|  |  |
| --- | --- |
| РАСПОРЯЖЕНИЕ АДМИНИСТРАЦИИ НевельскОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА | |
| от №  151  19.08.2015  г.Невельск | |
|  |  |
| О порядке проведения Спартакиады среди сотрудников администрации Невельского городского округа по выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) |  |
|  | |

В рамках подготовки и проведения в муниципальном образовании «Невельский городской округ» Спартакиады среди сотрудников администрации Невельского городского округа по выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО), руководствуясь ст. ст. 44, 45 Устава муниципального образования «Невельский городской округ»,

1. Провести 12 сентября 2015 года Спартакиаду среди сотрудников администрации Невельского городского округа по выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Утвердить Положение о проведении Спартакиады среди сотрудников администрации Невельского городского округа по выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) (прилагается).

3. Утвердить состав организационного комитета по подготовке и проведению Спартакиады среди сотрудников администрации Невельского городского округа по выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) (прилагается).

4. Муниципальному бюджетному учреждению «Информационное агентство «Невельские новости» (Берестовая О.Г.) организовать освещение мероприятия в средствах массовой информации.

5. Настоящее распоряжение разместить на официальном сайте администрации Невельского городского округа.

6. Контроль за исполнением настоящего распоряжения возложить на вице-мэра Невельского городского округа Копылова В. Е.

Мэр Невельского городского округа В.Н.Пак

Утверждено

распоряжением администрации

Невельского городского округа

от 19.08.2015 г. № 151

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении Спартакиады среди сотрудников администрации Невельского городского округа по выполнению нормативов**

**ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Настоящее положение разработано в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»), постановлением правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении положения о Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», приказом от 8 июля 2014 года «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (приложение 1 к Положению) и методическими рекомендациями по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» от 23 июля 2014 года.

***Цель:***

Спартакиада по выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) проводится с целью популяризации комплекса ГТО и комплексного использования средств физической культуры в развитии активных способностей, двигательных навыков и укрепления здоровья среди сотрудников администрации Невельского городского округа.

***Задачи:***

* увеличение числа населения, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
* повышение уровня физической подготовленности населения;
* формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
* пропаганда ВФСК «ГТО».

**II. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

Спартакиада среди сотрудников администрации Невельского городского округа по выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) проводится на стадионе Спорткомплекса МБОУ ДОД «ДЮСШ» г.Невельска 12 сентября 2015 г. в 11-00 часов.

**III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Общее руководство проведением Спартакиады, непосредственное проведение Спартакиады и методическое обеспечение Спартакиады среди сотрудников администрации Невельского городского округа по выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляет отдел физической культуры, спорта и молодежной политики администрации Невельского городского округа.

Отдел физической культуры, спорта и молодежной политики администрации Невельского городского округа также осуществляет следующие функции:

* принимает участие в судействе на этапах (станциях);
* осуществляет сбор статистических данных по сдаче нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди сотрудников администрации Невельского городского округа.

**IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К участию в Спартакиаде среди сотрудников администрации Невельского городского округа по выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) допускаются лица среднего и старшего возраста:

* Женщины и мужчины 18 – 29 лет: бег на 100 м (с); бег на 2 км (женщины) и 3 км (мужчины); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу - женщины (кол-во раз); Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или рывок гири 16 кг - мужчины (кол-во раз); наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см).
* Женщины и мужчины 30 – 39 лет: бег на 2 км (женщины) и 3 км (мужчины); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу - женщины (кол-во раз); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или рывок гири 16 кг - мужчины (кол-во раз); наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см).
* Женщины и мужчины 40 – 49 лет: бег на 2 км (мин, с) или 3 км (без учета времени); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу - женщины (кол-во раз); подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - мужчины; наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.
* Женщины и мужчины 50 – 59 лет: бег на 2 км (мин, с) или 3 км (без учета времени); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу - женщины (кол-во раз); подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) – мужчины; наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.
* Женщины и мужчины 60 – 69 лет: смешанное передвижение (км) или скандинавская ходьба; сгибание-разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз); поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз).

Спартакиада носит обязательный характер.

**V. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ**

Участники должны иметь личную подпись об ответственности за своё здоровье.

Одежда и обувь участников – спортивная. Перед участием в тестировании участники выполняют разминку самостоятельно. На всех видах тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

**VI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Регистрация участников начинается за 1 час до начала соревнований и заканчивается за 15 минут до начала соревнований на стадионе Спорткомплекса МБОУ ДОД «ДЮСШ» г. Невельска.

Телефон для справок: 6 – 08 – 06.

**VII. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ**

Программа Спартакиады включает сдачу нормативов среди сотрудников администрации Невельского городского округа согласно государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО на силу, быстроту, гибкость.

Сдача норм ГТО проводится в виде тестирования в соответствии методическими рекомендациями, одобренными на заседании Координационной комиссии Министерства спорта России от 23.07.2014г. и Государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» утвержденными приказом Минспорта России от 08 июля 2014 г. № 575.

Результаты тестирования вносятся в протоколы.

**VIII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

По итогам проведения сдачи норм ГТО оформляются протоколы результатов участников Спартакиады и составляются сводные отчеты.

**IX. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участник, прошедший все виды испытаний и выполнивший норматив комплекса награждается специальным сертификатом. Абсолютный победитель каждой ступени награждается памятным сувениром и вымпелом.

Приложение 1

к Положению «О проведении Спартакиады среди сотрудников администрации Невельского городского округа по выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденное распоряжением администрации Невельского городского округа от 19.08.2015г. № 151

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного  комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**(Утверждены приказом Минспорта России от 08 июля 2014 г. № 575)**

**Возрастная группа от 18 до 29 лет**

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

**М У Ж Ч И Н Ы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 15,0 | 14,6 | 13,9 |
| 2. | Бег на 3 км  (мин, с) | 14.00 | 13.30 | 12.30 | 14.50 | 13.50 | 12.10 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |
|  | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 7 | 13 | 5 | 6 | 10 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

**Ж Е Н Щ И Н Ы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  Знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 17,9 | 17,5 | 16,8 |
| 2. | Бег на 2 км  (мин, с) | 11.35 | 11.15 | 10.30 | 11.50 | 11.30 | 11.00 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
|  | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 8 | 11 | 16 | 7 | 9 | 13 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

**Возрастная группа от 30 до 39 лет.**

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

**М У Ж Ч И Н Ы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 30 до 34 лет | | | от 35 до 39 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 3 км (мин, с) | 15.10 | 14.20 | 12.50 | 15.30 | 14.40 | 13.10 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | 4 | 6 | 9 | 4 | 5 | 8 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | Достать скамью пальцами  рук | 4 | 6 | Достать скамью пальцами  рук | 2 | 4 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

**Ж Е Н Щ И Н Ы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 30 до 34 лет | | | от 35 до 39 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  Знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 2 км (мин., с) | 12.45 | 12.30 | 12.00 | 13.15 | 13.00 | 12.30 |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 12 | 15 | 20 | 12 | 15 | 20 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 6 | 8 | 12 | 6 | 8 | 12 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | Достать скамью ладонями | 7 | 9 | Касание скамьи пальцами рук | 4 | 6 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

**Возрастная группа от 40 до 49 лет.**

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | |
| Мужчины | | Женщины | |
| от 40 до 44 лет | от 45 до 49 лет | от 40 до 44 лет | от 45 до 49 лет |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | |
| 1. | Бег на 2 км (мин, с) | 8.50 | 9.20 | 13.30 | 15.00 |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 2. | Подтягивание из виса  на высокой перекладине  (количество раз) | 5 | 4 | - | - |
| или рывок гири 16 кг  (количество раз) | 20 | 15 | - | - |
| или подтягивание  из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | 15 | 10 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 30 | 28 | 12 | 10 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 3 | 3 | 3 | 3 |

**Возрастная группа от 50 до 59 лет.**

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | |
| Мужчины | | Женщины | |
| от 50 до 54 лет | от 55 до 59 лет | от 50 до 54  лет | от 55 до59 лет |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | |
| 1. | Бег на 2 км (мин, с) | 11.00 | 13.00 | 17.00 | 19.00 |
| или на 3 км | Без учета  времени | Без учета времени | Без учета  времени | Без учета времени |
| 2. | Подтягивание из виса  на высокой перекладине  (количество раз) | 3 | 2 | - | - |
| или рывок гири 16 кг  (количество раз) | 15 | 10 | - | - |
| или подтягивание  из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | 10 | 8 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 25 | 20 | 8 | 6 |
| 3. | Наклон вперед  из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 3 | 3 | 3 | 3 |

**Возрастная группа от 60 до 69 лет.**

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | |
| Мужчины | Женщины |
| от 60 до 69 лет | от 60 до 69 лет |
| Обязательные испытания (тесты) | | | |
| 1. | Смешанное передвижение (км) | 4 | 3 |
| или скандинавская ходьба (км) | 4 | 3 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 10 | 6 |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 20 | 15 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 3 | 3 |

Утвержден

распоряжением администрации

Невельского городского округа

от 19.08.2015 г. № 151

**Состав организационного комитета**

**по подготовке и проведению Спартакиады среди сотрудников администрации Невельского городского округа по выполнению нормативов**

**ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

|  |  |
| --- | --- |
| Копылов  Владимир Ефимович | – вице-мэр Невельского городского округа, председатель организационного комитета; |
| Войтко  Дина Евгеньевна | – начальник отдела физической культуры, спорта и молодежной политики администрации Невельского городского округа, заместитель председателя организационного комитета; |
| Кондратьева  Светлана Игоревна | – главный специалист отдела физической культуры, спорта и молодежной политики администрации Невельского городского округа, секретарь организационного комитета; |
| Фомина  Елена Ивановна | – управляющий делами администрации Невельского городского округа, член организационного комитета; |
| Рыбаченко  Юлия Владимировна | – директор МБОУ ДОД «ДЮСШ» г.Невельска, член организационного комитета. |