



АДМИНИСТРАЦИЯ
БЛАГОВЕЩЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

21.01.2025

№ 103

г. Благовещенск

Об утверждении положения о проведении фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» среди муниципальных служащих Благовещенского муниципального округа

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и в рамках реализации Плана мероприятий, направленных на организацию массовых пропагандистских акций по продвижению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», администрация Благовещенского муниципального округа

п о с т а н о в л я е т :

1. Утвердить положение о проведении фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» среди муниципальных служащих Благовещенского муниципального округа согласно приложению.

2. Руководителю МБУ «ИЦБМО» разместить настоящее постановление в сетевом издании «Официальный вестник Благовещенского округа».

3. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы администрации Благовещенского муниципального округа О.П. Мандзюк.

Глава
Благовещенского муниципального округа




Д.В. Салтыков



Приложение
к постановлению администрации
Благовещенского муниципального
округа
от 21.01.2025 № 103

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) среди муниципальных служащих Благовещенского муниципального округа

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов и муниципальных служащих Благовещенского муниципального округа (далее - Фестиваль), проводится в соответствии с Планом 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 2014г. № 1165-р.

1.2. Целью проведения Фестиваля является повышение эффективности использования физической культуры и массового спорта в укреплении здоровья населения, гармоничном и всестороннем развитии личности, совершенствовании методик мотивации граждан к ведению здорового образа жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.3. Задачами Фестиваля являются:

- пропаганда комплекса ГТО как одного из инструментов вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом;
- совершенствование форм физкультурно-спортивной и оздоровительной работы, организуемой работодателями (представителями нанимателя) в рамках мероприятий по улучшению условий охраны труда, снижению уровней профессиональных рисков;
- мониторинг уровня физического развития и физической подготовленности населения в возрасте от 25 до 59 лет по результатам выполнения или испытаний комплекса ГТО.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ

2.1. **Муниципальный этап:** 1 марта 2025 года, в 10.00 по адресу: с. Марково, ул.60 лет Октября 27, МАУДО СШ Благовещенского муниципального округа.

2.2. **Региональный этап:** в г. Благовещенск в период с 14 по 15 марта 2025 года.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ ФЕСТИВАЛЯ

3.1. Общее руководство организацией и проведением Фестиваля осуществляют Управление по делам молодежи, культуры, физической культуры и

Мужчины		
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	Все возрастные группы
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Все возрастные группы
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Все возрастные группы
4	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м из электронного оружия	Все возрастные группы

Гонка ГТО (эстафета)

Гонка ГТО (эстафета) – соревнование, проводимое после основной части спортивной программы Фестиваля во время подсчета результатов. В эстафете участвуют представители команд по желанию. Проходит на 2 дорожках, где одновременно стартуют 2 участника из разных команд. По итогу эстафеты разыгрывается сувенирный приз.

Комплекс «Гонки ГТО»:

Выполнить как можно быстрее:

- 5 прыжков в длину (женщины – 150 см, мужчины – 180 см);
- отжимания (женщины – 10 раз, мужчины – 15 раз);
- пресс (мужчины и женщины – 20 раз);
- гиря (женщины – присед с гирей 8 кг 15 раз, мужчины – рывок гири 16 кг – 15 раз).

5.2. Соревнования проводятся в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25.12.2018 года № 1248 «Об утверждении рекомендаций для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц, осуществляющих трудовую деятельность».

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

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

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.

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, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

5. Стрельба из положения сидя, дистанция 10 м из электронного оружия

Выполняется участниками на дистанции 10 метров по мишени №8. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут.

Участник обязан:

- выполнять все команды руководителя стрельбы (судьи);
- держать оружие только стволом в направлении линии мишеней;
- стрелять только после команды «Огонь!» и до команды «Отбой!» или «Прекратить стрельбу!»;
- докладывать руководителю стрельбы о неисправности оружия;
- прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного;
- по окончании стрельбы аккуратно положить оружие стволом в направлении линии мишеней;
- бережно относиться к оружию и прочему оборудованию.

Участникам запрещается:

- занимать огневую позицию, брать оружие, прицеливаться и производить стрельбу без команды руководителя стрельбы;
- прицеливаться и направлять оружие на людей и в стороны от линии мишеней;
- касаться спускового крючка до прицеливания и после завершения стрельбы;
- шуметь и отвлекаться на исходном и огневом рубежах.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник вышел на огневой рубеж без команды судьи;
- участник зарядил оружие без команды судьи;
- участник произвел выстрел без команды судьи;
- участник произвел выстрелы не в свою мишень.

6. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Личное первенство среди участников определяется отдельно для каждой ступени среди мужчин и среди женщин по наибольшей сумме очков, набранных в спортивных соревнованиях.

Командный зачет проводится по наибольшей сумме очков, набранных каждым участником команды.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Приложение 1
к Положению о проведении
фестиваля Всероссийского
физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и
обороне (ГТО) среди
муниципальных служащих
Благовещенского
муниципального округа

ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ
в Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к
труду и обороне» (ГТО) среди муниципальных служащих Благовещенского
муниципального округа

От команды _____
(наименование учреждения без сокращений)

№	ФИО	Дата рождения	УИН	Степень комплекса ГТО	Допуск врача
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

Руководитель организации _____
(Подпись) (ФИО)