|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УтверждаюДиректор МБУ«Горспортсооружения» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Лёвин «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г |  | УТВЕРЖДАЮНачальник отдела спортаи молодежной политики администрации г. Минусинска\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Букова«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г. |

**Положение**

 о проведении Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

г. Минусинск

2024 год

1. **Общие положения**

 Фестиваль для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями города Минусинска 18- 70 лет - и старше, проводится в соответствии с календарным планом мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждённым отделом спорта и молодёжной политики администрации г. Минусинска.

Целью проведения Фестиваля является привлечение инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение спортивного мастерства, пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок, подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Основными задачами Фестиваля являются:

 популяризация адаптивной физической культуры среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в городе Минусинске;

 содействие физическому и духовному воспитанию и реабилитации инвалидов средствами адаптивной физической культуры и спорта.

1. **Место и сроки проведения**

Фестиваль проводится 04 декабря 2024 года.

Фестиваль проводится в городе Минусинске, с/к им. Ю. В. Шумилова.

1. **Руководство проведением мероприятия**

Общее руководство организацией и проведением Фестиваля осуществляется Отделом спорта и молодежной политики администрации г. Минусинска.

Организацию и проведение Фестиваля осуществляет Центр тестирования ГТО МБУ «Горспортсооружения».

Непосредственное проведение возлагается на главную судейскую коллегию.

1. **Требования к участникам и условия их допуска**

К участию в Фестивале допускаются участники физкультурно-спортивных организаций, образовательных организаций, учреждений социального обслуживания населения, местных организаций Всероссийского общества слепых (ВОС), Всероссийского общества глухих (ВОГ), лица с нарушением интеллекта, имеющие соответствующую подготовку и допуск врача, и местных организаций, состоящие из лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в г. Минусинске. Требования квалификации и классификации участников не устанавливаются.

Основанием для допуска к участию в Фестивале по медицинским заключениям является заявка с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии участника с подписью врача по лечебной физкультуре или врача по спортивной медицине и заверенной личной печатью, при наличии подписи с расшифровкой ФИО врача в конце заявки, заверенной печатью допустившей спортсмена медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, перечень работ и услуг, который включает лечебную физкультуру и спортивную медицину (возможна медицинская справка о допуске к соревнованиям, подписанная врачом по лечебной физкультуре или врачом по спортивной медицине и заверенная печатью медицинской организации, отвечающей вышеуказанным требованиям).

К выполнению нормативов ВФСК ГТО допускаются участники в возрасте от 18 лет, мужчины и женщины независимо от нозологий.

1. **Программа фестиваля**

Программа Фестиваля включает:

Выполнение упражнений в формате круговой тренировки, подготавливающей к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

|  |
| --- |
| Программа Фестиваля |
| Время | Наименование | Место проведения |
| 9:30 | Комиссия по допуску участников Фестиваля | с/к им. Ю. В. Шумилова |
| 10:00 | Открытия Фестиваля | с/к им. Ю. В. Шумилова |
| 10:10 | Комплекс упражнений ГТО | с/к им. Ю. В. Шумилова |
| 12:00 | Церемония награждения | с/к им. Ю. В. Шумилова |

Основная часть комплекса упражнений ГТО:

1. Разминка (10 мин):

1.1. Суставная разминка

1.2. Динамическая разминка

2. Основная тренировка- круговая тренировка (35 мин)

Упражнения:

* Подтягивание на высокой перекладине

Альтернатива - прыгающие подтягивания, подтягивания лежа с гимнастической палкой, удержание гимнастической палки над головой, жим гимнастической палки сидя, растягивание эспандера;

* Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу

Альтернатива - • Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу с колен, отжимания через прогиб, • Сгибание, разгибание рук в упоре от стены стоя (сидя), удержание пластиковой палки перед собой;

* Приседания

Альтернатива - полуприсед, шаг вперед с возвращением на место, подтягивание туловища о подлокотники кресла, зашагивание на возвышенность 3 см., махи ногой;

* Упражнение на пресс «Сит -ап»

Альтернатива - боковые скручивания корпуса на полу, поднесение ног или одной ноги вверх- корпус лежит на полу;

3. Заминка- растяжка (10 мин)

• Лежа на полу боковые скручивания ног;

• Стоя на коленях в упоре на руках прогиб поясницы вверх - вниз («злая и добрая кошка»);

• Лежа на полу на спине руки вверх с закрытыми глазами.

При получении дополнительных регламентирующих документов ГСК Фестиваля имеет право вносить изменения и дополнения в программу Фестиваля.

1. **Условия подведения итогов**

Выполнение упражнений, подготавливающих к выполнению нормативов испытаний (тестов) ГТО.

При выполнении упражнений *каждому участнику* будет выдана личная карточка участника с указанием секторов, которые необходимы для данной нозологии.

Программа комплекса ГТО состоит из упражнений 8-18 ступеней комплекса ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

1. **Награждение**

Участники Фестиваля награждаются сувенирной продукцией и дипломом участника.

**VIII. Условия финансирования**

Расходы, связанные с организацией и проведением Фестиваля (медицинское обеспечение, оплата судейства, награждением, сувенирная продукция, канцелярские товары, приобретение фотобумаги для печати карточек участника), за счет МБУ «Горспортсооружения».

**IX. Обеспечение безопасности участников и зрителей**

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014г. М 353, требованиям правил вида спорта, а также при условии наличия актов готовности физкультурного или спортивного сооружения к проведению спортивных соревнований, утверждённых в установленном порядке.

Медицинское обеспечение осуществляется организаторами спортивных соревнований в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года N21144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях.

1. **Подача заявок на участие**

Для участия в Фестивале необходимо:

Зарегистрироваться на сайте [**www.gto.ru**](http://www.gto.ru) в автоматизированной информационной системы ГТО и получить ID-номер - идентификационный номер участника тестирования в АИС ГТО.

Участники должны подать предварительную заявку установленного образца (приложение №1), в комиссию по допуску участников **за 3 дня до начала соревнований** на электронную почту gto-yug24@mail.ru. (Центр тестирования ГТО). Заявку установленного образца, оформленную в бумажном виде (приложение №1)

Заявка с допуском к выполнению нормативов комплекса ГТО с подписью и печатью врача, датой выдачи справки и формулировкой «годен» или «допущен» предоставляется в день проведения Фестиваля при регистрации.

приложение №1

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАЯВКА

На Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями)

от команды

(организация, территория края)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мп/п | ФамилияИмя Отчество | Год рождения | класс поражения (назология) | Виза врача |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |

Представитель команды/ Ф.И.О.

(контактный номер телефона)

К соревнованиям допущено чел.



Врачм.п.

 (подпись) (фамилия, имя, отчество)

Представитель команды

 (подпись) (фамилия, имя, отчество)