

Приложение №1

к приказу

ФГБОУ ВО БГМУ

Минздрава России

от «13» 10 2016 г. № 339-а

### Положение

о Фестивале по выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди сотрудников и профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО БГМУ

Минздрава России

#### 1. Цели:

Фестиваль по выполнению комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - комплекса ГТО) проводится с целью:

- повышения спортивного мастерства сотрудников и профессорско-преподавательского состава;
- пропаганды здорового образа жизни;
- привлечения профессорско-преподавательского состава к занятиям физической культурой.

#### 2. Руководство:

Общее руководство по выполнению комплекса «Готов к труду и обороне» осуществляет кафедра физической культуры. Главный судья: Р.А. Гайнуллин.

#### 3. Сроки проведения:

Комплекс «Готов к труду и обороне» проводится с 18 октября 2016 года по 10 декабря 2016 года – в 4 этапа:

Первый этап - 18-21 октября 2016 года на базе корпуса № 10 (стрелковый тир);

Второй этап - 22 октября 2016 года проводится бег 100 мет., бег 2 км и 3 км, подтягивание или рывок гири, или сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, прыжки в длину.

Третий этап - 3 ноября 2016 года плавание 50 мет бассейн «Динамо».

Четвёртый этап – 10 декабря 2016 года бег на лыжах 3 км или 5 км на базе СОЛ «Пульс».

#### 4. Участники:

В выполнении комплекса «Готов к труду и обороне» участвуют сотрудники и профессорско-преподавательский состав ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России.

В выполнении комплекса «Готов к труду и обороне» проводятся по 6 возрастным категориям:

1. Мужчины и женщины от 18 до 29 лет;
2. Мужчины и женщины от 30 до 39 лет;
3. Мужчины и женщины от 40 до 49 лет;
4. Мужчины и женщины от 50 до 59 лет;
5. Мужчины и женщины от 60 до 69 лет;
6. Мужчины и женщины старше 70 лет.

Каждая группа имеет свои нормативы: <http://www.gto.ru/>.

#### 6. Заявки

Предварительные заявки и справку от врача – (допуск) направить на email: [abzalil.r@mail.ru](mailto:abzalil.r@mail.ru) до 17.10.2016 г. или сдать, зав. кафедрой физической культуры Гайнуллин Р.А.