медали и дипломы.

Команды, занявшие I, II, III места, награждаются кубками и дипломами, а также другими призами с символикой ГТО, определяемыми Организаторами Фестиваля.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовое обеспечение I (муниципального) этапа Фестиваля осуществляется за счет средств государственной программы "Развитие физической культуры и спорта на территории Амурской области на 2014 - 2025 годы" от 25 сентября 2013 г. № 451.

Расходы, связанные с предоставлением медицинского обеспечения, звуковым и техническим сопровождением, оплатой питания судейской бригады, а также изготовлением сувенирной продукции несет Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО города Благовещенска.

Расходы, связанные с приобретением наградной атрибутики (кубки, медали, дипломы) несет АРОО «Совет директоров СПО Амурской области».

IX. 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 апреля 2014 года № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Спортивная программа Фестиваля проводится на объекте спорта, включенном в Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (сертификат соответствия от 09 ноября 2018 г. № СДС СБ СС.ОС.0416).

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134 н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

X. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Участие в Фестивале осуществляется только при наличии договора страхования жизни и здоровья от несчастных случаев (или отказ от страховки), который предоставляется вместе с заявкой.

XI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Для присвоения уникального ID-номера, позволяющего выполнять нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО в официальном режиме предварительно нужно зарегистрироваться на сайте gto.ru, без регистрации на сайте gto.ru учёт выполнения нормативов комплекса ГТО будет невозможен.

Для участия в Фестивале от команды необходимо направить заявку по установленной форме (Приложение №1). В заявке, подаваемой впервые, указывается:

- фамилия, имя, отчество (прописывается полностью);
- ID-номер;
- пол;
- число, месяц и год рождения;
- данные документа, удостоверяющего личность гражданина РФ;
- ступень комплекса ГТО;
- адрес места жительства;
- контактный телефон, адрес электронной почты;
- уровень владения плаванием;
- спортивный разряд с указанием вида спорта (при наличии);
- медицинский допуск.

Дополнительно к данной заявке прикладывается договор страхования жизни и здоровья от несчастных случаев на всех участников команды (или отказ от страховки).

Состав команды на Фестиваль необходимо формировать в количестве 20 человек.

В комиссию по допуску участников представляются следующие документы:

- коллективную заявку по форме согласно приложению, заверенную руководителем учреждения, учреждением здравоохранения, которое осуществляет допуск участников;
- оригинал договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на каждого участника или на команду в целом с указанием ФИО всех участников.
- копия документа, удостоверяющего личность.

Наличие ID-номеров для каждого участника обязательно! При его отсутствии участник не будет допущен к участию в Фестивале. При формировании заявки необходимо вносить информацию идентичную той, которая ранее была указана в «Личном кабинете» сайта gto.ru (ФИО, ID-номер, дата рождения, ступень комплекса ГТО). При регистрации на сайте gto.ru в обязательном порядке загружается личная фотография с соотношением сторон 3 x 4 на светлом фоне.

Предварительные заявки принимаются до **01 апреля 2021 года** на электронную почту Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО г. Благовещенска gtotsentrblag@mail.ru.

Оригиналы заявок принимаются до **14 апреля 2021 года до 15:00 час.** (включительно) в Центре тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО города Благовещенска (улица Краснофлотская, 6, 1 этаж).
Справки по телефону: 8 (4162) 77-26-05.