

«СОГЛАСОВАНО»
Председатель первичной
профсоюзной организации СурГУ


И.Б. Журавель
« 23 » 03 2022 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Ректор СурГУ


С.М. Косенок
« 23 » 03 2022 г.



ПОЛОЖЕНИЕ о проведении

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
среди профессорско-преподавательского состава и сотрудников
БУ ВО Ханты-Мансийского Автономного Округа-Югры
«Сургутский Государственный Университет»**

Сургут, 2022

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение определяет порядок проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий среди профессорско-преподавательского состава и сотрудников Сургутского государственного университета (далее – СурГУ, ФОМ).

1.2. ФОМ проводится в период с апреля по май, 2022 года.

1.3. Общее руководство подготовкой и проведением ФОМ осуществляет первичная профсоюзная организация совместно с кафедрой физической культуры.

1.4. Непосредственное проведение соревнований по видам спорта ФОМ возлагается на кафедру физической культуры.

1.5. Главный судья и главный секретарь ФОМ, а также судьи по отдельным видам соревнований определяются ответственным исполнителем (кафедрой физической культуры), прил. 1.

2. Цели и задачи

2.1. Цель проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий – укрепление здоровья и привлечение ППС и сотрудников к систематическим оздоровительным занятиям по физической культуре и спорту.

2.2. ФОМ решает следующие задачи:

- привлечение ППС и сотрудников к систематическим занятиям физической культурой и спортом для продления активного долголетия;
- совершенствование форм и методов работы по организации физкультурно-оздоровительного досуга;
- популяризация ВФСК «Готов к труду и обороне» среди ППС и сотрудников университета.

3. Программа ФОМ

3.1. Соревнования в отдельных видах спорта проводятся в соответствии с действующими правилами и разработанными положениями.

3.2. Программа ФОМ включает два блока:

1 БЛОК – лично-командные соревнования по видам спорта (Таблица 1)

2 БЛОК – личные соревнования – Фестиваль ВФСК «Готов к труду и обороне» (Таблица 2)

Таблица 1

№	Виды спорта	Сроки проведения	Состав участников	Место проведения	ФИО гл. судьи
1	Волейбол	апрель-май, 2022	4М +2Ж (+2)	С/К «Дружба»	Гущин К.Р.
2	Дартс	13.04.2022	3+3 (+2)	С/К «Дружба»	Щипицин К.П.
3	Бильярд	09.04.2022	3 (+1)	ГК СурГУ	Викулов Е.А.
4	Н/теннис	29.04.2022	3М+2Ж (+2)	С/К «Дружба»	Салахов И.М.
5	Веселые старты	апрель, 2022	5М+5Ж (+2)	С/К «Дружба»	Кан Н.Б.
6	Бочче	май, 2022	6 (+2)	футбольное поле (пр. Ленина 1)	Кинтюхин А.С.

Фестиваль ВФСК «Готов к труду и обороне»

№	Виды спорта	Сроки проведения	Место проведения	ФИО гл. судьи
1	Общая физическая подготовка (ОФП), прил. 2	апрель-май, 2022	С/К «Дружба»	Банщиков А.Г.
2	Легкоатлетические виды, прил. 2	май, 2022	Спортивное ядро	Снигирев А.С.
3	Плавание	апрель, 2022	Плавательный бассейн	Родионова М.А.
4	Лыжные гонки	03.04.2022	лыжная база Снежинка (Югорский тракт 8)	Пешков А.А.
5	Стрельба	апрель, 2022	Стрелковый тир ДО-СAAF	Миронов А.А.

4. Требование к участникам соревнования

4.1. К участию в ФОМ допускаются сборные команды, состоящих из штатных работников структурных подразделений СурГУ.

4.2. Для видов спорта «Волейбол», «Настольный теннис», «Веселые старты» участники должны иметь командную заявку, заверенную медицинским работником и представителем подразделения.

4.3 Для видов спорта «Дартс», «Бильярд», «Бочче» наличие медицинской справки необязательно.

4.4. Для участников Фестиваля ВФСК ГТО необходим УИН номер, а также медицинский допуск к тестированию ВФСК ГТО (прил. 3).

5. Определение победителей и порядок подведения итогов

5.1. Личное и командное первенство в каждом виде программы определяется в соответствии с правилами соревнований и разработанными положениями.

5.2. Участники, занявшие I, II, III места, награждаются грамотами, медалями соответствующих степеней. Команды занявшие I, II, III места награждаются призами и дипломами соответствующих степеней.

5.3. Личное первенство Фестиваля ВФСК ГТО определяется в каждой возрастной ступени в соответствии с 100-очковой таблицей оценки результатов. Участники, занявшие I, II, III места, награждаются дипломами, медалями соответствующих степеней. Участники успешно выполненные нормативы ВФСК ГТО, получают знаки отличия.

6. Порядок и сроки подачи заявок

Заявки на участие в ФОМ по отдельным видам программы подаются главному судье соревнований в срок, обозначенный на судейской коллегии. На бланке для заявок должна быть подпись медицинского работника, представителя подразделения.

7. Подача протестов

Решения по протестам принимаются жюри ФОМ, в состав которого входят: главный судья или главный секретарь, главный судья соревнований по виду спорта, представитель отдела первичной профсоюзной организации.

8. Обеспечение безопасности участников

8.1. В целях обеспечения безопасности зрителей и участников, соревнования проводятся на спортивных сооружениях, принятых к эксплуатации.

8.2. Представитель отдела первичной профсоюзной организации СурГУ принимает меры по профилактике травматизма, обеспечения медицинского сопровождения соревнований по видам спорта; главный судья соревнований, представители команд несут ответственность за соблюдение правил и требований техники безопасности участниками соревнований.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**Тест: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения (гибкость)**

Тест выполняется стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Тест: подтягивание на низкой перекладине

Тест выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I – IX ступеней – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, 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 перекладины, 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 исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

Тест: подтягивание на высокой перекладине

Тест выполняется на высокой перекладине 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.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

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.

Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Тест 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).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

Тест: сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью

В возрастной группе 60-69 лет (X ступень) мужчины выполняют сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, в возрастной группе 70 лет и старше (XI ступень норм ГТО) – о сиденье стула.

Остальные требования к выполнению испытаний и недопущению ошибок аналогичны требованиям испытания «Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

Тест: рывок гири

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2x2 метра. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты).

Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Техника выполнения испытания.

За 2 минуты до начала тестирования участник приглашается на помост, при необходимости готовит снаряд и руки для тестирования и встает лицом к судье и принимает гимнастическую стойку (ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки за спиной).

За 5 секунд до старта производится обратный отчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда судьи «Старт!». Участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 секунды.

При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем, без перерыва, другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 секунд.

Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 секунды.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Если участник оторвет гирю до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп!», после чего гиря устанавливается в первоначальное положение.

Для начала тестирования судья вновь подает команду «Старт!». При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команды: «Не считать!».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

Испытание прекращается судьей в следующих случаях:

- постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- выход за пределы помоста;
- многократное нарушение правил тестирования (техническую неподготовленность).

Во время выполнения испытания не допускается:

- использование каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- использование канифоли для подготовки ладоней.

Тест: прыжок в длину с места толчком двумя

Тест выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Тест: поднятие туловища из положения лежа на спине

Тест 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 (поднятие таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ВИДЫ

Тест: бег на 30 и 60 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 метров – с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

Тест: бег 2, 3 км (выносливость)

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Тест: смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение на дистанции 1, 2, 3 километров проводится на стадионе или любой ровной местности.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия.

Тест: метание спортивного снаряда

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. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- просрочено время, выделенное на попытку.

Приложение 3 к приказу
Департамента здравоохранения
Ханты-Мансийского
автономного округа – Югры
от 25 февраля 2021 года № 262

Название медицинской организации, штамп

Адрес, телефон, электронная почта

**Медицинское заключение
о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях
(тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях),
мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)»**

Реестровый номер заключения _____

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Дата рождения _____

Реестровый номер лица (физкультурника, спортсмена) _____

Дата выдачи, название выдавшего органа _____

Название мероприятия _____

Вид спорта (при наличии) _____

Спортивная дисциплина (при наличии) _____

Этап спортивной подготовки (при наличии) _____

По результатам медицинского осмотра, углубленного медицинского обследования

ДОПУЩЕН

комиссией (вычеркнуть лишнее)

- к тренировочным мероприятиям
- к участию в спортивных соревнованиях
- к участию в физкультурных мероприятиях (в том числе к занятиям адаптивной физической культурой)
- к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО

Ограничения, в том числе физических нагрузок, сроки ограничений: (ДА / НЕТ)

Описать: _____

Дата выдачи " ____ " _____ 20__ г.

Медицинское заключение действительно до " ____ " _____ 20__ г.

Должность врача, выдавшего медицинское заключение

Подпись

Фамилия, инициалы

М.П. (печать медицинской организации)