



**АДМИНИСТРАЦИЯ
ЗАКРЫТОГО АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД ЗАОЗЕРСК МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
(АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАТО ГОРОД ЗАОЗЕРСК)**

ПО С Т А Н О В Л Е Н И Е

29 сентября 2017 года

№ 544

**О проведении Декады Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к Труду и Обороне»**

В соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утверждённым распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Мурманской области на 2017 год от 01.12.2016 № 331, на основании постановления Администрации ЗАТО города Заозерска от 13.03.2015 № 178 «Об утверждении Плана мероприятий поэтапного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2015-2017 годы в ЗАТО городе Заозерске», руководствуясь ст. 46 Устава ЗАТО город Заозерск,

постановляю:

1. Провести 07 октября 2017 года Декаду Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне» (далее – Декада ГТО).
2. Утвердить Положения о проведении Декады ГТО (далее – Положения).
3. Муниципальному образовательному учреждению дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее – ДЮСШ) (Потехина И.А.) обеспечить организацию и непосредственное проведение Декады ГТО в соответствии с Положениями.
4. Муниципальному образовательному учреждению «Средняя общеобразовательная школа № 289 с углубленным изучением отдельных предметов (далее – МОУ СОШ № 289) (Кондратенко И.В.) обеспечить:
 - 4.1. Проведение городского турнира по пулевой стрельбе из пневматической винтовки в рамках Декады ГТО на базе стрелкового тира МОУ СОШ № 289.
 - 4.2. Участие педагога Новохацкой А.А. в качестве судьи во время проведения Декады ГТО.
 - 4.3. Информирование обучающихся, родителей, педагогических и других работников МОУ СОШ № 289 о проведении Декады ГТО.
 - 4.4. Участие обучающихся, педагогических и других работников МОУ СОШ № 289 в Декаде ГТО.
5. Муниципальному общеобразовательному учреждению «Основная общеобразовательная школа № 288 с углубленным изучением отдельных предметов имени Героя Советского Союза Л.Г. Осипенко» (далее – ООШ № 288) (Ходыко Д.Р.) обеспечить:
 - 5.1. Участие педагогов Зимнуховой О.В., Королевой Ю.М. в качестве судей во время проведения Декады ГТО.
 - 5.2. Информирование обучающихся, родителей, педагогических и других работников ООШ № 288 о проведении Декады ГТО.

5.3. Участие обучающихся, педагогических и других работников ООШ № 288 в Декаде ГТО.

6. Руководителям муниципальных учреждений, предприятий ЗАТО город Заозерск, командирам войсковых частей рекомендовать обеспечить участие спортсменов от учреждений, предприятий, войсковых частей в Декаде ГТО.

7. Муниципальному казенному учреждению «Многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг ЗАТО город Заозерск» (Слиж Т.М.) организовать размещение на сайте органов местного самоуправления ЗАТО город Заозерск в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» настоящего постановления и Положений.

8. Муниципальному учреждению «Заозерский комитет по телерадиовещанию и печати» (Кучерявенко Д.Ю.) анонсировать и осветить ход проведения Декады ГТО в средствах массовой информации.

9. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на начальника Управления образования, культуры, спорта и молодежной политики Администрации ЗАТО город Заозерск Голубенко И.Н.

10. Настоящее постановление вступает в силу с момента подписания.

Глава администрации
ЗАТО город Заозерск



В.М. Урошлев

УТВЕРЖДЕНО
постановлением Администрации
ЗАТО город Заозерск
от 29.09.2017 № 544

ПОЛОЖЕНИЕ

**О проведении Декады Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к Труд и Обороне», среди обучающихся
общеобразовательных организаций на территории
Мурманской области**

город Заозерск
2017 год

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Декада Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся общеобразовательных организаций на территории Мурманской области (далее – Декада), проводится в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - комплекс ГТО), утверждённым распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р, а также с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Мурманской области на 2017 год от 01.12.2016 № 331.

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

Задачами Декады являются:

- популяризация комплекса ГТО среди подрастающего поколения и молодежи;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- пропаганда здорового образа жизни;
- поощрение обучающихся, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО среди сверстников.

II. 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 г. № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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)».

III. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Декада проводится:

7 октября 2017 года в 10.30 на городском стадионе и спортзале муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее – ДЮСШ).

IV. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Организацию и проведение Декады обеспечивают муниципальные органы, осуществляющие управление в сфере физической культуры и спорта и муниципальные органы, осуществляющие управление в сфере образования.

Общее руководство организацией и проведением Декады осуществляют Комитет по физической культуре и спорту Мурманской области.

Непосредственное проведение Декады возлагается на ГАУМО «Центр спортивной подготовки» (далее – ЦСП).

Состав ГСК формируется из судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта, входящим в комплекс ГТО, прошедших обучение по программе «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий комплекса ГТО».

Руководство организация и проведение Декады в городе Заозерске осуществляет Детско-юношеская спортивная школа.

Председатель-Потехина И.А., директор ДЮСШ.

Главный судья - Петрова Т.В.

Главный секретарь – Романовская А.С.

Заместитель главного судьи по организационным вопросам – Дружченко Т.А., начальник хозяйственного отдела ДЮСШ.

Судьи по видам многоборья ГТО:

Судья	Норматив ГТО
Петрова О.П. Романовская А.С. Цагова Л.А. Зимнухова О.В.	Бег на 30м,60м,100м
Филиппова И.И. Руденко С.Э. Голубева Р.И. Яковлева Е.М Яковлева Е.В. Петрова Т.В. Королева Ю.М.	Бег на 1км,2 км
Руденко С.Э. Новохатская А.А.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)
Голубева Р.И. Потехина И.А.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа «отжимание» (девушки)
Романовская А.С. Потехина И.А.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки)
Петрова О.П. Яковлева Е.М.	Прыжок в длину с места
Филиппова И.И. Петрова Т.В.	Подъем туловища из положения «лежа на спине»
Цагова Л.А. Яковлева Е.В.	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
Зимнухова О.В. Королева Ю.М.	Метание спортивного снаряда весом (500гр,700гр)
Солоп А.А. Новохатская А.А.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя

V. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Декаде допускаются обучающиеся 9-17 лет, относящиеся ко II, III, IV, V возрастным ступеням комплекса ГТО, зарегистрировавшиеся в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО. Зарегистрироваться можно на сайте: www.gto.ru

Количество участников не ограничено!

VI. ПРОГРАММА ДЕКАДЫ

Условия проведения соревнований:

Декада проводится в соответствии с методическими рекомендациями по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (приказ от 12.05.2016 № 516).

На соревнованиях Декады результаты участников определяются в соответствии со 100-очковыми таблицами оценки результатов.

07 октября 2017 г. ДЮСШ	
10.30-11.00	Работа комиссии по допуску участников к соревнованию, выдача стартовых номеров и карточек участников.
11:00 -12.00	Начало соревнований
	Бег на длинные дистанции (2,3 км)
	Бег на короткие дистанции (100м VI ступень)
	Метание снаряда весом 500 г и 700 г
12:00-14.00	Прием нормативов: 1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 2.Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) 3. Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) 5.Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на скамье 6.Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. 7.Рывок гири.
14.30-17.00	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с упором локтей на стол дистанция 10 м

VII. ТЕХНИКА И УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Бег 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Бег 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 10 человек.

Подтягивание на перекладине.

Участник принимает положение вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис на прямые руки. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- 3) разновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа «отжимание» девушки.

Исходное положение: упор лежа на полу, ноги вместе, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, или предмета высотой 5 см., не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Зафиксировать исходное положение на 0,5 сек. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Разрешается одна попытка. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, туловищем;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- 4) разновременное разгибание рук.

Поднимание туловища из положения «лежа на спине».

Исходное положение – лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей и разгибания до возврата в исходное положение за 1 минуту. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями коленей;
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

Прыжок в длину с места.

Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, мах руками разрешен. Предоставляется три попытки, в зачет идет результат лучшей попытки.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде 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 «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Подтягивание из виса на низкой перекладине.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

Рывок гири.

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем

положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Запрещено: 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;

- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

Метание снаряда весом 500 г и 700 г.

Для испытания (теста) используются спортивные снаряды весом 500 г и 700 г. Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1. заступ за линию метания;
2. снаряд не попал в «коридор»;
3. попытка выполнена без команды спортивного судьи.

VIII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

В Декаде может определяться личное и командное первенство.

Личное первенство определяется отдельно для каждой ступени комплекса ГТО среди мальчиков (юношей) и девочек (девушек) по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы Декады согласно 100-очковой таблице оценки результатов.

Командное первенство определяется среди команд образовательных организаций по наибольшей сумме очков, набранных всеми участниками команды в четырех ступенях.

IX. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, занявшие 1-3 места в каждой из возрастных ступеней среди девушек и юношей, девочек и мальчиков, награждаются грамотами, медалями Комитета по физической культуре и спорту Мурманской области.

Команды, занявшие 1 и 2 место в командном первенстве, награждаются Кубком – Комитета по физической культуре и спорту Мурманской области.

Всем участникам Декады ГТО выдается: карточка участника, магнитик с эмблемой ГТО.

Участники, выполнившие необходимое количество нормативов для получения знака отличия комплекса ГТО, представляются к награждению соответствующим знаком: «Золотой знак», «Серебряный знак», «Бронзовый знак» комплекса ГТО.

X. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы, связанные с оплатой услуг спортивных сооружений, медицинского обеспечения, награждения победителей и призеров, оплатой питания спортивных судей осуществляются за счет государственной программы Мурманской области «Развитие Физической культуры и спорта» п.1.2.1.3 «Реализация плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Мурманской области.

XI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Для участия в Декаде ГТО необходимо направить предварительную заявку по установленной форме (Приложение № 1) до **3 октября 2017 года.**, по электронной почте: **sportshkola@hotmail.com**

Представители команд представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

- заявку по установленной форме (Приложение № 2) (без запасных участников), заверенную руководителем муниципального образования, печатью медицинского учреждения (медицинский допуск действителен не более 10 дней);

- согласие на обработку персональных данных на каждого участника для несовершеннолетних в возрасте до 18 лет (Приложение № 3).

Приложение № 1
к Положению о проведении Декады
Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
среди обучающихся образовательных
организаций на территории
Мурманской области

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАЯВКА

на участие в Декаде Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций на территории Мурманской области

от команды _____
(название образовательной организации)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (день, год, месяц.)	ИД номер в АИС ГТО	Пол
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
....				

Руководитель образовательной организации _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Ф.И.О. исполнителя (полностью) _____ - _____

Контактный телефон. E-mail: _____

Приложение № 2
к Положению проведения Декады
Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
среди обучающихся образовательных
организаций на территории
Мурманской области

ЗАЯВКА

на участие в Декаде Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций на территории Мурманской области

от команды _____
(название образовательной организации)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (день, год, месяц.)	ИД номер в АИС ГТО	Пол	Виза врача
1.					Допущен. подпись врача, дата, печать напротив каждого участника соревнований
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
....					

Допущено к Декаде ГТО _____ обучающихся.

(прописью)

Врач _____ / _____ /
(Ф.И.О.) (подпись)

ДАТА

(М.П. медицинского учреждения)

Руководитель делегации _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Руководитель
Образовательной организации
МП _____ (подпись) _____ (Ф.И.О.)

Ф.И.О. исполнителя (полностью) _____

Контактный телефон. E-mail: _____

Приложение № 3
к Положению о проведении Декады
Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
среди обучающихся образовательных
организаций на территории
Мурманской области

СОГЛАСИЕ НА ОБРАБОТКУ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ РЕБЕНКА

Я, _____,
фамилия, имя, отчество субъекта персональных данных

зарегистрированный (ая) по адресу: _____

документ, удостоверяющий личность: _____ серия _____ № _____
вид документа

выдан « _____ » _____ 20 _____ г. _____
кем выдан

даю согласие на обработку персональных данных моего ребёнка

фамилия, имя, отчество ребёнка

Государственному автономное учреждение Мурманской области «Центр спортивной подготовки» (далее - ЦСП), расположенному по адресу: 183052, г. Мурманск, ул. Долины Уюта, д.4 с целью обеспечения наиболее полного исполнения ЦСП своих обязанностей и компетенций, связанных с организацией и проведением спортивных соревнований.

Предоставляю ЦСП право осуществлять все действия (операции) с моими персональными данными и персональными данными моего ребенка без использования средств автоматизации, включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, обновление, изменение, обезличивание, блокирование, передача, уничтожение. ЦСП вправе обрабатывать мои персональные данные и персональные данные моего ребенка посредством внесения их в электронную базу данных, списки и другие отчетные формы.

Персональные данные включают в себя:

1. ФИО ребёнка;
2. год, месяц, дата рождения;
3. место учёбы;
4. спортивный разряд (звание);
5. регистрация по месту жительства;
6. данные документа, удостоверяющего личность;
7. номер личного телефона.

Настоящим признаю, что ЦСП имеет право проверить достоверность представленных мною персональных данных.

Данное согласие на обработку персональных данных действует до окончания соревнований, срок хранения документов 3 года.

Я оставляю за собой право отозвать своё согласие посредством составления соответствующего письменного документа, который может быть направлен мной в ЦСП по почте заказным письмом с уведомлением о вручении.

« _____ » _____ 20 _____ г

_____ подпись

_____ расшифровка подписи *

Законный представитель:

Несовершеннолетние в возрасте от 14 до 18 лет	Родители, усыновители	Статья 26 Гражданского кодекса РФ (часть первая)
---	-----------------------	--

Несовершеннолетние, не достигшие 14-ти лет (малолетние)	Родители, усыновители, опекуны	Статья 28 Гражданского кодекса РФ (часть первая), статья 64 Семейного кодекса РФ
---	--------------------------------	--

УТВЕРЖДЕНО
постановлением Администрации
ЗАТО город Заозерск
от 29.09.2017 № 544

ПОЛОЖЕНИЕ

**О проведении Декады Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к Труд и Обороне», среди всех категорий населения
(V-XI ступени) на территории Мурманской области**

город Заозерск
2017 год

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Декада Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди всех категорий населения на территории Мурманской области (далее – Декада), проводится в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 № 1165-р, а также с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Мурманской области на 2017 год от 01 декабря 2016 № 331.

Целью проведения Декады является вовлечение населения в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Декады являются:

- популяризация комплекса ГТО среди всех категорий населения;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- поощрение граждан, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению комплекса ГТО среди сверстников.

II. 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 № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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)».

III. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Декада проводится:

7 октября 2017 года в 15.00 на городском стадионе и спортзале муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее – ДЮСШ).

IV. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Состав главных судейских коллегий (далее – ГСК) формируется из судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта, входящим в комплекс ГТО, прошедших обучение по программе «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий комплекса ГТО».

Руководство организацией и проведением Декады в городе Заозерске осуществляет Детско-юношеская спортивная школа.

Председатель - *Потехина И.А., директор ДЮСШ.*

Главный судья - *Петрова Т.В.*

Главный секретарь – *Романовская А.С.*

Заместитель главного судьи по организационным вопросам – *Дружченко Т.А., начальник хозяйственного отдела ДЮСШ.*

Судьи по видам многоборья ГТО:

Судья	Норматив ГТО
Петрова О.П. Романовская А.С. Цагова Л.А. Зимнухова О.В.	Бег на 100 м
Филиппова И.И. Руденко С.Э. Голубева Р.И. Яковлева Е.М. Яковлева Е.В. Петрова Т.В. Королева Ю.М.	Бег на 2км,3 км
Потехина И.А.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины)
Голубева Р.И.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа «отжимание» (женщины)
Романовская А.С.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (женщины)
Петрова О.П. Яковлева Е.М.	Прыжок в длину с места
Руденко С.Э.	Рывок гири 16 кг
Филиппова И.И. Петрова Т.В.	Подъем туловища из положения «лежа на спине»
Цагова Л.А. Яковлева Е.В.	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
Королева Ю.М. Зимнухова О.В.	Метание спортивного снаряда весом 500гр,700 гр.
Солоп А.А. Новохатская А.А.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол, дистанция 10 м

V. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Декаде допускаются граждане от 18-70 лет, относящиеся ко VI-XI возрастным ступеням комплекса ГТО, зарегистрировавшиеся в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО. Зарегистрироваться можно на сайте: www.gto.ru

Количество участников не ограничено!

VI. ПРОГРАММА ДЕКАДЫ

Условия проведения соревнований:

Декада проводится в соответствии с методическими рекомендациями по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (приказ от 12.05.2016 № 516).

На соревнованиях Декады результаты участников определяются в соответствии со 100-

очковыми таблицами оценки результатов.

07 октября 2017 г. ДЮСШ	
14.30-15.00	Работа комиссии по допуску участников к соревнованию, выдача стартовых номеров и карточек участников.
15:00	Начало соревнований
	Бег на длинные дистанции (2,3 км)
	Бег на короткие дистанции (100 м VI ступень)
	Метание снаряда весом 500 г. и 700 г.
16:30-18.00	Прием нормативов: 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз). 3. Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз). 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). 5. Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на скамье. 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. 7. Рывок гири.
18.00-19.30	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с упором локтей на стол, дистанция 10 м.

VII. ТЕХНИКА И УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Бег 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Бег 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 10 человек.

Подтягивание на перекладине. Участник принимает положение вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис на прямые руки. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- 3) одновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа «отжимание» девушки.

Исходное положение: упор лежа на полу, ноги вместе, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, или предмета высотой 5 см., не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Зафиксировать исходное положение на 0,5 сек. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Разрешается одна попытка. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, туловищем;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";

- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- 4) разновременное разгибание рук.

Поднимание туловища из положения «лежа на спине» Исходное положение – лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей и разгибания до возврата в исходное положение за 1 минуту. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями коленей;
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

Прыжок в длину с места. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, мах руками разрешен. Предоставляется три попытки, в зачет идет результат лучшей попытки.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде 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 «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Подтягивание из виса на низкой перекладине.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

Рывок гири.

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем

положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Запрещено:

1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;

2) использовать канифоль для подготовки ладоней;

3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;

4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;

5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

1) дожим гири;

2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

Метание снаряда весом 500 г и 700 г.

Для испытания (теста) используются спортивные снаряды весом 500 г и 700 г. Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Ошибки (попытка не засчитывается):

4. заступ за линию метания;

5. снаряд не попал в «коридор»;

6. попытка выполнена без команды спортивного судьи.

VIII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

В Декаде определяется личное первенство.

Личное первенство определяется отдельно для каждой ступени комплекса ГТО среди мужчин и женщин по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы Декады согласно 100-очковой таблице оценки результатов.

IX. НАГРАЖДЕНИЕ

Личное первенство среди участников определяется отдельно для каждой ступени среди мужчин и женщин, по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах спортивной программы Фестиваля согласно 100-очковой таблицей оценки результатов.

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат (время) – по результатам в беге на длинные дистанции.

Участники, занявшие 1-3 места в личном первенстве среди мужчин и женщин, в программе Фестиваля в каждой из возрастных групп, награждаются грамотами и медалями Администрации ДЮСШ ЗАТО г. Заозерска.

Участники, выполнившие необходимое количество нормативов для получения знака отличия комплекса ГТО, представляются к награждению соответствующим знаком: «Золотой знак», «Серебряный знак», «Бронзовый знак» комплекса ГТО.

X. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по проведению I-го этапа (муниципального) осуществляются за счет средств ДЮСШ ЗАТО г. Заозерска.

XI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Для участия в Декаде ГТО необходимо направить предварительную заявку по

установленной форме (Приложение № 1) до 3 октября 2017 года., по электронной почте: sportshkola@hotmail.com

Чтобы принять участие в муниципальном этапе ГТО необходимо зарегистрироваться на официальном сайте ГТО для получения ID номера (<http://www.gto.ru>).

Участники без ID номеров к соревнованиям допускаться не будут.

Взрослому населению от 18 до 70 лет дополнительно необходимо иметь:

- справку-разрешение на сдачу норм ГТО от врача терапевта;
- паспорт (оригинал) на каждого участника;
- страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника.
- согласие на обработку персональных данных.

Директору ГАУМО «ЦСП»
Лебедеву В.Н.

От кого: _____

Согласие
на обработку персональных данных

Я, _____,
(фамилия, имя, отчество)
проживающий(ая) по
адресу: _____
паспорт серия _____ № _____ выдан « ____ » _____ г.

даю согласие ГАУМО «ЦСП»
на обработку информации, составляющей мои персональные данные (данные паспорта, адреса проживания, прочие сведения) в целях организации участия в спортивном мероприятии, ведения статистики с применением различных способов обработки.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу третьим лицам – в соответствии с действующим законодательством), обезличивание, блокирование, а также осуществление любых иных действий с персональными данными, предусмотренных Федеральным законом РФ от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных».

ГАУМО «ЦСП» гарантирует, что обработка персональных данных осуществляется в соответствии с действующим законодательством РФ.

Я проинформирован(а), что персональные данные обрабатываются неавтоматизированным и автоматизированным способами обработки.

Согласие может быть отозвано субъектом персональных данных путем направления письменного заявления в ЦСП

Настоящее согласие действует все время до момента отзыва Согласия.

Я подтверждаю, что, давая согласие на обработку персональных данных, я действую своей волей и в своих интересах.

Дата _____ Подпись _____