****

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель комиссии

по организационно-спортивной работе Профкома работников

ФГАОУ ВО

«КФУ им. В.И. Вернадского»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Л. Блонская

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель Профкома работников

ФГАОУ ВО

«КФУ им. В.И. Вернадского»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В. Савченко

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о пробной сдаче норм комплекса ГТО**

среди членов Профсоюза, работников структурных подразделений

ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского» и их семей

,

Симферополь, 2018

**1.Цели и задачи**

1.1. Привлечение членов профсоюза, преподавателей и работников Федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского» (далее - Университет) к систематическим занятиям физической культурой и спортом, способствовать укреплению их здоровья и творческому долголетию.

1.2. Подведение итогов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в трудовых коллективах Университета.

1.3. Укрепление дружеских отношений среди членов профсоюза, преподавателей и работников структурных подразделений ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского».

**2. Место и сроки проведения**

2.1. Пробная сдача норм комплекса ГТО проводится 19 мая 2018г.

Начало в 11.00 ч. на спортивной площадке Таврической академии «КФУ имени В.И. Вернадского» (по адресу: г. Симферополь, пр. Вернадского 4).

**3. Организация спортивного мероприятия**

3.1. Общее руководство, подготовка и проведение соревнований осуществляется членами комиссии по организационно-спортивной работе Профкома работников ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского».

3.2. Непосредственное проведение спортивного мероприятия возлагается на главную судейскую коллегию. Главный судья соревнований: председатель комиссии по организационно-спортивной работе Профкома работников ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского», преподаватель кафедры спорта и физического воспитания Таврической академии

«КФУ имени В.И. Вернадского» - Блонская Людмила Леонидовна.

3.3. Общее руководство по подготовке и организации соревнований возлагается на председателей комиссий по спортивно-массовой работе структурных подразделений Университета.

**4. Участники и условия допуска к участию**

4.1. К участию в соревнованиях допускаются члены Профсоюза работников «КФУ им. В.И. Вернадского» и члены их семей.

4.2. Количество участников от структурного подразделения не ограниченно.

4.3. Предварительная подача заявок осуществляется до 11 мая 2018 г.

на e-mail: profcom\_cfu@mail.ru

4.4. Непосредственная регистрация участия в тестировании осуществляется в день сдачи нормативов 19 мая 2018 с 10.00 до 10.45 на спортивной площадке Таврической академии «КФУ имени В.И. Вернадского».

4.5. Участники соревнований по сдаче нормативов комплекса ГТО должны иметь спортивную форму и спортивную обувь, иначе они не будут допускаться к участию в мероприятии. Исполнение данного пункта контролируется главным судьёй соревнований.

4.6. Для возможности своевременного оказания медицинской помощи каждый участник должен при себе иметь следующие документы: паспорт гражданина РФ, СНИЛС и полис обязательного медицинского страхования.

**5. Нормы сдачи комплекса ГТО**

**Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО**

**I. ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания****(тесты)** | **Нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| **1** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)** | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| **2** | **Cгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)** | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| **3** | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |
| **4** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)** | 21 | 21 | 35 | 18 | 21 | 30 |

**II. ВТОРАЯ СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 9 до 10 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания****(тесты)** | **Нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| **1** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)** | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| **2** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)** | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
| **3** | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 160 |
| **4** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)** | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |
| **5** | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)** | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 |

**III.ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от I до 2 лет)\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания****(тесты)** | **Нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| **1** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)** | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| **2** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)** | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
| **3** | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
| **4** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)** | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |
| **5** | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)** | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |

**IV.ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 13 до 15 лет)\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания****(тесты)** | **Нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| **1** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)** | 6 | 8 | 12 | - | - | - |
| **2** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)** | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| **3** | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
| **4** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)** | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |
| **5** | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)** | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |

**V. ПЯТАЯ СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 16 до 17 лет)\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания****(тесты)** | **Нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| **1** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)** | 9 | 11 | 14 | - | - | - |
| **2** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)** | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| **3** | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| **4** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)** | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
| **5** | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)** | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |

**VI.ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 18 до 29 лет)\***

**МУЖЧИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания****(тесты)** | **Нормативы** |
| **Возрастная подгруппа от 18 до 24 лет** | **Возрастая подгруппа от 25 до 29 лет** |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| **1** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)** | 10 | 12 | 15 | 7 | 9 | 13 |
| **2** | **Cгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)** | 28 | 32 | 44 | 22 | 25 | 39 |
| **3** | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 210 | 225 | 240 | 205 | 220 | 235 |
| **4** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)** | 33 | 37 | 48 | 30 | 35 | 45 |
| **5** | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)** | +6 | +8 | +13 | 1-5 | +7 | +12 |

**ЖЕНЩИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания****(тесты)** | **Нормативы** |
| **Возрастная подгруппа от 18 до 24 лет** | **Возрастая подгруппа от 25 до 29 лет** |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| **1** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)** | 10 | 12 | 17 | 9 | 11 | 16 |
| **2** | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| **3** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)** | 32 | 35 | 43 | 24 | 29 | 37 |
| **4** | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см** | +8 | +11 | +16 | +7 | +9 | +14 |

**VII. СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 30 до 39 лет)\***

**МУЖЧИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания****(тесты)** | **Нормативы** |
| **Возрастная подгруппа от 30 до 34 лет** | **Возрастая подгруппа от 35 до 39 лет** |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| **1** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)** | 5 | 7 | 12 | 4 | 6 | 10 |
| **2** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)** | 16 | 19 | 32 | 13 | 17 | 29 |
| **3** | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 200 | 210 | 230 | 195 | 205 | 225 |
| **4** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)** | 26 | 31 | 41 | 24 | 29 | 39 |
| **5** | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)** | +3 | +5 | +11 | +2 | +4 | +10 |

**ЖЕНЩИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания****(тесты)** | **Нормативы** |
| **Возрастная подгруппа от 30 до 34 лет** | **Возрастая подгруппа от 35 до 39 лет** |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| **1** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)** | 5 | 7 | 13 | 4 | 6 | 11 |
| **2** | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 140 | 150 | 170 | 130 | 140 | 165 |
| **3** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)** | 19 | 22 | 33 | 17 | 20 | 29 |
| **4** | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)** | +5 | +7 | +13 | +4 | +6 | +12 |

**VIII. ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 40 до 49 лет)\***

**МУЖЧИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания****(тесты)** | **Нормативы** |
| **Возрастная подгруппа от 40 до 44 лет** | **Возрастая подгруппа от 45 до 49 лет** |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| **1** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)** | 4 | 6 | 9 | 3 | 5 | 8 |
| **2** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)** | 13 | 17 | 28 | 11 | 15 | 27 |
| **3** | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 200 | 210 | 230 | 195 | 205 | 225 |
| **4** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)** | 26 | 31 | 41 | 24 | 29 | 39 |
| **5** | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)** | +3 | +5 | +11 | +2 | +4 | +10 |

**ЖЕНЩИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания****(тесты)** | **Нормативы** |
| **Возрастная подгруппа от 40 до 44 лет** | **Возрастая подгруппа от 45 до 49 лет** |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| **1** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)** | 5 | 7 | 13 | 4 | 6 | 11 |
| **2** | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 140 | 150 | 170 | 130 | 140 | 165 |
| **3** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)** | 19 | 22 | 33 | 17 | 20 | 29 |
| **4** | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)** | +5 | +7 | +13 | +4 | +6 | +12 |

**IX. ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 50 до 59 лет)\***

**МУЖЧИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания****(тесты)** | **Нормативы** |
| **Возрастная подгруппа от 50 до 54 лет** | **Возрастая подгруппа от 55 до 59 лет** |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| **1** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)** | 2 | 4 | 7 | 2 | 4 | 6 |
| **2** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)** | 9 | 12 | 24 | 7 | 10 | 18 |
| **3** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)** | 14 | 19 | 27 | 11 | 15 | 24 |
| **4** | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)** | -1 | +1 | +7 | -2 | 0 | +5 |

**ЖЕНЩИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания****(тесты)** | **Нормативы** |
| **Возрастная подгруппа от 50 до 54 лет** | **Возрастая подгруппа от 55 до 59 лет** |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| **1** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)** | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 7 |
| **3** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)** | 8 | 11 | 18 | 7 | 9 | 15 |
| **4** | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)** | +1 | +3 | +9 | +1 | +3 | +8 |

**X. ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа 60 - 69 лет)\***

**МУЖЧИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания****(тесты)** | **Нормативы** |
| **Возрастная подгруппа от 60 до 64 лет** | **Возрастая подгруппа от 65 до 69 лет** |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| **1** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)** | 4 | 6 | 14 | 4 | 6 | 11 |
| **2** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)** | 9 | 12 | 21 | 6 | 9 | 16 |
| **3** | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)** | -6 | -4 | -1 | -8 | -6 | -4 |

**ЖЕНЩИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания****(тесты)** | **Нормативы** |
| **Возрастная подгруппа от 60 до 64 лет** | **Возрастая подгруппа от 65 до 69 лет** |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| **1** | **Сгибание и разгибание рук о гимнастическую скамью (количество раз)** | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |
| **3** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)** | 5 | 7 | 13 | 4 | 6 | 11 |
| **4** | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)** | 0 | +2 | +6 | -4 | -2 | +2 |

**XI.ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа 70 лет и старше)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания****(тесты)** | **Нормативы** |
| **МУЖЧИНЫ** | **ЖЕНЩИНЫ** |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| **1** | **Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)** | 2 | 5 | 8 | 2 | 4 | 6 |
| **2** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)** | 4 | 6 | 14 | 2 | 4 | 8 |
| **3** | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)** | -10 | -8 | -6 | -6 | -4 | 0 |

**6. Программа спортивного мероприятия**

10.00 – сбор участников, подача заявок, разминка.

10.45 – парад открытия;

11.00 – начало прохождения тестирования норм ГТО.

**7. Награждение**

7.1. Участники награждаются памятными значками.

**8. Финансирование**

8.1. Финансирование по подготовке и проведению спортивного мероприятия по ГТО осуществляется за счёт средств Профкома работников «КФУ им. В.И. Вернадского».

8.2. Расходы по командированию, питанию команд-участников соревнований за счёт средств структурных подразделений.

**Данное положение является официальным приглашением**

**на соревнования.**