

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель
Исполнительного комитета
Сармановского МР

А.Ф.Мухаметгареев



« »

2019 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела
образования
Сармановского МР

А.З.Сабиров



« »

2019 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник ОДМС и Т
Сармановского МР

И.Р.Гаделлин



« »

2019 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» в Сармановском Муниципальном районе.

1. Цели и задачи

Целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) является: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»:

- Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Сармановском МР;
- повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

2. Руководство проведения

Общее руководство проведением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО осуществляет Отдел образования Исполнительного комитета Сармановского муниципального района РТ, «Отдел по делам молодежи, спорту и туризму Исполнительного комитета Сармановского муниципального района РТ».

Проведение соревнований по видам спорта возлагается на: «Отдел образования Исполнительного комитета Сармановского муниципального района РТ, МБУ СШ № 1, МБУ СШ № 2, МБУ СШ «Старт», МБУ СОК «Батыр», СОК «Дулкын».

3. Структура и содержание

Комплекс ГТО представляется как система непрерывного физического воспитания населения от 6 до 70 лет и старше, состоящая из 11 ступеней, которые включают, наряду с тестами и нормативами, рекомендации к двигательной активности.

Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

Распределение населения по ступеням с учетом пола и возраста:

- 2 ступень** – мальчики и девочки от 9 до 10 лет включительно;
- 3 ступень** – мальчики и девочки от 11 до 12 лет включительно;
- 4 ступень** – юноши и девушки от 13 до 15 лет включительно;
- 5 ступень** – юноши и девушки от 16 до 17 лет включительно;
- 6 ступень** – мужчины и женщины от 18 до 29 лет включительно;
- 7 ступень** – мужчины и женщины от 30 до 39 лет включительно;
- 8 ступень** – мужчины и женщины от 40 до 49 лет включительно;
- 9 ступень** – мужчины и женщины от 50 до 59 лет включительно;
- 10 ступень** – мужчины и женщины от 60 до 69 лет включительно;
- 11 ступень** – мужчины и женщины 70 лет и старше.

4. Сроки и место проведения

Сроки проведения:

I - XI ступень (возрастная группа с 6 до 70 лет и старше) до 01 октября 2019 г.

Место проведения:

Спортивные объекты Сармановского Муниципального района.

Соревнования по видам спорта проводятся согласно программы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и настоящего положения в течение 2019-2020 г.г. (приложение 1).

5. Программа соревнований

Основу Комплекса составляют виды испытаний и нормативы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и уровня овладения основными прикладными навыками (плавания, бега на лыжах, метаний, стрельбы).

Выбор видов испытаний осуществляется сдающими нормативы самостоятельно, также предоставляется право замены одного или нескольких видов испытаний в зависимости от местных условий.

При проведении Фестиваля рекомендуется принимать следующие нормативы (тесты) ВФСК «ГТО»:

1. Бег на короткие и длинные дистанции:

- Женщины: 60 м (2-8 ступень), 1000 м (2 ступень), 1500 м (3 ступень), 2000 м (4-11 ступень);
- Мужчины: 60 м (2-8 ступень), 1000 м (2 ступень), 1500 м (3 ступень), 2000 м (4,8-11 ступень), 3000 м (5-7 ступень);

2. Мужчины, Женщины - Метание мяча весом 150 гр. (2-4 ступень);

3. Мужчины - Метание спортивного снаряда весом 700 г. (5-7 ступень);

4. Женщины - Метание спортивного снаряда весом 500 г. (5-7 ступень);

5. Мужчины - Подтягивание из виса на высокой перекладине (2-9 ступень) или рывок гири 16 кг (5-9 ступень);

6. Женщины - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (2-9 ступень);

7. Мужчины и женщины - Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (10 ступень); сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (11 ступень);

8. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (2-11 ступень);

9. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2-7 ступень);

10. Стрельба из пневматической винтовки (3-9 ступень);

Комплекс проводится с II по XI ступени.

6. Участники

К выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

К сдаче нормативов Комплекса допускаются лица, имеющие справку о допуске к занятиям физической культурой и спортом установленного образца, выданную на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. А также лица, зарегистрированные в системе АИС ГТО, имеющие УИН номер участника.

От выполнения нормативов Комплекса освобождаются лица, освобожденные от занятий физической культурой и спортом или отнесенные по состоянию здоровья к специальной группе.

7. Подача заявок на участие

Для участия в Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» необходимо зарегистрироваться на сайте www.gto.ru для получения уникального идентификационного номера (УИН) и направить заявку за 5-7 дней до начала соревнований на электронную почту: gtoarman@mail.ru

Образец заявки

№ п/п	Ф.И.О. (полностью)	Д.М.Г. рождения	УИН	адрес	Допуск врача
1					<i>Допущен / Не допущен; подпись врача; печать напротив каждого участника</i>
2					
3					
4					
5					
6					

Допущено _____ человек.

Руководитель структурного подразделения _____ / _____

8. Награждение

Лица, выполнившие государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Поступающие на обучение по образовательным программам высшего образования вправе представлять сведения о своих индивидуальных достижениях по физической культуре и спорту, наличии знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», которые учитываются образовательными

организациями при приеме в соответствии с Порядком приема граждан на обучение по программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры.

Студентам, обучающимся в образовательных организациях высшего образования и имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», предоставляется возможность установления повышенной государственной академической стипендии и других мер поощрения в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

Лица, осуществляющие трудовую деятельность, ведут подготовку к выполнению, а также непосредственное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в ходе мероприятий, проводимых работодателем. Работодатель вправе поощрить в установленном порядке лиц, выполнивших нормативы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на соответствующий знак отличия Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» прилагается (приложение 2).

По вопросам, связанным с проведением обращаться по телефону:

com.: 8-917-229-84-34 Давлетбаев Ленар Ильшатovich

E-mail: gtosarman@mail.ru

физкультурно – спортивном комплексе
«Готов к труду и обороне (ГТО)»
в Сармановском Муниципальном районе.