**Администрация муниципального района «Могочинский район»**

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ**

10 июля 2019 года № 448

г. Могоча

**О проведении** **соревнований по выполнению норм**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**«Готов к труду и обороне» (ГТО), среди работников ОАО «РЖД».**

В целях развития физической культуры и спорта, в муниципальном районе «Могочинский район», руководствуясь п. 31 ч. 1 ст. 8 Устава муниципального района «Могочинский район», администрация муниципального района «Могочинский район» **постановляет:**

1. Провести 13 июля 2019 года соревнования по выполнению норм Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), среди работников ОАО «РЖД» на стадионе «Юность» г. Могоча в 11:00 местного времени.
2. Организовать и утвердить состав оргкомитета по подготовке и проведению соревнований по выполнению норм Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), среди работников ОАО «РЖД» (Приложение №1).
3. Утвердить Положение о проведении соревнований по выполнению норм Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), среди работников ОАО «РЖД» (Приложение №2).
4. Комитету по финансам администрации муниципального района «Могочинский район» (Резниковой С.Р.) обеспечить финансирование на проведение соревнований по выполнению норм Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), среди работников ОАО «РЖД».
5. Настоящее постановление обнародовать на официальном сайте администрации муниципального района «Могочинский район» в информационно-телекоммуникационной сети Интернет, размещенному по адресу: <http://могоча.забайкальскийкрай.рф>.
6. Настоящее постановление вступает в силу после его официального обнародования.
7. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя руководителя администрации муниципального района «Могочинский район» по социальным вопросам Рюмкину О.А.

И.о. главы муниципального района

«Могочинский район» А.Б.Вяткин

Приложение № 1

Утвержден

постановлением администрации

муниципального района

«Могочинский район»

№ 448 от 10 июля 2019 года

**СОСТАВ**

**оргкомитета по подготовке и проведению соревнований по выполнению норм Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), среди работников ОАО «РЖД»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Председатель**  **оргкомитета:**    **Члены оргкомитета:** | |  | | --- | | Рюмкина О. А. – заместитель руководителя администрации муниципального района «Могочинский район» по социальным вопросам**;** | | Чурсина И.Ю.- заместитель начальника отдела культуры, спорта и молодежной политики;  Зорина Д.И. – главный специалист отдела культуры, спорта и молодежной политики;  Пилипчук А. В. – методист МУДО ЦДТ;  Краснов Н.Н. – тренер КСК на ст. Могоча; | |  | |

Приложение № 2

Утверждено

постановлением администрации

муниципального района

«Могочинский район»

№ 448 от 10 июля 2019 года

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении соревнований по выполнению норм Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), среди работников ОАО «РЖД»**

1. **Цели и задачи:**

- поддержание уровня физической подготовленности;

- укрепления здоровья и создания условий для активных занятий физической культурой и спортом;

- популяризация комплекса ГТО среди населения;

- создание условий, мотивирующих к занятием физической культурой и спортом.

1. **Время и место проведения.**

Соревнования проводятся 13 июля 2019 г. в 11-00 часов местного времени

в г. Могоча на стадионе «Юность», по адресу: улица Стадионная 10.

1. **Требования к участникам и условия их допуска**
   1. Участники соревнований должны пройти регистрацию на официальном сайте Gto.ru и предоставить УИН в отдел культуры, спорта и молодежной политики по адресу: ул. Комсомольская, д.13 здание администрации МР «Могочинский район» тел. 8-30-241-40-538 или 8-914-501-90-85 до 12 июля 2019 года.
   2. Все участники обязательно должны пройти медицинское обследование и иметь разрешение врача на участие в соревнованиях по выполнению норм ГТО.

1. **Программа соревнований по выполнению норм ГТО:**

Соревнования проходят по 5 возрастным категориям в соответствии со ступенями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

1 категория 18-29 лет;

2 категория 30-39 лет;

3 категория 40-49 лет;

4 категория 50-59 лет;

5 категория 60-69 лет.

**Бег на 60 м,100 м**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

**Бег на 2000 м, 3000 м (мин,с)**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

**Подтягивание на высокой перекладине**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

**Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, 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. Время на подготовку – 3 минуты.

**Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)**

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.

**Челночный бег 3х10 м (с)**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

**Метание спортивного снаряда весом 500 г (женщины), 700 г (мужчины)**

Участники V-VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат

1. **Финансирование.**

Подготовка и проведение соревнований за счет бюджета муниципального района «Могочинский район».

Утверждена

постановлением администрации

муниципального района

«Могочинский район»

№ 448 от 10 июля 2019 года

**Смета**

**расходов на проведение соревнований по выполнению норм Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), среди работников ОАО «РЖД»**

**г. Могоча**

Судьи-7\*500=3500

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ИТОГО по смете**: 3500 руб. (Три тысячи пятьсот рублей 00 коп.)

Смету составил:

Гл. специалист отдела культуры, спорта

и молодежной политики Д.И.Зорина