

СОГЛАСОВАНО

Начальник ГБУ СОК «Байконур»

А.Г. Корчагин

2024 г.



СОГЛАСОВАНО

**Начальник управления
образованием г. Байконур**

Е.Г. Ким

«30 » августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

**Начальник Управления
культуры, молодежной политики,
туризма и спорта**

Ж.Н. Ким

2024 г.



СОГЛАСОВАНО

**Директор филиала «Восход»
МАИ г. Байконур**

Е.А. Самойленко

«30 » августа 2024 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

**о Городском фестивале среди обучающихся профессиональных
образовательных организаций в рамках Всероссийского фестиваля
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

г. Байконур

2024 г.

I. Общие положения

Городской фестиваль среди обучающихся профессиональных образовательных организаций в рамках Всероссийского фестиваля физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Соревнование) проводится в соответствии с планом мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее-комплекс ГТО), и Единым календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Байконур на 2024 год, утвержденным Приказом начальника Управления культуры, молодежной политики, туризма и спорта (далее – УКМПТиС) от 11.12.2023 г. № 21/1/3-324.

Целью проведения Соревнования является вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Соревнования являются:

- популяризация комплекса ГТО среди обучающихся профессиональных образовательных организаций;
- пропаганда здорового образа жизни;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом.

Соревнование проводится в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО, установленными приказом Минспорта России от 22 февраля 2023 г. № 117.

Запрещается оказывать противоправное влияние на результаты спортивных соревнований. Запрещается участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2 Федерального закона от 04.12.2007 N 329 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". В случае нарушения команда дисквалифицируется с соревнований в полном составе.

II. Права и обязанности организаторов

Общее руководство проведением Соревнования осуществляют ГБУ СОК «Байконур» при содействии Управления культуры, молодежной политики, туризма и спорта. Непосредственное проведение Соревнования возлагается на судейскую коллегию.

III. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Соревнование проводится на объектах спорта, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при наличии актов готовности физкультурного объекта спорта к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Во время проведения соревнований, организаторы соревнований обеспечивают присутствие медицинского работника, а также обеспечиваем беспрепятственный въезд машины скорой помощи на/с территорию спортивного сооружения. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н "Об утверждении порядка 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)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями)

IV. Общие сведения о спортивных соревнованиях.

Соревнование проводится 15-16-17 февраля 2024 г. на объектах спорта: ГБУ СОК «Байконур»: спортивный комплекс «Маяк», стадион «Десятилетие» расположенные по адресу: г. Байконур, ул. Генерал-полковника Максимова А.А., бассейн «Орион» (при необходимости).

Первый этап (тестирования): **15-16 февраля 2024г. 10:00ч.** (Стадион)

Второй этап (эстафета команд): **17 февраля 2024г. 11:00ч.** (СК «Маяк»)

Совещание представителей команд состоится **09 февраля 2024 г.** в актовом зале стадиона «Десятилетие». Начало совещания в **17:00**.

В день Соревнования участникам при себе иметь документ, удостоверяющий личность (паспорт или удостоверение личности).

Программа Соревнования

Тестирование.

Соревнование проводится в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО, утвержденными приказом Минспорта России от 22 февраля 2023 г. № 117.

№	Вид испытания (тест)	юноши	девушки
1.	Бег на выносливость (мин. с)	3 км	2 км
2.	Бег на 60 м (с)	+	+
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 3 мин	+	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) 3 мин	-	+
4.	Плавание 50 м (мин. с)	+	+
5.	Метание спортивного снаряда весом 500г (м)	-	+
6.	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	+	-
7.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см)	+	+

Порядок проведения тестирования:

Первый день:

1. Подтягивание на высокой перекладине /сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
2. Наклон стоя
3. Плавание 50м

Второй день:

4. Бег на 60 м.
5. Метание спортивного снаряда весом 500г и 700г (м)
6. Бег на 2 и 3 км.

Эстафета

I этап – челночный бег 3х10 м (девушка)

Участница, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш» участница должна пробежать 10 м, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 м. После этого передается эстафета участнику следующего этапа.

II этап - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (норматив 210 см) – (юноша)

Участник принимает исходное положение для прыжка в длину с места. После передачи эстафеты выполняется прыжок. Перепрыгнув отметку 210 см, участник передает эстафету следующему участнику. Если участник не

преодолел с первой попытки зачетную отметку, ему предоставляется еще одна попытка. В случае невыполнения двух попыток, участник бежит штрафной круг, после чего передает эстафету.

III этап – поднимание туловища из положения лежа на спине (норматив – 30 раз за 1 минуту) – (девушка)

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни стоят на полу. Выполнив 30 подниманий туловища, участница передает эстафету. В случае невыполнения норматива в установленное время, участник пробегает штрафной круг и после этого передает эстафету.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

IV этап – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (норматив – 25 раз) – (юноша)

Участник, получив эстафету, принимает исходное положение: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение упражнения. После выполнения испытания эстафета передается участнику V этапа. В случае невыполнения норматива, участник пробегает штрафной круг и после этого передает эстафету.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 0.5 секунд исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

V этап – стрельба из пневматической винтовки – (юноша)

Испытание выполняется из положения сидя, с опорой локтями о стол, на расстояние 5 м по мишени. Участник выполняет один выстрел. При выполнении испытания с первого раза, участник передает эстафету. В случае промаха предоставляется один дополнительный выстрел. Если участник совершил два промаха, то он пробегает штрафной круг и передает эстафету.

VI этап – бег на 20 м – (девушка)

Участник, получив эстафету, завершает ее, преодолевая назначенную дистанцию. Бег выполняется с высокого старта.

На всех этапах, кроме III, эстафета передается касанием руки одного участника плеча другого участника. На III этапе эстафета передается касанием лодыжек участника, выполняяющего поднимание туловища.

V. Требования к участникам и условия допуска.

Участниками эстафеты являются обучающиеся профессиональных образовательных организаций, относящиеся к VI -VII ступени комплекса ГТО (16-19 лет), имеющие допуск врача. Команда состоит из 6 человек (3 юноши и 3 девушки). Образовательные организации по желанию могут выставлять более 1 команды. Заявка согласно установленному образцу (Приложение 2) и допуска врача.

Участникам тестирования в рамках фестиваля возрастные ограничение не вводятся. К участию допускаются участники, прошедшие регистрацию на сайте ГТО.ру и при наличии заявки согласно установленному образцу (Приложение 1) и допуска врача.

VI. Заявки на участие.

Заявки на участие в Соревновании необходимо предоставить до **9 февраля 2024 года** в Центр тестирования ГТО по адресу ул. имени генерал-полковника Максимова А.А., д.4, стадион «Десятилетие». Для получения справочной информации: тел. 7-60-71 (внутренний 116).

тел. +7 777 3404038 (Асанов Самат Бекболатович),
mail: bob964527@gmail.com

VII. Условия проведения

Соревнование проводится в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.01.2016 №54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», методическими рекомендациями и правилами соревнований по видам спорта, дисциплины которых входят в

государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

IX. Условия подведения итогов.

В Эстафете места команд распределяются по лучшему времени прохождения дистанции. При одинаковом временном результате, преимуществом обладает та команда, которая стартовала первая в забеге по результатам жеребьевки.

В тестирования личное первенство определяется по сумме очков, набранных в спортивной программе каждым участником в соответствующих возрастных ступенях комплекса ГТО согласно таблице оценки результатов (тестов)

X. Награждение победителей и призеров

Команды, занявшие в эстафете 1, 2, 3 места награждаются кубками и грамотами УКМПТиС. Участники, тестирования, занявшие 1,2,3 места награждаются медалями и грамотами.

XI. Условия финансирования

Расходы по оплате работы спортивных судей и специалистов, обеспечивающих проведение соревнований несет ГБУ СОК «Байконур», расходы на спортивную атрибутику - УКМПТиС.

ЗАЯВКА

на участие в Городском фестивале среди обучающихся профессиональных образовательных организаций в рамках Всероссийского фестиваля физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

№	Наименование	Информация
1.	Фамилия, Имя, Отчество	
2.	Пол	
3.	УИН	
4.	Дата рождения	
5.	Перечень испытаний	1. <u>Бег на 60 м</u> 2. <u>Бег на 2/3км</u> 3. <u>Наклон вперед на гимнастической скамье</u> 4. <u>Подтягивание из виса на высокой перекладине/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</u> 5. <u>Плавание на 50 м</u> 6. Метание

Врач _____ (_____)

М.П.

ЗАЯВКА

на участие команды название организации

Городском фестивале среди обучающихся профессиональных
образовательных организаций в рамках Всероссийского фестиваля
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Номер этапа	Виза врача
1				
2				
3				
4				
5				
6				
зп				
зп				

Врач: допущено человек подпись (Расшифровка)Представитель команды подпись (Расшифровка)Руководитель организации подпись (Расшифровка)*место для печати*