

«СОГЛАСОВАННО»

Директор колледжа

Истомина О.В.

«___» марта 2025 года

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор колледжа

Истомина О.В.

«___» марта 2025 года



ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении Фестиваля по сдаче норм
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
среди студентов и сотрудников Амурского колледжа сервиса и торговли

Г. Благовещенск, 2025

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») среди студентов и сотрудников Амурского колледжа сервиса и торговли (далее Фестиваль) Муниципальный этап Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 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 30 июня 2014 г. №1165 – р (в редакции от 24 августа 2017 г. №1813 – р).

Целью проведения Фестиваля является массовое вовлечение студентов и сотрудников Колледжа в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи Фестиваля:

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

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

17 марта 2025 г. с 9.00 – 11.00 1 поток, 11.10 – 13.00 2 поток: приём нормативов по гимнастическим видам.

Место проведения – ГПО АУ АКСТ ул. Б-Хмельницкого 64, каб. 108

18 марта 2025 г. с 9.00 – 11.00 1 поток, 11.10 – 13.00 2 поток приём нормативов по гимнастическим видам.

Место проведения – ГПО АУ АКСТ отделение №2 ул. Ленина 297/1 спортивный зал

19 марта 2025 г. с 9.00 – 11.00 1 поток, 11.10 – 13.00 2 поток приём нормативов по гимнастическим видам и стрельбе.

Место проведения – ГПО АУ АКСТ отделение №3 ул. Островского 273 спортивный зал, тир.

20 марта 2025 г. в _____ ч. приём нормативов по легкой атлетике.

Место проведения – «Манеж» стадион Амур, ул. Ленина 160

21 марта 2025 г. в 9.00 ч. приём нормативов по пулевой стрельбе.

Место проведения – ГПО АУ АКСТ отделение №3 ул. Островского 273, тир.

Дата и время на согласовании – приём нормативов по легкой атлетике.

Место проведения – манеж стадиона «Амур», ул. Ленина 160

3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство организацией и проведением Фестиваля осуществляет администрация колледжа в лице директора колледжа Истоминой О.В.

Непосредственное проведение возлагается на Центр тестирования по выполнению испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО города Благовещенска и главную судейскую коллегию, утвержденную постановлением администрации города Благовещенска № 583 от 29.02.2016 года (с изм. и доп. № 5532 от 11.11.2024 г).

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

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Фестиваль проводится в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО (далее – государственные требования), утвержденными приказом Минспорта России от 22 февраля 2023 г. № 117.

К участию в Фестивале допускаются студенты и сотрудники Колледжа в возрасте **от 15 лет и старше**, относящиеся к основной медицинской группе и зарегистрированные в электронной базе данных комплекса ГТО.

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.gov.ru.

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

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

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

К участию в Фестивале не допускаются:

- участники, имеющие медотвод по состоянию здоровья от врача и не прошедшие медосмотр;

- участники, не зарегистрировавшиеся на портале ГТО.

Состав команды – неограниченное количество человек в возрасте:

15 лет (5 ступень)

16-17 лет (6 ступень)
 18-19 лет (7 ступень)
 20-24 лет (8 ступень)
 25 лет и старше.

5. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Программа Фестиваля включает спортивную программу и может включать культурную программы.

Спортивная программа Фестиваля проводится в соответствии с Методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными Минспортом России.

Время	Мероприятие	Место проведения
С 17 по 19 марта 2025 года		
8.50 ч.	Встреча участников	ГПО АУ АКСТ Отделения №1, №2, №3.
9.00 ч.	Тестирование участников Фестиваля: - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Поднимание туловища из положения лёжа на спине; - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); - Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).	Спортивные залы отделений
На согласовании		
На согласовании	Приём нормативов по легкой атлетике: - бег на 60 м - бег на 2000 м - бег на 3000 м	Манеж стадиона «Амур», ул. Ленина, 160
21 марта 2025 года		
9.00 ч..	Пулевая стрельба	Тир отделения №3

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 наклоны, 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 60 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 60 м выполняется с низкого или высокого старта, по отдельным дорожкам. По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» он начинает движение.

Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание, не засчитывается:

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега переходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

- *старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт).*

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 1000 – 2000 м. не более 15 человек, 3000 м. – не более 20 человек.

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Личный зачет по итогам Фестиваля определяется отдельно для каждой ступени комплекса ГТО среди юношей и девушек по лучшему результату участников, набранных во всех видах спортивной программы Фестиваля.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, занявшие 1-3 места в личном первенстве среди юношей и девушек по ступеням, награждаются грамотами и медалями.

8. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по проведению Фестиваля несет администрация Амурского колледжа сервиса и торговли.

Расходы, связанные с оплатой питания судейской бригады несет Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО города Благовещенска.

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 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 23.10.2020 г. № 1144 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)».

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) на электронный адрес: velzer93@mail.ru

По возникшим вопросам обращаться по телефонам: Руководитель физического воспитания Кулик А.С. - 89294752385

Срок предоставления заявки до 14 марта 2025 года.

Заявки, направленные после указанного срока, рассматриваться не будут.

Руководитель ФРВ Общ. А.С. 
Зам. директора по УР Общ. А.С. 
Зам. директора по ВР Чехмяева Н.А. 

Приложение 1

ЗАЯВКА

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

от _____
(Факультет)

п/п	Фамилия, имя. отчество	Дата рожде ния	Ступе нь	УИН участника в	Студе нт отдел ения	Виза врача
1.						
2.						
3.						

Приложение 2

Бланки заявлений

Директору МУ СОК «Юность»
А.В. Мамонтову
от _____

Заявление

Прошу Вас допустить меня, _____
(ФИО полностью)

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

« ____ » _____ 2025 г.

ПОДПИСЬ

Директору МУ СОК «Юность»
А.В. Мамонтову
от _____

Заявление

Я, _____
(ФИО полностью)

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

« ____ » _____ 2023 г.

ПОДПИСЬ

