



Комплекс ГТО – программно-нормативная основа физического воспитания различных групп населения России



1. Анализ состояния физической культуры и спорта в РФ, физической подготовленности населения
2. История создания комплекса ГТО
3. Нормативно-правовая база физкультурно-спортивного комплекса ГТО
4. Цель, задачи и структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
5. Нормативно-тестирующая часть комплекса. Государственные требования к физической подготовленности населения России
6. Участие врачей, других специалистов здравоохранения в привлечении населения к занятиям массовым спортом и физической культурой. Медицинское обеспечение занимающихся спортом





ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г.

	Значение показателя в 2008 году	Целевое значение показателя в 2015 году	Целевое значение показателя в 2020 году
Доля граждан РФ, систематически занимающихся ФК и С, в общей численности населения, %	15,9	22,5(2014) 30	40
Доля обучающихся и студентов, систематически занимающихся ФК и С, в общей численности, %	34,5	52,7(2014) 60	80
Доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся ФК и С, в общей численности данной категории населения, %	1,7	3,5 (2014) 10	20

Численность занимающихся ФК и С в Волгоградской области (стат. отчет "Сведения о физической культуре и спорте», 2019 г.)

**25 % от общей численности
населения.**

К 2020 году - 36 %.

**58 % от общей численности
учащихся и студентов.**

К 2020 году - 76 %.

8,5 % инвалидов.

К 2020 году – 16 %.





Доля лиц допризывного возраста, не соответствующих требованиям, предъявляемым армейской службой, снизилось **с 40% в 2008 году до 26,4% в 2019 году**

Наиболее актуальные проблемы, связанные с повышением двигательной активности граждан

• недостаточная эффективность использования возможностей физической культуры для целей оздоровления нации;

• качество и доступность физкультурно-оздоровительных услуг;

• обеспеченность объектами спорта, прежде всего в зоне шаговой доступности;

• требуется совершенствование методического, кадрового и медицинского обеспечения физической культуры и массового спорта



Для активизации развития физической культуры и массового спорта в РФ и достижения целей государственной политики в этой сфере предлагается:

- **установить в Российской Федерации нормативы физической подготовки для различных возрастных категорий населения с учетом медицинских групп для занятий физической культурой**



- **обеспечить создание организационных, правовых и финансовых условий, стимулирующих развитие физкультурно-спортивных клубов**

- **обеспечить модернизацию материально-технической базы физической культуры и спорта в образовательных организациях**

- разработать механизм поддержки работников сферы образования и физической культуры за ведение внеучебной и сверхурочной спортивной работы и развитие массового спорта среди населения



- разработать систему стимулов и мотиваций для повышения интереса различных категорий и групп населения к физическому самосовершенствованию, ведению здорового образа жизни

- учреждение знаков отличия для участников и выполнивших нормативы комплекса

- предусмотреть меры правового регулирования, направленные на поощрение работников за ответственное отношение к здоровью

История комплекса ГТО



24 мая 1930 года "Комсомольская правда" опубликовала материал о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить нормы и требования, а тех, кто их выполнит, награждать значком. В итоге был **разработан проект комплекса ГТО, который в марте 1931** года был утвержден.

История комплекса ГТО



Первый комплекс ГТО состоял из одной ступени, которая включала **15** нормативов по различным физическим упражнениям (бег, прыжки, метания, плавание, лыжи и др.). Сдающие комплекс должны были знать основы советского физкультурного движения и военного дела.

История комплекса ГТО



- В 1931 году значкистами ГТО стали **24 тыс.**, в 1932 г. - **465 тыс.**, в 1933 г. - **835 тыс.** человек.
- В 1932 г. была введена **2-я ступень** комплекса ГТО, которая была уже значительно сложнее. Сдать все нормативы можно было только при условии систематических тренировок.
- В 1934 году был учрежден значок **"Будь готов к труду и обороне"** для школьников 14-15 лет, который состоял из **16 норм** спортивно-технического характера и требований по санитарной подготовке.

История комплекса ГТО



В 1934 году в стране насчитывалось **5 млн.** физкультурников, половина из которых были значкистами ГТО. Выполнением нормативов ГТО начали свой путь многие спортсмены, ставшие чемпионами мира и Олимпийских игр.



История комплекса ГТО

Нормативы и требования ГТО периодически изменялись, последние были утверждены еще в 1972 году с незначительной корректировкой в 1985-м.

Существовало **5** возрастных категорий со своими названиями:

- "Смелые и ловкие" (10-11, 12-13 лет),
- "Спортивная смена" (14-15 лет),
- "Сила и мужество" (16-18 лет),
- "Физическое совершенство" (мужчины 19-28, 29-39 лет; женщины 19-28, 29-34 года),
- "Бодрость и здоровье" (мужчины 40-60 лет; женщины 35-55 лет).



Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс



Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс - программно-нормативная основа физического воспитания различных групп населения Российской Федерации.



Определяет концептуальные подходы и требования к разработке программ (стандартов), направленные на повышение уровня физической подготовленности обучающихся, трудящихся, лиц старшего и пожилого возраста.



Программная основа Комплекса определяет содержание базового физкультурного образования, содержание средств оценки физической подготовленности человека и физического здоровья нации.





Нормативно-правовое регулирование

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», предусматривающий мероприятия по утверждению и внедрению комплекса.
2. Постановление Правительства РФ «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (ГТО)» Утверждено Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508)
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации, предусматривающее создание правительственной комиссии по внедрению комплекса и утверждение поэтапного плана мер по внедрению комплекса.
4. Приказ Минспорта РФ «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Нормативно-правовая база физкультурно-спортивного комплекса ГТО

- 1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».**
- 2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».**
- 3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.**
- 4. Федеральная Целевая Программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 – 2015 гг.»**
- 5. ФГОС ВПО III поколения (Утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 8 ноября 2010 г. № 1118).**
- 6. Государственная учебная программа по физическому воспитанию для медицинских и фармацевтических вузов (1997г.), Примерная рабочая программа по дисциплине для медицинских и фармацевтических вузов (2011 г.).**
- 7. Приказ Минздравсоцразвития России № 613-н от 9 августа 2010 г. «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».**

Структура управления ВФСК ГТО

Министерство Sports Российской Федерации

Субъект Российской Федерации

Межведомственная комиссия

Федеральный инспектор

Региональный оператор

Муниципалитеты

**Муниципальная межведомственная
комиссия**

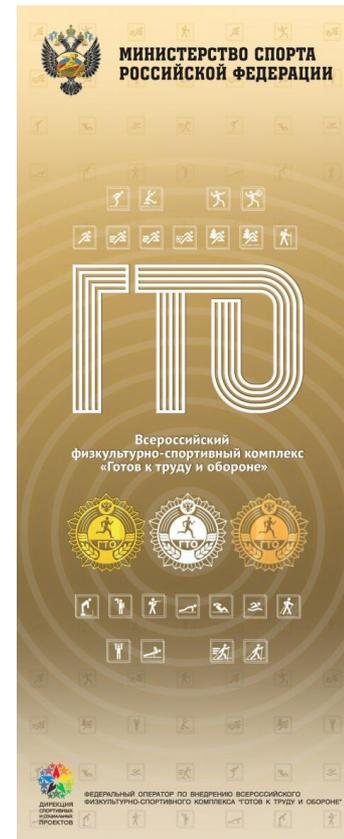
Муниципальный оператор

Спортивные клубы

Судейские бригады



#СТУДЕНТЫГТО





ЭТАПЫ ВНЕДРЕНИЯ

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

1.	Организационно-экспериментальный	08.2013 – 12.2014	Проведение эксперимента в ряде субъектов РФ, доработка проекта
2.	Апробационный	09.2014 – 08.2015	Внедрение Комплекса в образовательных организациях и трудовых коллективах
3.	Внедренческий	09.2015 – 12.2016	Внедрение Комплекса во всех образовательных организациях
4.	Реализационный	с 01.2017	Внедрение Комплекса повсеместно



К выполнению нормативов Комплекса допускаются:

лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.



Макет золотого знака комплекса ГТО



Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов



УТВЕРЖДАЕТСЯ ФЕДЕРАЛЬНЫМ ОРГАНОМ
ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ ВЛАСТИ,
ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМ ФУНКЦИИ ПО
ВЫРАБОТКЕ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ
И НОРМАТИВНО-ПРАВОВОМУ
РЕГУЛИРОВАНИЮ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



“...Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды **не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса,** соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются **ЗОЛОТЫМ** знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).”



В целях координации деятельности по развитию студенческого спорта 2 августа 2011 года подписано трехстороннее Соглашение о сотрудничестве между Минспорттуризмом России, Минобрнауки России и Российским студенческим спортивным союзом. Для содействия этому процессу в 2013 году создана Ассоциация студенческих спортивных клубов (20 членов по состоянию на декабрь 2013 года)





Для повышения двигательной активности студентов ежегодно проводятся Всероссийские летние и зимние универсиады, Всероссийский фестиваль студенческого спорта и другие спортивные соревнования, в которых в общей сложности принимает участие около

200 тыс. человек. Кроме того, созданы *студенческие спортивные лиги по 15 видам спорта* (баскетболу, боксу, мини-футболу, футболу, гандболу, дзюдо, самбо, настольному теннису, тхэквондо, волейболу, регби, каратэ, флорболу, эстетической гимнастике, парусному спорту).





С 2011 года проводится открытый публичный Всероссийский смотр-конкурс учреждений ВПО на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы среди студентов, организаторами которого являются Минспорт РФ и Минобрнауки РФ и конкурс «Вуз здорового образа жизни» (ВолгГМУ победитель в 2014, 2019 гг.).

Что должно мотивировать к сдаче Комплекса ГТО?

Дмитрий Ливанов: «Начиная с 2015 года, результаты спортивных достижений школьников, в том числе результаты сдачи комплекса ГТО, будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения в дополнение к ЕГЭ».

Минспорт: «Награждать отличников нового ГТО льготами на использование спортсооружений, учащихся вузов - повышенными стипендиями, сотрудников госучреждений – дополнительными днями отпуска и премиями».

**Главным принципом нового физкультурного
комплекса является абсолютная
добровольность!**



Минобрнауки РФ сообщило порядок начисления дополнительных баллов при сдаче экзаменов в ВУЗы

Дополнительные 10 баллов смогут получить следующие категории абитуриентов:

- **чемпионы и победители первенства Европы и мира;**
- **призеры и чемпионы Олимпийских, Сурдлимпийских и Паралимпийских игр;**
- **обладатели золотого и серебряного знака ГТО при поступлении в ВУЗы любого профиля;**
- **получившие при окончании школы аттестат с отличием;**
- **волонтеры;**
- **участники физкультурных мероприятий, творческих конкурсов, олимпиад;**
- **абитуриенты, получившие высокую оценку в ВУЗе за предъявленное сочинение, которое они написали в 11 классе школы.**

Целью внедрения Комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, повышении качества жизни граждан Российской Федерации



Задачи Комплекса

1) **Увеличение числа** граждан Российской Федерации, систематически **занимающихся** физической культурой и спортом;

2) **Повышение уровня физической подготовленности**, качества и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

3) **Формирование** у граждан Российской Федерации осознанных **потребностей в систематических занятиях** физической культурой и спортом, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) **Повышение общего уровня знаний** населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

Задачи Комплекса

- 5) **Модернизация системы физического воспитания и развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов;**
- 6) **Создание современной материально-технической базы сферы физической культуры и спорта, увеличение количества объектов спорта комплексного назначения, обеспечение необходимым спортивным инвентарем и оборудованием мест занятий и проведения физкультурно-спортивных мероприятий;**
- 7) **Создание на федеральном уровне системы мониторинга физической подготовленности граждан Российской Федерации.**

Основными принципами комплекса ГТО являются:

- *добровольность и доступность;*
- *оздоровительная и личностно ориентированная направленность;*
- *обязательность медицинского контроля;*
- *учет региональных и национальных особенностей.*



Субъекты Российской Федерации вправе по своему усмотрению дополнительно включить во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта.



Твои 5 шагов до знака



4



Выполнение
испытаний

3



Получение
медицинского допуска

2

День	Неделя	Месяц
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		

Заявка
на выполнение

1



Регистрация
на сайте www.gto.ru

5



Вручение знака отличия
в торжественной обстановке

**Порядок организации и проведения
тестирования по выполнению
нормативов испытаний (тестов) Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к
труду и обороне» (ГТО)
(утв. приказом Министерства спорта РФ от 28
января 2016 г. № 54)**

I. Общие положения:

.....

3. Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - комплекс) осуществляется **центрами тестирования** по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса (далее - центр тестирования).

4. Лицо, желающее пройти тестирование (далее - участник), **регистрируется** в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на Всероссийском портале комплекса по адресу www.gto.ru (далее - портал).

5. При регистрации создается личный кабинет участника, в котором:

5.1. Указываются:

- фамилия, имя, отчество (при наличии);
- пол;
- дата рождения;
- адрес места жительства;
- адрес электронной почты, мобильный телефон;
- информация об образовании и (или) трудоустройстве (место работы);
- спортивное звание (при наличии);
- почетное спортивное звание (при наличии);
- спортивный разряд с указанием вида спорта, но не ниже «второго юношеского спортивного разряда» (при наличии).

5.2. **Загружается личная фотография** в электронном виде в формате «jpeg» с соотношением сторон 3x4 на светлом фоне.

5.3. При регистрации на портале участник **принимает условия пользовательского соглашения**, представленного на портале, тем самым давая согласие на обработку персональных данных в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

6. **Допускается** регистрация участника при личном **обращении в центр** тестирования. Регистрация в этом случае осуществляется при содействии сотрудника центра тестирования в соответствии с пунктом 4 и подпунктами 5.1, 5.2 порядка при предъявлении документа удостоверяющего личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет - свидетельства о рождении, либо его копии).
7. Регистрация завершается **присвоением участнику уникального идентификационного номера** (далее - УИН), состоящего из 11 цифр:
- первые 2 цифры - указывают на календарный год регистрации;
 - вторые 2 цифры - цифровое обозначение субъекта Российской Федерации для определения места регистрации участника;
 - следующие 7 цифр - порядковый номер участника.
8. После регистрации участник:
- **выбирает** центр тестирования из предложенного списка на портале;
 - **направляет** в выбранный центр тестирования заявку на прохождение тестирования.
- Допускается прием коллективных заявок, при выполнении условий, указанных в пунктах 4 и 5 порядка.
9. Центр тестирования принимает заявки и формирует единый список участников.
10. График проведения тестирования с указанием места тестирования.

ГАРАНТ.РУ:

<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71247746/#ixzz5dMTNi8xB>



11. Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:

- **наличие заявки на прохождение тестирования;**
- **правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации на портале;**
- **соответствие фотографии участника, загруженной при регистрации;**
- **предъявление документа, удостоверяющего личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет - свидетельства о рождении, либо его копии);**
- **предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям (далее - медицинское заключение), выданного по результатам медицинского осмотра**





Структура Комплекса

Комплекс состоит из двух частей:

- **первая часть (нормативно-тестирующая)** предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основе выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса;
- **вторая часть (спортивная)** направлена на привлечение граждан Российской Федерации к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учётом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов и спортивных званий.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса



состоит из трех основных разделов:

- **виды испытаний и нормативные требования;**
- **оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;**
- **рекомендации к недельному двигательному режиму**



Виды испытаний

-виды испытаний, позволяющие определить развитие физических качеств и жизненно важных прикладных двигательных умений и навыков граждан Российской Федерации;

- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.



Нормативные требования

включают в себя:

- **челночный бег 3x10 м** – характеристика развития быстроты и координационных способностей;
- **бег 30, 60, 100 м** – определение развития скоростных возможностей;
- **бег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 м** – определение развития выносливости;
- **прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега** – определение скоростно-силовых возможностей;
- **подтягивание на низкой (из виса лёжа) перекладине и высокой (из виса) перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине** – определение развития силы и силовой выносливости;

Нормативные требования

включают в себя:

- **наклон вперёд из положения стоя на полу или гимнастической скамье** – развитие гибкости;
- **метание мяча в цель или спортивного снаряда на дальность** – овладение прикладным навыком и характеристика развития координационных способностей;
- **плавание 10, 15, 25, 50 м** – овладение прикладным навыком;
- **бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1, 2, 3, 5 км** – овладение прикладным навыком;
- **стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя (с III ступени)** – овладение прикладным навыком;
- **турпоход (с III ступени)** – овладение прикладными навыками.

Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включает в себя проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние средств физической культуры на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками различных видов физкультурно-спортивной деятельности.



Возрастная структура Комплекса включает в себя следующие ступени:



I ступень: 1–2 классы;

II ступень: 3–4 классы;

III ступень: 5–6 классы;

IV ступень: 7–9 классы;

V ступень: 10–11 классы, среднее профессиональное образование;

VI ступень: 18–29 лет;

VII ступень: 30–39 лет;

VIII ступень: 40–49 лет;

IX ступень: 50–59 лет;

X ступень: 60–69 лет;

XI ступень: 70 лет и старше.

Рекомендации к недельному двигательному режиму



предусматривают минимальный объём различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению норм Комплекса. Раздел разработан в соответствии с гигиеническими нормативами, предъявляющими требования к условиям организации обучения в образовательных организациях, и результатами научно-исследовательских работ.

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)*
МУЖЧИНЫ

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)*
МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)*
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	–	–	–
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)*
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Рекомендации к недельному двигательному режиму мужчины и женщины 18–29 лет (не менее 11 часов)

№№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объём в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140 минут
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	180 минут
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного (рабочего) дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	–
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, спортивного туризма и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	Не менее 210 минут
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивные игры, другие виды двигательной активности	Не менее 150 минут

В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее четырёх часов

Спортивная часть Комплекса

включает в себя разрядные требования для видов многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс



СПОРТИВНАЯ ЧАСТЬ КОМПЛЕКСА ПРОГРАММЫ ЛЕТНИХ МНОГОБОРИЙ, РАЗРЯДНЫЕ НОРМАТИВЫ (МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ)

Программы / Звания и разряды	МСМК	МС	КМС	I	II	III
Пятиборье:						
1. Бег 100 м; метание спортивного снаряда (700/500 г); стрельба; плавание 100 м; бег 3000 м (муж) / 2000 м (жен)	410	375	330	260	190	120
2. Бег 100 м; силовая гимнастика; стрельба; плавание 100 м; бег 3000 м (муж) / 2000 м (жен)	-	375	330	260	190	120
3. Бег 60 м; метание спортивного снаряда; стрельба; плавание 50 м; бег 1000 м или 2000 м	-	-	330	260	190	120
Четырехборье:						
1. Бег 60 м; стрельба; плавание 100 м; бег 3000 м (муж) / 2000 м (жен)	-	305	265	210	155	100
2. Бег 100 м; метание спортивного снаряда (700/500 г); плавание 100 м; бег 3000 м (муж) / 2000 м (жен)	-	305	265	210	155	100
3. Бег 60 м; стрельба; плавание 50 м; бег 1000 м или 2000 м	-	-	265	210	155	100
4. Бег 60 или 100 м; силовая гимнастика; стрельба; бег 1000 м, 2000 м или 3000 м	-	-	265	210	155	100
Троеборье:						
1. Бег 60 м; плавание 100 м; бег 3000 м (муж) / 2000 м (жен)	-	-	200	160	120	80
2. Плавание 100 м; стрельба; бег 3000 м (муж) / 2000 м (жен)	-	-	200	160	120	80
3. Бег 60 или 100 м; силовая гимнастика; бег 1000 м, 2000 м или 3000 м	-	-	200	160	120	80
4. Стрельба; силовая гимнастика; бег 1000 м или 2000 м	-	-	200	160	120	80
5. Бег 60 м; плавание 50 м; бег 1000 м или 2000 м	-	-	-	160	120	80
6. Силовая гимнастика; прыжок в длину с места; бег 1000 м, 2000 м или 3000 м	-	-	-	160	120	80

**СПОРТИВНАЯ ЧАСТЬ КОМПЛЕКСА
ПРОГРАММЫ ЛЕТНИХ МНОГОБОРИЙ,
РАЗРЯДНЫЕ НОРМАТИВЫ (МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ)**

Программы / Звания и разряды	МСМК	МС	КМС	I	II	III
Двоеборье:						
1. Метание спортивного снаряда; бег 1000 м или 2000 м или 3000 м	-	-	-	-	90	60
2. Стрельба; бег 500 м или 1000 м (жен) /1000 м, 2000 м или 3000 м (муж)	-	-	-	-	90	60
3. Силовая гимнастика; бег 500 м или 1000 м (жен)/ 1000 м, 2000 м или 3000 м (муж)	-	-	-	-	90	60
4. Плавание 50 м или 100 м; бег 1000 м, 2000 м или 3000 м	-	-	-	-	90	60
Минимальное количество очков в виде:	-	40	40	30	30	20

ПРОГРАММЫ ЗИМНИХ МНОГОБОРИЙ, РАЗРЯДНЫЕ НОРМАТИВЫ (МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ)

Программы / Звания и разряды	МСМК	МС	КМС	I	II	III
Троеборье:						
1. Стрельба; силовая гимнастика; лыжные гонки 10 км (муж) / 5 км (жен)	270	235	195	155	120	80
2. Стрельба; силовая гимнастика; лыжные гонки 5 км (муж) / 3 км (жен)	-	-	195	155	120	80
3. Стрельба; силовая гимнастика; лыжные гонки 2 км (муж) / 2 км (жен)	-	-	-	-	120	80
Двоеборье:						
1. Силовая гимнастика; лыжные гонки 10 км, 5 км или 3 км (муж) / 5 км, 3 км или 2 км (жен)	-	-	-	-	90	60
2. Стрельба; лыжные гонки 10 км, 5 км или 3 км (муж) / 5 км, 3 км или 2 км (жен)	-	-	-	-	90	60
Минимальное количество очков в виде:	-	40	40	30	30	20

Условия выполнения видов испытаний (тестов)

Одежда и обувь участников – спортивная.

Перед тестированием участники выполняют общую и/или специальную разминку

под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.



Бег на 30, 60, 100 метров



Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 – 4 человека.



Челночный бег 3x10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по два человека.

Бег на 1; 1,5; 2; 2,5; 3 км; Бег на 1 км с переходом на ходьбу



**Бег на
выносливость и бег
с переходом на
ходьбу проводится
по беговой дорожке
стадиона или
любой ровной
местности.
Максимальное
количество
участников забега –
20 человек.**

Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по правилам, установленным для этой дисциплины. Участник принимает исходное положение – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён. Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки.

В зачёт идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию отталкивания или касание её.
- 2) Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
- 3) Отталкивание ногами разновременно.



Прыжок в длину с разбега



Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по правилам, установленным для этой дисциплины лёгкой атлетики (яма с песком).

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.



Метание спортивных снарядов на дальность



Метание спортивных снарядов (150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной не менее 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

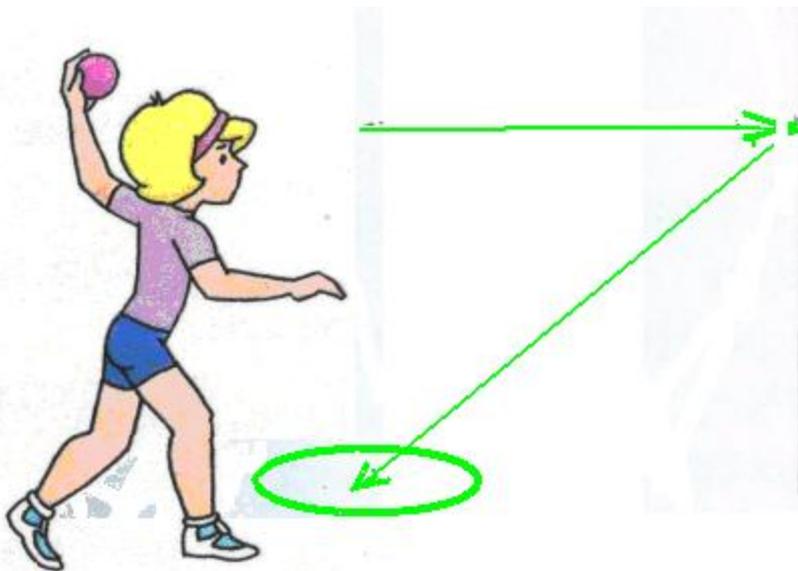
Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.



Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (80 г) в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).





Подтягивание на высокой перекладине из виса

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).**
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.**
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.**
- 4) Разновременное сгибание рук.**

Подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для обучающихся VIII класса и старше – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участница подходит к перекладине, берётся 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 участницы. После этого участница выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участница подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

- 1) Подтягивания с рывками или с прогибанием туловища.
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное сгибание рук.



Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа выполняется из ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45° , плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.



Ошибки:

- 1) Касание пола коленями, бёдрами, тазом.
- 2) Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное разгибание рук.

Рывок гири

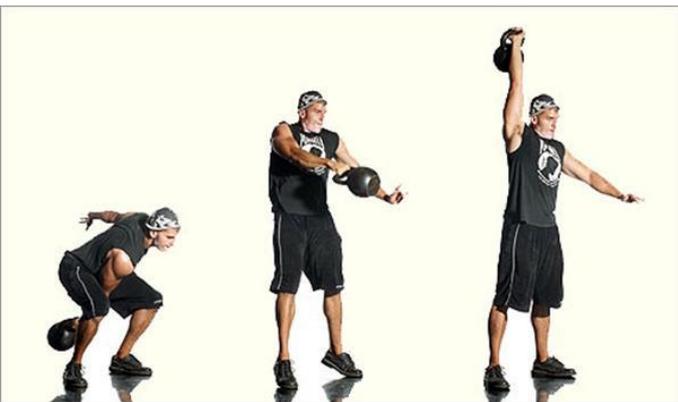
Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать её. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъём после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек. Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – четыре минуты. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъёмов гири правой и левой руками.

Запрещено:

- 1) Использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъём гири, в том числе гимнастические накладки.
- 2) Использовать канифоль для подготовки ладоней.
- 3) Оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище.

Ошибки:

- 1) Дожим гири.
- 2) Касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.
- 3) Постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост.
- 4) Выход за пределы помоста.



Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Время выполнения упражнения – одна минута.



Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями коленей.
- 2) Отсутствие касания лопатками мата.
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка».
- 4) Смещение таза.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП стоя гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см.

По команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки:

- 1) Сгибание ног в коленях.**
- 2) Фиксация результата пальцами одной руки.**
- 3) Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.**



Плавание

Плавание проводится в бассейнах или в специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный.



Запрещено:

- 1) Идти по дну.
- 2) Использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства.
- 3) При плавании на 50 метров поворот выполняется любым способом с обязательным касанием бортика руками или ногами.

Бег на лыжах

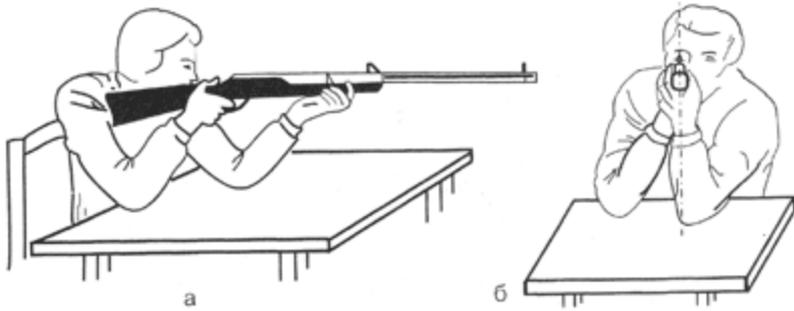


Бег на лыжах проводится свободным стилем, на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом.

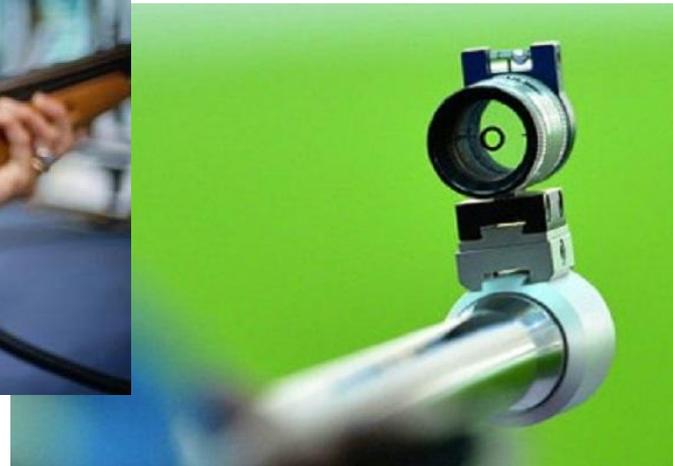
Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с СанПиН

2.4.2.2821-10

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя

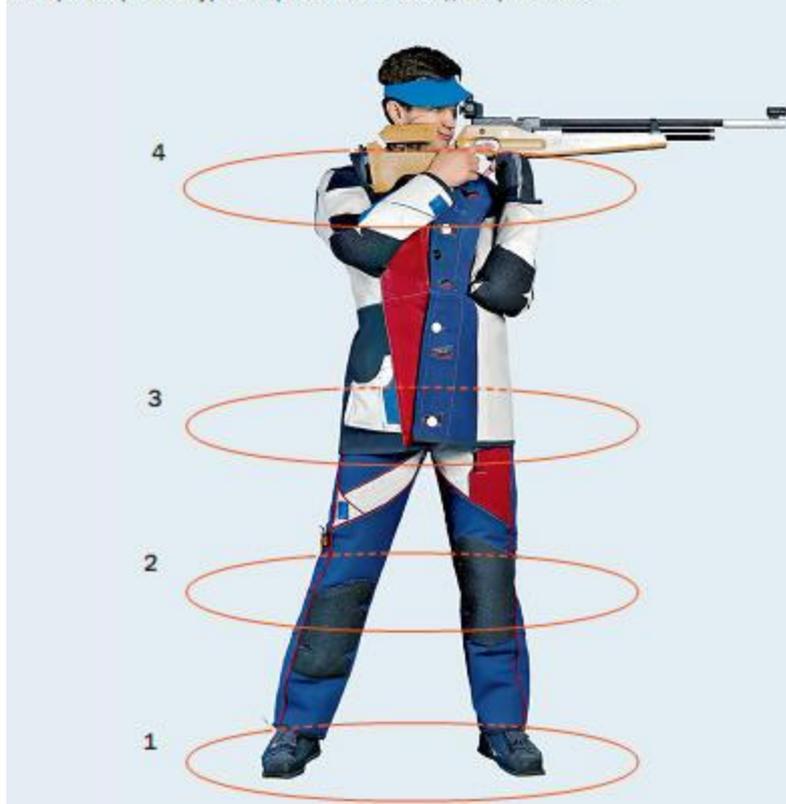


Выполняется на дистанции пять метров (мишень № 8) из положения сидя с упором локтями о стол. Участнику даётся три пробных и пять зачётных выстрелов. Время выполнения упражнения – до десяти минут.



Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя

Четыре контрольных уровня принятия изготовления для стрельбы стоя



Выполняется на дистанции
десять метров (мишень № 8) из
положения стоя. Участнику
дается три пробных и пять
зачётных выстрелов. Время
выполнения упражнения – до
десяти минут.

Четыре важнейшие точки для правильной постановки винтовки в изготовке
для стрельбы стоя



Туристский поход (альтернатива – спортивное ориентирование)

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для обучающихся X–XI классов и студентов вузов – 15 километров. Длина пешего перехода для лиц в возрасте 25–39 лет составляет 10 километров, для контингента 40 лет и старше – 5 километров.

В походе проверяются туристские знания и навыки: ориентирование на местности по карте и компасу, выбор места для установки палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий и др.

После завершения похода заполняется маршрутный лист, который сдаётся в контролируюшую организацию.



Кросс по пересечённой местности

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или в любой открытой и закрытой местности. Одежда и обувь – спортивные.



Направления работы по улучшению медицинского обеспечения, контроля за состоянием здоровья занимающихся фк и с

Медицинское обследование населения с определением состояния здоровья и физического развития занимающихся

Профилактика травматизма, перенапряжения и перетренированности при занятиях физическими упражнениями

Посттравматическое восстановление здоровья и спортивной работоспособности

Обеспечение постоянного санитарно-гигиенического надзора за состоянием мест занятий физической культурой и спортом

Обслуживание спортивных соревнований и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий

Профилактические меры по использованию юными спортсменами допинговых средств в спорте и физической культуре

Для решения проблемы привлечения врачей к использованию средств физической культуры в профилактике и лечении необходимо:



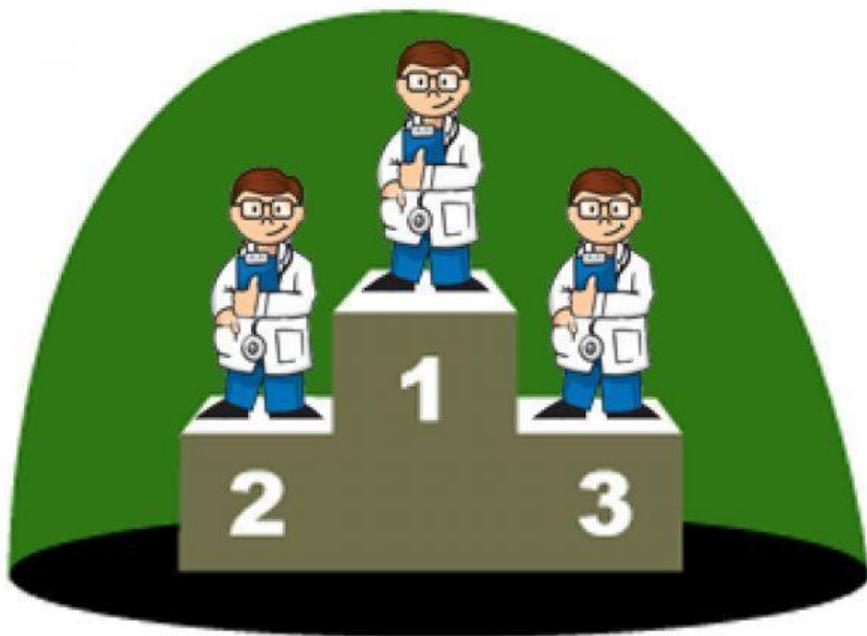
- Пересмотреть программы подготовки, переподготовки и повышения квалификации медицинских работников в части существенного расширения разделов, касающихся использования средств физической культуры как в профилактике заболеваний, так и в практическом лечении.

- Пересмотреть учебные программы учреждений ВПО, готовящих врачей, в части значительного увеличения учебных часов на изучение профилактического и лечебного воздействия на организм человека средств физической культуры.



Для решения проблемы привлечения врачей к использованию средств физической культуры в профилактике и лечении необходимо:

- Всесторонне стимулировать и поощрять врачей, пропагандирующих занятия физической культурой и массовым спортом.
- Создать в медицинских учреждениях, в том числе в учреждениях медицинского образования, условия для занятий физической культурой и спортом их сотрудников, для работы спортивных секций, групп, объединять их в спортивные клубы, организовать между ними соревнования, конкурсы.



УТВЕРЖДАЮ

проректор по внеучебной

и воспитательной работе ВолгГМУ,

профессор  С.И. Краюшкин



« » 2018 г.



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

400131, Российская Федерация Волгоградская обл., г. Волгоград, пл. Павших борцов, 1.
ИНН 3444048472 КПП 344401001 ОКТМО 18701000

Тел. (8442) 38-50-05, факс (8442) 55-17-70. E-mail: post@volgmed.ru

« 11 » 09 2018 г. № 1230-Р

на № _____ от _____

Общероссийская молодежная общественная
организация «Ассоциация студенческих
спортивных клубов России»
(АССК России)

О реализации федерального проекта
«От студзачета к знаку ГТО»

ПОЛОЖЕНИЕ

**О реализации Всероссийского молодежного проекта
по пропаганде и вовлечению студентов в подготовку
и выполнение нормативов испытаний (тестов)
комплекса ГТО**

«ОТ СТУДЗАЧЕТА К ЗНАКУ ОТЛИЧИЯ ГТО»

**в Волгоградском государственном медицинском
университете в 2018-2019 уч.году.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации подтверждает свое участие в реализации проекта от «Студзачета к знаку отличия ГТО» на внутривузовском этапе в соответствии с Положением проекта.

Сотрудник ВУЗа, ответственный за реализацию проекта на внутривузовском этапе:

- Ткачева Надежда Дмитриевна 8-917-833-22-08, e-mail: sportvolgmed@yandex.ru.

Представитель студенческого спортивного клуба ВУЗа (обучающийся),
ответственный за организацию внутривузовского этапа:

- Коломиец Павел, 8-937-081-05-12, e-mail: sportvolgmed@yandex.ru

Ответственный за информационное освещение проекта в ВУЗе:

- Медведева Татьяна Геннадиевна, 8-917-841-66-75, e-mail: zhitania@yandex.ru

Информационное освещение проекта будет производиться на сайте
<http://www.volgmed.ru>, в газете «За медицинские кадры».

Планируемое количество участников внутривузовского этапа 300 человек.

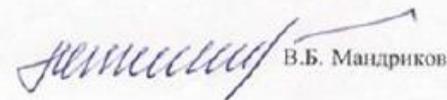
Вариант проведения внутривузовского этапа: межфакультетские командные
соревнования по проекту «Студзачет» АССК России

Предварительные сроки проведения внутривузовского этапа в период с 1 по 23
сентября 2018 г.

Мы обязуемся после проведения внутривузовского этапа отчитаться об итогах
мероприятия в срок не позднее 30 сентября 2018 г. по форме, установленной
Оргкомитетом проекта.

В Волгоградском Государственном Медицинском Университете Студенческий
спортивный клуб создан.

Первый проректор, профессор

 В.Б. Мандриков

П Р И К А З

«12» *сентября* 2018 г. № *38-р*

«О проведении I этапа Всероссийского молодежного проекта по пропаганде и вовлечению студентов в подготовку и выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО «От студзачета к знаку отличия ГТО».

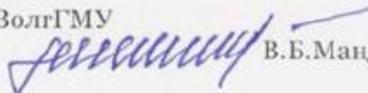
В целях реализации Всероссийского проекта «От студзачета к знаку отличия ГТО» в Волгоградском государственном медицинском университете

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Провести на спортивных базах Волгоградского государственного медицинского университета и арендуемых спортивных сооружениях в период с 3 по 23 сентября 2018 года соревнования I этапа Всероссийского молодежного проекта по пропаганде вовлечению студентов в подготовку и выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО «От студзачета к знаку отличия ГТО».
2. Утвердить организационный комитет по реализации проекта в следующем составе:

- | | |
|----------------------------|---|
| - Председатель | - старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья Н.Д.Ткачева; |
| - Секретарь | - преподаватель кафедры физической культуры и здоровья Медведева Т.Г.; |
| - Члены оргкомитета | - доцент Ушакова И.А.; |
| | - ст. преподаватели кафедры физической культуры и здоровья: В.О. Аристакесян, М.В. Уколов, И.А. Ушакова, М.В. Попов, Е.В. Пивоварова; Н.Р.Садыкова; |
| | - преподаватели кафедры физической культуры и здоровья: Е.Ю. Силкина, П.А. Сабуркин, Н.В.Склярова. |

Первый проректор ВолГМУ
профессор


В.Б.Мандриков

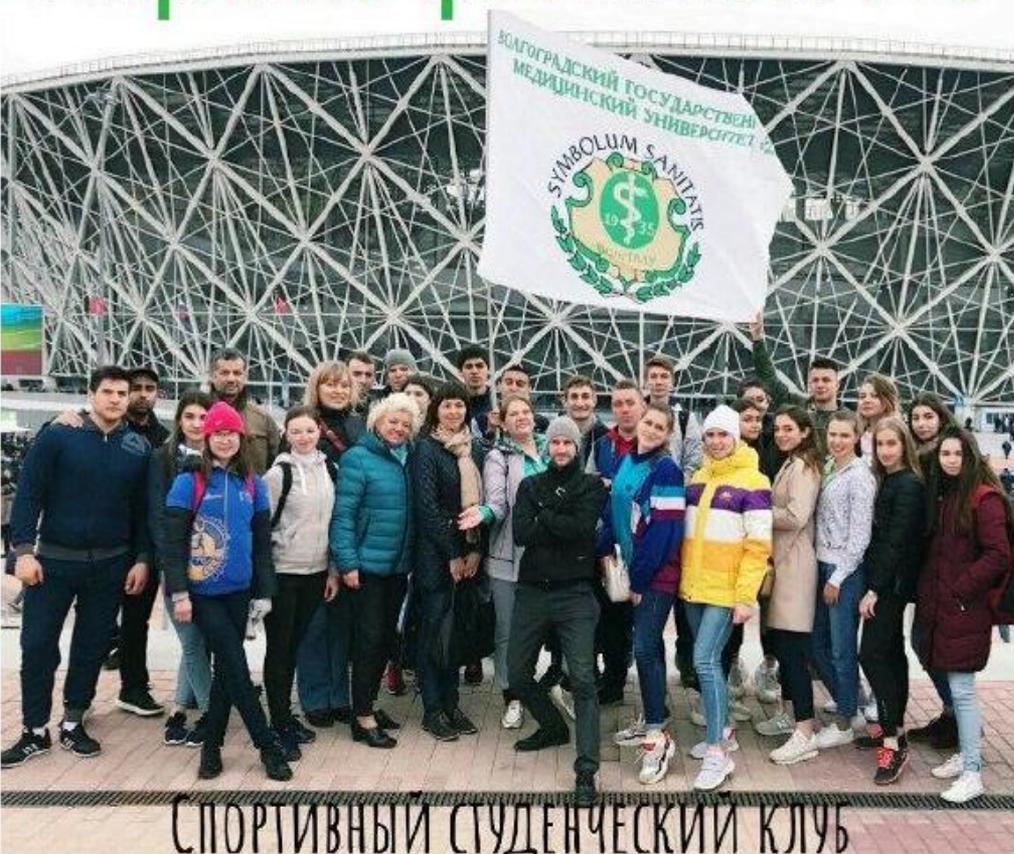
I Всероссийский Фестиваль ГТО среди студентов высших учебных заведений Белгород



C:\Users\user\Desktop\КС все документы\КС
2019\номус\98425-sorevnovaniya_v_belgorode (1).jpg

АССК: Фестиваль ГТО

Открытие фестиваля ГТО



Золотые значкисты ГТО





**ОТ СТУДЗАЧЕТА АССК
К ЗНАКУ ОТЛИЧИЯ ГТО**

Вручение сертификатов участникам Всероссийского проекта Ассоциации студенческих спортивных клубов России (АССК России) «От студзачета к знаку ГТО».





**ВСЕРОССИЙСКИЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ
КОМПЛЕКС**

«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

ГТО

ДОКУМЕНТЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «СПОРТ»

ВСЕ НА СТАРТЫ ГТО!



КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Укажите основные этапы создания и внедрения комплекса ВФСК ГТО.
2. Укажите основные регламентирующие документы, обеспечивающие нормативно-правовое регулирование по внедрению и обеспечению мероприятий ВФСК ГТО.
3. Укажите цель и задачи ВФСК ГТО.
4. Раскройте механизм организации контроля за мероприятиями по приему нормативов комплекса ГТО.
5. Перечислите основные принципы ВФСК ГТО.
6. Раскройте содержание нормативно-тестирующей части ВФСК ГТО.
7. Укажите порядок организации и проведения тестирования по выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
8. Перечислите условия выполнения видов испытаний комплекса.
9. Укажите направления работы по улучшению медицинского обеспечения, контроля за состоянием здоровья занимающихся физической культурой и спортом.