



Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
"Томский государственный архитектурно-строительный университет"

**УТВЕРЖДАЮ**

**Зав.кафедрой физвоспитания**



**В.Э. Бельц**

**2024 г.**

**СОГЛАСОВАНО**

**Председатель**

**Спортклуба ТГАСУ**

**Спортивный клуб**

**С.Г. Дмитриев**

**03**

**2024 г.**

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о проведении физкультурно-спортивного фестиваля «СТРОИТЕЛИ ГОТОВЫ!»**

#### **I. Общие положения**

1.1. Физкультурно-спортивный фестиваль «Строители Готовы!» (далее – мероприятие) проводится в соответствии с календарным планом работы Совета спортивного клуба ТГАСУ и планом работы кафедры физического воспитания ТГАСУ на 2023 календарный год.

1.2. Мероприятие проводится с целью популяризации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### Основные задачи мероприятия:

- Пропаганда физической культуры и спорта, как одного из важных средств, в сохранении и укреплении здоровья студентов и сотрудников ВУЗа;
- Привлечение студентов и сотрудников к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом и здоровому образу жизни;
- Выявление лучших студенческих и профсоюзных коллективов по организации физкультурно-массовой и оздоровительной работы;
- улучшение физкультурно-спортивной работы со студентами и сотрудниками ТГАСУ во внеурочное время;

#### **II. Время и место проведения мероприятия**

Мероприятие проводится:

- 20 апреля 2024 года по адресу: г. Томск, ул. Партизанская 16, СКТГАСУ

Регистрация участников 20 апреля с 12-30 до 14-00;

Начало мероприятия 20 апреля в 14-00;

#### **III. Руководство проведением мероприятия**

Общее руководство подготовкой и проведением мероприятия осуществляет кафедра физического воспитания ТГАСУ. Непосредственное проведение возлагается на

### **III. Руководство проведением мероприятия**

Общее руководство подготовкой и проведением мероприятия осуществляет кафедра физического воспитания ТГАСУ. Непосредственное проведение возлагается на Совет студентов при спортивном клубе ТГАСУ и главную судейскую коллегию, в составе:

**Главный судья – Дмитриев С.Г(+7906-199-15-43)**

**Главный секретарь – Новиков А.В.**

### **V. Требования к участникам и условия их допуска**

К участию в мероприятии допускаются студенты и сотрудники ТГАСУ в составе команд факультетов, отделов, клубов и других структурных подразделений ТГАСУ. Состав команды неограничен, в зачет идут 5 лучших результатов членов команды.

Форма одежды участников – спортивный костюм, спортивная обувь (кроссовки).

Все участники должны быть физически и технически подготовлены.

### **VI. Программа мероприятия**

Программа мероприятия 15 апреля включает в себя 9 конкурсов, в основу которых положены тесты ВФСК ГТО.

Конкурсы проводятся в соответствии:

- *Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.01.2016 г. № 54 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».*

- *Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы».*

Мероприятие проводится под контролем врача.

### **VII. Заявки**

Предварительные заявки предоставляются в электронном виде по адресу: sport-tgasu@yandex.ru, или в печатном виде по адресу ул. Партизанская 16 (Спорткомплекс ТГАСУ, приемная) в срок до 18 апреля 2024 года.

### **VIII. Условия подведения итогов**

По итогам каждого конкурса определяются 3 призера в личном первенстве. По результатам конкурса «перетягивание каната» определяется команда-победитель и команды-призеры.

### **X. Награждение**

Участники и команды, занявшие места с 1-го по 3-е, награждаются дипломами и медалями.

### **XI. Испытания**

**1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Участвуют все члены команды. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Каждому участнику предоставляется 3 попытки, в зачет идет лучший результат.

**2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.** Участвуют все члены команды. Выполняется из исходного положения ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При

третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

**3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Участвуют все члены команды. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

**4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины).** Из начального положения (НП): вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав НП на 0,5с, продолжает выполнение испытания.

**5. Подтягивание на низкой перекладине (женщины).** 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 90 см по верхнему краю. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

**6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (женщины, мужчины).** Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

**7. Дартс.** Победитель определяется по наибольшей сумме очков зачетных бросков. Каждому участнику дается 3 зачетных броска.

**8. Рывок гири (мужчины).** На выполнение упражнения участнику дается время 4 минуты. Упражнение выполняется в один прием. Участник, выполнив предварительный замах гири между ногами назад, должен непрерывным движением поднять гирю вверх рывком и зафиксировать ее на прямой руке. После подъема гири вверх, в момент фиксации, ноги и туловище должны быть выпрямлены и неподвижны, свободная рука остановлена. Не допускается изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири. После фиксации, участник, не касаясь гирей туловища, опускает ее вниз для замаха и выполнения очередного подъема. Смена рук производится один раз, внизу. Разрешается один дополнительный замах во время старта и во время смены рук (перехват).

**9. Перетягивание каната (мужчины).** Шесть участников каждой из команд располагаются у разных концов каната, окружность которого от 10 см до 12,5 см, а длина не менее 20 м. Посередине каната делается «центральная отметка» и на расстоянии 3 метров от неё две боковых отметки. Перед началом состязания команды встают так, что центральная отметка находится над проведенной на земле чертой. По сигналу судьи каждая команда начинает тянуть канат, стараясь или чтобы отметка ближайшая к соперникам пересекла черту на земле (то есть пытаться перетянуть канат на 3 метра), или чтобы противоположная команда заработала фол, который засчитывается если кто-либо из команды сядет или упадет.

**10. Стрельба из пневматической винтовки.** Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов — 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу — 10 мин. Время на подготовку — 3 мин. Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку

на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8. Оружием для выполнения испытания (теста) обеспечивает организатор.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) **по мишени №8**

Результат **не засчитывается:**

- 1) произведен выстрел без команды спортивного судьи;
- 2) заряжено оружие без команды спортивного судьи.

Приложение  
к Положению о физкультурно-спортивном  
фестивале «Строители Готовы!»

## ЗАЯВКА

команды \_\_\_\_\_

на участие в физкультурно-спортивном фестивале «Строители готовы!»

20 апреля 2024г., г. Томск, ул. Партизанская 16, УСК ТГАСУ.

№ п/п	Ф.И.О. полностью	Дата рождения	№ учебной группы/ должность (для сотрудников)

Руководитель команды (указать конт.тел.) \_\_\_\_\_