



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ  
СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  
В ВУЗЕ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

Казань 2017

УДК 796/799

ББК 75.569

П 37

**П 37            Планирование и организация спортивно-массовых мероприятий в вузе: учебно-методическое пособие / Сост. И.Ф. Ибрагимов, Н.В. Васенков, О.В. Илюшин – Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2017. – 84 с.**

В учебно-методическом пособии раскрыты основные особенности организации процесса по физическому воспитанию студентов; приведены документы планирования и рабочие материалы по проведению физкультурно-спортивной и оздоровительной работы в вузе. В третьей главе даны виды испытаний и тесты комплекса ГТО для студентов с условиями их выполнения, а также требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры.

Пособие рекомендовано специалистам в области физической культуры и спорта, преподавателям вузов, организаторам активного досуга и спортивно-массовых мероприятий.

УДК 796/799

ББК 75.569

## **ВВЕДЕНИЕ**

Здоровье молодежи – социально значимая категория общества, важнейшее условие успешной реализации профессиональных знаний, мастерства, творческой активности и работоспособности будущих бакалавров. Давно стало аксиомой: хорошая физическая подготовленность в студенческие годы – залог не только здоровья и успешного освоения учебного материала, но и, в дальнейшем, высокопроизводительного умственного и физического труда, рождения здоровых детей, активного долголетия и сопутствующих этому многих позитивных явлений.

В программе дисциплины «Физическая культура» указано, что целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности [32].

Формируемая компетенция у студентов: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Структура физической культуры студентов включает три блока: физическое воспитание, студенческий спорт, активный досуг. Поэтому задача преподавателей физической культуры в вузе – выстроить свою работу так, чтобы все эти три относительно самостоятельных блока взаимно дополняли друг друга. Чтобы знания, умения и навыки, полученные в процессе физического воспитания, органично использовались и обогащались в процессе занятий физической культурой и спортом, гармонично становились значимым аспектом повседневной жизни, неотъемлемой частью активного досуга студенческой молодежи.

Многолетняя практика, достигнутые результаты позволяют рекомендовать к ознакомлению и использованию наш опыт в планировании, организации и реализации учебно-воспитательной, физкультурно-спортивной и оздоровительной работы в вузе с целью решения вышеназванной цели.

## ГЛАВА I. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

В настоящее время в преподавании дисциплины «Физическая культура» всё больший акцент делается на приобретении студентами знаний в области теории физической культуры и спорта, что даёт возможность, с одной стороны, сформировать целостное представление о данном предмете, с другой – вовлечь каждого студента в познавательный процесс [24, 25].

Весь вопрос в том, как достичь желаемого единения теории и практики. Опыт работы показал, что стандартный подход: «лекция – практическое занятие» не решает поставленной задачи и необходимо продуманное и чётко обоснованное включение теоретического материала в различные формы практических занятий физической культурой со студентами.

Понятно, что тот или иной предмет вызывает интерес у обучающихся, в частности, если он отвечает их внутренним потребностям и ценностным ориентациям, имеет практическую значимость для дальнейшего обучения в вузе, в повседневной жизни.

Поэтому, как показал опыт нашей работы, важно не только раскрыть студентам полифункциональный характер физической культуры [*суть физической культуры состоит в выполнении биологической, информационной, эстетической, коммуникативной, гедонистической, компенсаторной и ряда других, присущих только ей функций (Григорьев В.И., 1999)*], продемонстрировать ее возможности и варианты использования в различных сферах социальной и личной жизни, но и помочь приобрести определенный практический опыт физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности. В значительной мере реализация данного аспекта связана со структурой досуга студента, где физическая активность должна стать объективной необходимостью [3, 25].

Для решения всего комплекса вышеперечисленных задач в практике работы преподавателей физической культуры реализуется следующее:

– материал лекционного курса распределён на весь период обучения по предмету, фрагментарно включается и чётко увязывается с содержанием практических занятий, которые для более эффективного усвоения студентами информации проводятся в виде практико-методических занятий;

– разработаны методические рекомендации по всем разделам программы с учётом местных условий и профиля работы будущих молодых специалистов;

– секционная работа планируется и реализуется с учётом интересов и потребностей студентов, носит прикладной характер, что позволяет

корректировать и реализовывать на практике полученные теоретические знания и практические умения;

– для реализации обратной связи «студент – преподаватель» в каждом институте сформированы спортивные активы, деятельность которых курируется и координируется куратором-преподавателем физической культуры, что позволяет не только контролировать учебную, спортивно-оздоровительную и досуговую деятельность студентов и институтов, но и при необходимости вносить соответствующие коррективы в учебную, секционную и спортивно-массовую деятельность;

– проводится внутривузовская спартакиада по 9 видам спорта, что позволяет включить студентов в спортивно-досуговую деятельность в различных ролевых качествах (член оргкомитета, судья, участник соревнований, участник группы поддержки, болельщик и т.д.), то есть студенты получают возможность вариативно использовать полученные на занятиях знания, умения и навыки;

– в каждом институте проводятся соревнования (личные первенства между группами, курсами) по различным видам спорта, в том числе и включенным в программу Спартакиады вуза РТ.

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверхвозможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7 – 25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительному труду). Задача преподавателя в вузе – продолжать этот курс и дополнительно сформировать у студента понимание общекультурных компетенций для овладения навыками будущей профессии по выбранному профилю.

## **1. Цель и задачи физического воспитания в вузе**

Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

– воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;

– сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности. Одной из главных задач высших учебных заведений является физическая подготовка студентов. В высшем учебном заведении общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на ректора, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями вуза. Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом возложена на кафедру физического воспитания. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой и общественными организациями. Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья студентов в течение учебного года осуществляется поликлиникой или медпунктом вуза.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем направлениям подготовки бакалавров и их проведение обеспечивается преподавателями кафедры физического воспитания. Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия

обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве преподавателей физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза.

## **2. Формы организации процесса физического воспитания**

В соответствии с ФГОС ВО формируемая компетенция у студентов – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Учебный материал рабочей программы предусматривает решение задач физического воспитания студентов и состоит из теоретического и практического разделов. Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. К задачам относят:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических

способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Практический раздел программы содержит учебный материал для всех направлений подготовки, который направлен на решение конкретных задач физической подготовки студентов. В содержание занятий по физической культуре и спорту (элективные дисциплины) для всех направлений подготовки включаются дисциплины по выбору студентов: лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, борьба и т.д.

Первым критерием распределения студентов по учебным группам являются результаты их медицинского обследования, которое проводится на каждом курсе в начале учебного года. После прохождения обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого студента и распределяет его в одну из групп: основную или специальную медицинскую группу.

Вторым критерием является уровень физической и спортивно-технической подготовленности, который определяется на первых занятиях после проверки состояния физической и спортивно-технической подготовленности по контрольным упражнениям и нормативам программы по физическому воспитанию. В результате медицинского обследования и контрольных проверок физической и спортивно-технической подготовленности на подготовительное учебное отделение зачисляются студенты, отнесённые по состоянию здоровья, уровню физического развития и подготовленности к основной или специальной медицинским группам. Распределение по учебным группам проводится с учётом пола и уровня физической подготовленности. В соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» следует для проведения практических занятий по физической культуре и спорту (физической подготовке) формировать учебные группы численностью не более 20 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся).

В основной группе учебный процесс направлен на разностороннюю физическую подготовку студентов и на развитие у них интереса к занятиям спортом. Студенты основной группы занимаются отдельно от студентов специальной медицинской группы. В методике проведения занятий в этих группах очень важен учёт принципа постепенности в повышении требований к овладению двигательными навыками и умениями, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок. Содержание практических занятий в этом отделении состоит из программного материала, обязательного для всех направлений профессионально-прикладной физической подготовки, а также из различных средств, направленных на овладение спортивными навыками и привитие студентам интереса к занятиям спортом. Теоретические занятия направлены на приобретение студентами знаний по основам теории, методики и организации формирования у студентов сознания и убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

В специальную группу зачисляются студенты, отнесённые по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Специальные медицинские группы комплектуются с учётом пола, характера заболевания и функциональных возможностей организма студентов. Численность учебной группы составляет не более 20 человек на одного преподавателя. Учебный процесс по физической культуре и спорту в специальной медицинской группе преимущественно направлен на: укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности; возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии; ликвидацию остаточных явлений после перенесённых заболеваний; приобретение необходимых и допустимых для студентов профессионально-прикладных умений и навыков. Занятия для студентов, зачисленных в эту группу, являются обязательными и проводятся на протяжении всего периода обучения в вузе в объёме 328 часов. Программа курса этой группы включает теорию, практический программный материал, обязательный для всех учебных групп, профессионально-прикладную физическую подготовку, а также специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии. На теоретических занятиях особое внимание уделяется вопросам врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учётом отклонений в состоянии здоровья студентов. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка проводится с учётом функциональных возможностей студентов. Главное в этой подготовке – овладение техникой прикладных упражнений, устранение функциональной недостаточности органов и систем, повышение работоспособности организма. Большое значение на занятиях в

специальной группе имеет реализация принципов систематичности, доступности и индивидуализации, строгая дозировка нагрузки и постепенное её повышение. Несмотря на оздоровительно-восстановительную направленность занятий в специальной группе, они не должны сводиться только к лечебным целям. Преподаватели должны стремиться к тому, чтобы студенты специальной медицинской группы приобрели достаточную разностороннюю и специальную физическую подготовленность, улучшили своё физическое развитие и в итоге были переведены в основную группу студентов. Основные и специальные медицинские группы всех направлений подготовки закрепляются за преподавателями физического воспитания на весь период обучения. Если у студентов специальной группы в процессе учебных занятий улучшились состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность, то они на основании заключения врача и решения кафедры по окончании учебного года (или семестра) переводятся в основную группу. Если в результате болезни или других объективных причин наблюдается ухудшение состояния здоровья, то студенты остаются в специальной медицинской группе.

Программой предусмотрена сдача студентами зачётов по физической культуре. Зачёт проводится в виде собеседования преподавателя с каждым студентом. В ходе собеседования определяется степень овладения студентом теоретического программного материала. К зачёту допускаются студенты, полностью выполнившие практический раздел рабочей программы, т.е. выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы. Сроки и порядок выполнения контрольных требований, упражнений и нормативов определяются учебно-методическим отделом вуза совместно с преподавателями кафедры физического воспитания на весь учебный год и доводятся до сведения студентов. К выполнению зачётных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Отметка о выполнении зачёта по физической культуре и спорту вносится в зачётную книжку студентов в конце каждого семестра. В процессе прохождения курса физической культуры каждый студент обязан:

- систематически посещать занятия по физической культуре и спорту (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, институте, в вузе;

- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;

- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

В данном учебно-методическом пособии мы делаем преимущественно акцент на одном из разделов работы: на планировании и организации физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий как одной из наиболее эффективных форм пропаганды здорового образа жизни, привлечения студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях, повышения интереса студентов к учебным занятиям по физической культуре, формирования мотивационных предпосылок к самосовершенствованию.

### **3. Особенности планирования спортивно-массовых мероприятий в вузе**

Планирование спортивно-массовых мероприятий представляет собой взаимосвязанный процесс разработки, организации, проведения спортивных соревнований, праздников, учебно-тренировочных занятий, их контроль и учет.

К числу важнейших элементов планирования спортивно-массовых мероприятий относятся:

1. Анализ потребностей определенного контингента в услугах спортивно-массового характера. Ежегодное проведение анкетных опросов студентов с целью выявления форм, видов, временных ресурсов спортивных мероприятий.

2. Учет при планировании спортивно-массовых мероприятий современных тенденций в организации, освещении спортивных мероприятий.

3. Определение основных мероприятий и концентрация на них временных и человеческих ресурсов. Ежегодное обновление и расширение арсенала спортивно-массовой работы.

4. Систематический анализ достигнутого уровня и внесение на его основе корректив в организацию спортивно-массовых мероприятий.

5. Обеспечение мероприятий рекламного характера.

Систематическое и оперативное отражение спортивных мероприятий в студенческих газетах, на стендах в форме фотоотчетов, на сайте учебного заведения. Выступления по проблематике физической культуры перед аудиторией различного характера: абитуриентами – на днях открытых дверей, студентами – на днях институтов, аспирантами, сотрудниками и преподавателями – на соревнованиях сотрудников вуза. Награждение студентов, отличившихся в запланированных мероприятиях.

Мы привели далеко не полный перечень разделов и направлений работы преподавателей физической культуры, позволяющих не только оптимально сочетать теоретическое и практическое обучение студентов учебной дисциплине, но и создавать условия для прикладного применения полученных знаний и навыков.

Далее предлагаем для ознакомления некоторые рабочие программы и документы планирования, разработанные преподавателями физической культуры по организации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов во внеурочное (досуговое) время.

## ГЛАВА II. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВСЕСОЮЗНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» И МАТЕРИАЛЫ ПО ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

*В известном детском стихотворении С.Я. Маршака 1937 года «Рассказ о неизвестном герое» пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку.*

*Из примет – «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак «ГТО» на груди у него. Большие не знают о нем ничего», – сообщает читателю Маршак.*

*Ирония стихотворения заключалась в том, что значкистов ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне!*

Те, кто учился в школе еще до распада Советского Союза, помнят три заветные буквы – ГТО, или «Готов к труду и обороне» – программу физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения.

### 1. Предпосылки возникновения комплекса ГТО

После победы Великого Октября страна укреплялась, набирала политическую мощь, а энтузиазм советских людей, их тяга к новому стали проявляться во всех сферах жизни – в труде, культуре, науке, спорте.

В послереволюционный период Советский Союз на самой заре своего развития оказался окруженным идеологически чуждыми государствами, что усугублялось еще и Гражданской войной, которая шла внутри. Чтобы противостоять этим явлениям, нужны были сильные военные, а основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки безоговорочно признавался массовый спорт.

Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР приоритетными задачами, выполнение которых контролируется первыми лицами государства. В первый же год Советской власти ВЦИК РСФСР принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с апреля 1918 года, мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы.

Для этих целей в 1920 году при академии Рабоче-крестьянской Красной армии (РККА) в Москве, а затем и в других учебных военных заведениях создается военно-научное общество (ВНО) и его отделения.

Председателем ВНО избирается народный комиссар по военным и морским делам М. Фрунзе. В 1923 и 1924 годах организуются Общество друзей воздушного флота (ОДВФ) и Общество друзей химической обороны и химической промышленности (ДОБРОХИМ).

Перед всеми этими организациями стояла, по сути, одна задача, сформулированная М. Фрунзе на первом Всесоюзном совещании ВНО в мае 1925 года: «Нам нужно покрепче внедрить в сознание всего населения нашего Союза представление о том, что современные войны ведутся не одной армией, а всей страной в целом, что война потребует напряжения всех народных сил и средств, что война будет смертельной, войной не на жизнь, а на смерть, и что поэтому к ней нужна всесторонняя тщательная подготовка еще в мирное время».



Самая крупная из специализированных общественных организаций – Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ)

В 1927 году путем слияний и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций – Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ).

Уже к началу 1928 года эта организация насчитывает около 2 млн человек. По всей стране под эгидой ОСОАВИАХИМа строятся тир, стрельбища, создаются аэроклубы и военно-спортивные кружки, где молодежь осваивает специальности радиста, телеграфиста, парашютиста, моториста, санитаря, медсестры, пилота и др.

## 2. Первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял – награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

Цель вводимого комплекса – «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

Начиная с 1931 года, активисты ОСОАВИАХИМа ведут широкую пропагандистскую деятельность, проводят занятия по противовоздушной и противохимической обороне на заводах и фабриках, в государственных учреждениях и учебных заведениях. К обязательным занятиям привлекаются все учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооружённых Сил СССР, милиции и некоторых других организаций.

Помимо обязательных занятий, граждане проявляют самостоятельную инициативу заниматься физкультурой и спортом, в свободное от работы и учёбы время посещают учебно-тренировочные занятия и участвуют в спортивных соревнованиях.



Почтовые марки демонстрирующие сдачу нормативов «Готов к труду и обороне»

К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Определял его врач, который устанавливал, что сдача норм по данному комплексу не принесет ущерба здоровью человека. К соревнованиям допускались физкультурники, организованные в коллективы, и физкультурники-одиночки. Для проведения практических испытаний они распределялись на отдельные группы по полу и возрасту.



Почтовые марки демонстрирующие силу и непобедимость советского народа

I категория – с 18 до 25 лет,

II категория – с 25 до 35 лет,

III категория – с 35 лет и старше.

#### **Женщины:**

I категория – с 17 до 25 лет,

II категория – с 25 до 32 лет,

III категория – с 32 лет и старше.

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер:

- бег на 100, 500 и 1000 метров;
- прыжки в длину и высоту;
- метание гранаты;
- подтягивание на перекладине;
- лазание по канату или шесту;
- поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;
- плавание;
- умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;
- умение грести 1 км;

- лыжи на 3 и 10 км;
- верховая езда и продвижение в противогазе на 1 км.

Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи.

Испытания проводились на всех уровнях – в городах, селах и деревнях, на предприятиях и в организациях. Результаты заносились в билет физкультурника.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Нормы ГТО выполнялись в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Уже в 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи советских граждан.

Те, кто успешно выполнял испытания и был награжден значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях и физкультурных праздниках республиканского, всесоюзного и международного масштаба.

Масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам по популярности не уступали спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона. Носить значок ГТО стало престижным.

Значки ГТО (первые варианты) изготавливались из меди или латуни, и покрывались горячими эмалями (клубазон), в дальнейшем начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями. Креплением для значков ГТО служил винт или безопасная булавка.



Значки ГТО 1931-1936 годов (I и II ступень)

Проект значка придуман 15-летним школьником В. Токтаровым, а окончательный эскиз разработан художником М.С. Ягужинским.

Первым обладателем знака ГТО I ступени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников, первый заслуженный мастер спорта СССР чемпион России 1915 года, чемпион РСФСР 1918, 1919 и 1922 годов; чемпион СССР 1924, 1927-28, 1932-35 годов; чемпион Европы 1927 года по конькобежному спорту.



Первый обладатель знака ГТО I ступени знаменитый конькобежец  
Яков Федорович Мельников

Со временем появилась необходимость установить повышенные требования к физической подготовке молодежи, которая все в больших масштабах начала успешно выполнять испытания на значок ГТО. В 1932 году Всесоюзным советом физической культуры был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне» II ступени.

В комплекс ГТО II ступени вошло уже 25 испытаний – 3 теоретических и 22 практических. Для женщин общее количество испытаний составляло 21. В обновленном комплексе II ступени шире представлены спортивные испытания:

- прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин);
- фехтование;
- прыжки в воду;
- преодоление военного городка.

Выполнение испытаний Комплекса ГТО II ступени было задачей более сложной и оказалось возможным лишь при систематических тренировках. В 1932 году значки ГТО получили 465 тысяч физкультурников, а в 1933 году – 835 тысяч.

Первыми в стране и в Вооруженных Силах, выполнившими все 25 норм и требований ГТО II ступени, стали десять командиров – слушателей Краснознаменной ордена Ленина военной академии имени М.В. Фрунзе, – А. Маслов, В.Н. Поручаев и другие.



Первые в нашей стране получившие значок «Готов к труду и обороне»

(Маслов А., Поручаев А., Томмола Т.)

Каждый из них получил от народного комиссариата обороны именные золотые часы с надписью «Лучшему физкультурнику Советского Союза от К.Е. Ворошилова».

Среди награждённых оказались и работники Центрального дома Красной армии. Один из них – Алексей Петрович Кувшинников – удивительно разносторонний спортсмен, занимавшийся плаванием, лёгкой атлетикой, бегом на лыжах, гимнастикой, теннисом и ещё шестнадцатью видами спорта. Он без особого труда одним из первых в стране выполнил все

нормы ГТО повышенной трудности и получил значок II ступени под номером 18. Около 20 лет своей службы Кувшинников отдал армейскому спорту, был главным тренером Вооружённых Сил СССР по волейболу и баскетболу.

Первыми женщинами, получившими значки ГТО II ступени, были слушательницы Военно-воздушной академии.

В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей, как начальную ступень их физического развития. Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать с 1934 года. В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера:

- бег на короткие и длинные дистанции;
- прыжки в длину и высоту с разбега;
- метание гранаты, бег на лыжах на 3-5 километров для мальчиков и 2-3 километра для девочек, ходьба в противогазе;
- гимнастические упражнения;
- лазание;
- подтягивание;
- упражнения на равновесие;
- поднятие и переноска тяжестей.

Через несколько лет после введения, комплекс ГТО обрел такую популярность, что уже в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, половина из которых гордо носила на груди значок ГТО.

Значок ГТО приобрел настолько высокую значимость, что на Московском физкультурном параде 1934 года он стал «пропуском» в колонну для участия.



Значок БГТО образца 1934 года

Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935–1937 гг.

Это повлекло за собой введение разрядных норм, спортивных званий. Классификация дала возможность установить единые принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР. Физкультурный комплекс ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, определяющей последовательность роста мастерства, уровень подготовленности спортсменов и развития их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий. Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм и требований физкультурного комплекса ГТО по 10 видам спорта:

- легкой атлетике;
- гимнастике;
- тяжелой атлетике;
- боксу;
- борьбе;
- плаванию;
- теннису;
- фехтованию;
- конькобежному спорту;
- стрелковому спорту.

Притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт миллионам советских девушек и юношей. С выполнения нормативов комплекса ГТО начали свой путь знаменитые советские спортсмены, победители крупнейших международных соревнований. С 1938 года начали проводиться Всесоюзные соревнования по различным программам многоборья ГТО: первенства СССР и ВЦСПС (1938 – 1939, 1949 – 1951 гг.), чемпионаты СССР и первенства ВЦСПС (1974 – 1982гг.), чемпионаты СССР (1989 – 1991гг.).

### **3. Основные изменения Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО)**

За время существования комплекса его нормативную часть не раз изменяли. Наиболее крупные изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1965 и 1972 годах.

К концу 30-х годов, когда комплекс ГТО находился на пике популярности, встал вопрос об улучшении его содержания. Нормативы тщательно обсуждались научными и практическими работниками

физического воспитания, что привело в 1939 году к разработке новых норм комплекса ГТО, которые 26 ноября 1939 года были утверждены специальным постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Вступивший в действие с 1 января 1940 года новый комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и испытания по выбору, что обеспечивало, по мнению разработчиков, сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий. Кроме того, каждый участник комплекса ГТО должен был по своему выбору выполнить упражнения из различных видов спорта, способствовавшие совершенствованию силы, быстроты, ловкости и выносливости.

По сравнению с предыдущим комплексом количество нормативов было значительно уменьшено.

В комплексы БГТО и ГТО II ступени входили две ступени на «сдано» и «отлично». Была установлена повторная сдача норм для значкистов ГТО II ступени при переходе в следующую возрастную группу, а нормы по выбору для получения такого значка с отличием приравнивались к нормам третьего разряда Всесоюзной спортивной классификации.

Жизнь показала, что структура комплекса ГТО 1939 года, несомненно, была для того времени прогрессивной и актуальной.

#### **4. Комплекс ГТО и Великая Отечественная война**

Перед Великой Отечественной войной подготовку в ОСОАВИАХИМ прошли до 80% военнослужащих сухопутных войск и флота и до 100% авиации. В 1938 году в одном из писем Сталин писал: «...Нужно весь наш народ держать в состоянии мобилизационной готовности перед лицом опасности военного нападения, чтобы никакая «случайность» и никакие фокусы наших внешних врагов не могли застигнуть нас врасплох...».

Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны.

Когда перед всеми физкультурными организациями страны стала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс ГТО стал одним из важнейших инструментов.

Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные

сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги.

Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно уходили на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах.

Обладателями значков II степени ГТО были герои Великой Отечественной войны: летчики Иван Кожедуб, Александр Покрышкин, Николай Гастелло, знаменитый снайпер Владимир Пчелинцев.



Иван Кожедуб



Александр Покрышкин



Николай Гастелло



*Герой Советского Союза В. Пчелинцев рассказывает бойцам о своих приемах снайперской стрельбы.*

Владимир Пчелинцев

Обладателями значков II степени ГТО были герои Великой Отечественной войны: летчики Иван Кожедуб, Александр Покрышкин, Николай Гастелло, знаменитый снайпер Владимир Пчелинцев



Значок ГТО  
I степени



Значок «Отличник  
БГТО», 1940 год



Значки «Отличник ГТО»  
II степени 1940-1946 годов  
(серебро и бронза)



Значки «Будь готов к труду и обороне»



Значки ГТО I и II степеней  
1946 – 1961 годов



## 5. Комплекс ГТО в послевоенное время

В послевоенное время, когда страна оправлялась после потрясений, комплекс ГТО продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени. Введенный в 1946 году комплекс ГТО характеризовался сокращением количества нормативов (БГТО – до 7, ГТО I и II степеней – до 9), установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы.

Когда страна приступила к активному восстановлению хозяйства, Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза в декабре 1948 года в своем постановлении выдвинул перед физкультурными организациями страны новую задачу: дальнейшее развитие физкультурного движения, повышение уровня мастерства спортсменов и завоевание ими мировых первенств, достижение рекордов по основным видам спорта.

Решение партии вызвало небывалый подъем в работе физкультурных организаций страны. На фабриках и заводах, шахтах и рудниках, в колхозах и

совхозах, в школах и других учебных заведениях создавались новые коллективы физической культуры, организационно укреплялись существующие классификации советских спортсменов. Исключительно большое значение придавалось вопросам дальнейшего совершенствования методов обучения и тренировки в спорте, всесторонней физической подготовки, как важнейшей базы для укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания молодежи и успешного роста спортивного мастерства до уровня высоких достижений.

Естественно, что все это потребовало дальнейшего совершенствования комплекса ГТО.

В комплексе ГТО, введенном с 1 января 1955 года, снова исключили деление нормативов на обязательные и по выбору. Для получения значка ступени БГТО требовалось выполнить все 10 нормативов, значка ГТО I ступени – 12 норм и значка ГТО II ступени – 11.

В комплексе 1955 года были установлены новые возрастные группы, а также дифференцированные нормативные требования для различных возрастов физкультурников.

К 1958 году число физкультурников в нашей стране достигло 23 696 800 человек. В то же время в период действия комплекса 1955–1958 гг. ежегодная подготовка составляла немногим более 3 миллионов значкистов ГТО всех ступеней, и за 4 года этого периода было подготовлено около 16 миллионов значкистов ГТО.

В 1959 году в комплекс ГТО были внесены наиболее существенные изменения.

Проект комплекса был опубликован в августе 1958 года для широкого обсуждения и получил всеобщую поддержку.

Введены требования органичного сочетания программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, а также система начисления очков за показанные результаты.

Обновленный Комплекс ГТО состоял из трех ступеней. Ступень БГТО – для школьников 14-15 лет, ГТО I ступени – для юношей и девушек 16-18 лет, ГТО II ступени – для молодежи 19 лет и старше.



Значки БГТО и ГТО 1961 года

В Вооруженных Силах СССР в 1965 году была введена специальная ступень комплекса ГТО – «Военно-спортивный комплекс» (ВСК).



Значки «Воин-спортсмен» I, II и III ступеней, 1961 год



Золотой нагрудный знак «Воин-спортсмен», 1961 год

В 1966 году по инициативе ДОСААФ была разработана и введена в действие ступень комплекса ГТО для молодежи призывного возраста «Готов к защите Родины» (ГЗР).

Она была рассчитана на юношей допризывного возраста и включала выполнение ряда требований по спортивно-техническим видам спорта

и овладение одной из военно-прикладных специальностей (моториста, шофера, мотоциклиста, радиста).

Эти две специальные ступени комплекса ГТО имели большое значение в повышении общей и специальной физической подготовки молодежи призывного возраста и военнослужащих.

Соответствующие нормативы были разработаны и в сфере гражданской обороны СССР. Основной задачей введённых в 1968 году комплексов для учащейся молодёжи «Готов к гражданской обороне СССР» и «Будь готов к гражданской обороне СССР» было всеобщее обязательное обучение способам защиты от ядерного и другого оружия массового поражения.



Комплекс для учащейся молодёжи «Готов к гражданской обороне СССР» и «Будь готов к гражданской обороне СССР»

С годами ряд положений и нормативных требований комплекса ГТО перестал соответствовать новым требованиям и более сложным задачам, которые были поставлены в области физического воспитания населения страны.

В связи с этим появилась необходимость совершенствования форм и методов организации физкультурного движения.

**Введенный в 1972 году новый комплекс ГТО** (утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года за № 61) позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в каждом коллективе, в спортивном клубе и в целом по стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских граждан.

Расширились возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10-13 лет и трудящихся 40-60 лет.

Для постоянного стимулирования населения к занятиям физической культуры и спортом для каждой его ступени установлены нормативы нескольких уровней сложности.

При выполнении нормативов Комплекса ГТО участники награждались серебряными и золотыми знаками отличия, для V ступени предусматривался только золотой значок, а для IV, кроме того, золотой с отличием.



Значки БГТО I, II, III ступеней выпуска 1972 года



При выполнении нормативов Комплекса ГТО участники награждались серебряными и золотыми знаками отличия, для V ступени предусматривался только золотой значок, а для IV, кроме того, золотой с отличием

Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Подготовка к выполнению нормативов развивала все группы мышц, увеличивала выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал.

В 1973 году при Спорткомитете СССР создан Всесоюзный совет по работе наиболее массового привлечения граждан к сдаче комплекса ГТО. Председателем Совета был назначен лётчик-космонавт СССР Алексей Архипович Леонов.



Председатель Совета лётчик-космонавт СССР  
Алексей Архипович Леонов

Для контроля за ходом внедрения нового комплекса была создана Всесоюзная инспекция по комплексу ГТО. Это общественный орган, который своевременно предупреждает спортивные и другие организации о замеченных недостатках в работе, повышает ответственность каждого физкультурного работника за порученное дело.

Всесоюзная инспекция ГТО, в свою очередь, привела в действие работу республиканских, краевых, областных, городских, районных инспекций. Инспекторские группы ГТО на предприятиях, в колхозах, совхозах, учреждениях и учебных заведениях созданы в 1975 г.

В состав инспекций и инспекторских групп входили почетные ветераны физкультурного движения, активисты комплекса ГТО, лучшие спортсмены, представители партийных, советских, профсоюзных и комсомольских организаций, отделов народного образования, здравоохранения, военных комиссариатов, комитетов народного контроля, спортивных комитетов и ДСО, организаций ДОСААФ.

Инспекции и инспекторские группы проводили выборочные проверки не только по приему испытаний, но и самих значкистов ГТО, контролировали качество подготовки общественных инструкторов, организацию тренировок, строительство и оборудование городков ГТО,

использование спортсооружений, состояние наглядной агитации и пропаганды.

К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО.

В начале 1977 г. во все пять ступеней были добавлены нормативы по спортивному ориентированию.

Для постоянной популяризации комплекса ГТО к работе систематически привлекались спортивные организации, профсоюзы, комсомол, ДОСААФ, министерства и ведомства, руководители предприятий, учреждений, колхозов, совхозов, учебных заведений.

Нормативы комплекса ГТО стали инструментом, благодаря которому каждый гражданин мог проверить уровень своего физического развития.

С 1974 по 1981 год проводились Всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в 1975 году, например, в массовых стартах участвовали 37 миллионов человек, причём в финале – около 500 человек; призёрам IV ступени присваивалось звание мастера спорта СССР). За семь лет многоборий ГТО более 350 000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 77 человек завоевали почётный титул чемпиона СССР по многоборью ГТО, 100 человек стали первыми в истории советского физкультурного движения мастерами спорта СССР по многоборью ГТО.

Одним из таких первенств был чемпионат СССР по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда». В программу соревнований входили такие виды спортивных состязаний, как бег на 100 метров, метание гранаты, стрельба, плавание на 100 метров, легкоатлетический кросс.

До середины 80-х годов руководство работой по Комплексу и многоборьям ГТО, военно-спортивным многоборьям осуществлялось партийно-государственными и профсоюзными органами, Министерством обороны СССР и ЦК ДОСААФ. Спорткомитеты всех уровней, коллективы физкультуры и образовательные учреждения выполняли решения государственных и партийных органов и активно участвовали во всесторонней физической подготовке населения. С 1983 по 1988 годы Чемпионаты СССР не проводились по решению Госкомспорта СССР. В 1986 году в Ленинграде впервые в СССР была создана Федерация Комплекса и многоборий ГТО, в июле 1989 года была создана Всесоюзная Ассоциация многоборий ГТО (председателем избрали Галактионова Г.Н., ответственным секретарем – Криво В.М.), а в сентябре 1989 года – Всероссийская федерация Комплекса и многоборий ГТО (президент – Галактионов Г.Н.).

Значок «Отличник ГТО» вручался тем, кто сдал нормативы на золотой значок IV ступени комплекса 1972 года «Физическое совершенство» и имел один 1-й или два 2-х спортивных разряда в любом виде спорта.



Значок «Отличник ГТО»

«Почетный знак ГТО» вручался тем, кто выполнял нормативы в течение нескольких лет подряд.



Почетный знак ГТО

Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».



Знак «За успехи в работе по комплексу ГТО»



Значок «Чемпиону ГТО», Тбилиси, 1977 год



Значок «Чемпиону ГТО»,  
Алма-Ата, 1979 год



Значок и медали чемпионата СССР по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда», Кишинёв, 1981 год



В 1980 году была выпущена специальная серия значков ГТО, посвящённая Играм XXII Олимпиады в Москве



Значок региональных соревнований»  
ГТО – Спартакиада народов СССР»

Знак «50 лет комплексу ГТО»

В 1981 году, к 50-летию комплекса ГТО, Комитетом по физической культуре и спорту при Совете министров СССР и ЦК ВЛКСМ был выпущен специальный наградной знак.

В начале 1985 года в Комплекс ГТО был внесен очередной пакет с изменениями. Теперь комплекс для взрослых состоял из 3 ступеней, а для школьников – из 4-х.



Значки ГТО в редакции 1985 года

Значок ГТО, выпущенный в конце 1980-х годов

Распад Советского Союза повлек за собой более большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году.

В 1991 году 60-летняя история комплекса замерла. Но... вновь весна, весна 2014 года!!! И начинается Новейшая история ВФСК ГТО.

24 марта 2015 г. исполнился год со дня принятия Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

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

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Принципы внедрения ВФСКГТО – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из следующих основных разделов:

а) виды испытаний (тесты) и нормативы;

б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

в) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

а) виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;

б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;

б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;

в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;

г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;

б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;

в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

Кроме того, для каждой ступени определен перечень необходимых знаний и умений, предлагаются рекомендации к двигательному режиму.

Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;

- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. Порядок награждения граждан знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и присвоения им спортивных разрядов утверждается Министерством спорта Российской Федерации.

Как в период СССР, так и в период России, систему ГТО рассматривало и по сей день рассматривает множество учёных с разных точек зрения (наук) юриспруденции, истории, педагогики, психологии, медицины, а также смежных дисциплин.

Проблема государственного управления и контроля физического воспитания людей на разных этапах развития нашей страны детерминирована целями политического, экономического и социально-культурного развития общества.

Первый комплекс ГТО был разработан в Советском Союзе в 30-х годах XX века, который представлял собой государственную систему программно-оценочных нормативов и требований по физическому развитию и подготовленности разных возрастных групп населения. Комплекс составлял ядро советской системы физического воспитания, цели которого лежат в основе создания Всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в СССР в 1931 году [20]. С учётом политической и идеологической составляющих того времени ГТО имело военно-прикладную направленность. Военная направленность значительно возросла к 1939 году. Но военная направленность комплекса была не единственной целью, ГТО побудило молодёжь к активным занятиям физической культурой и спортом. Именно комплекс ГТО служил фундаментом роста спортивных достижений и в довоенный период и особенно в послевоенные годы. Данный комплекс был положен в основу содержания многих учебных программ по физическому воспитанию в нашей стране и был направлен на формирование духовного и морального внутреннего мира советского человека.

Периодические изменения требований и нормативов комплекса были связаны с физическим совершенствованием подрастающих поколений и развитием государственной системы физического воспитания. Последнее изменение было утверждено постановлением ЦК КПСС и Советом Министров СССР 17 января 1972 г.

Система ГТО просуществовала на протяжении 60 лет, она успела стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников. Нормы ГТО сдавались в учебных заведениях, колхозных бригадах, рабочими фабрик и заводов, железных дорог и т. д. Ношение значка ГТО было престижным. Комплекс ГТО был весьма популярен среди населения, о чём говорит число советских граждан, сдавших нормативы: в 1970-х годах их количество достигло свыше 58 млн человек (приблизительно 23% населения СССР).

Идеологические, социально-политические и экономические преобразования в 90-х годах прошлого века привели к распаду Советского Союза. Россия вступила на путь капитализации государства, а общество во главе угла приняло идеологию потребления. Появились новые ценностные ориентиры и одно из них – здоровый образ жизни.

Под здоровым образом жизни принято понимать такой образ жизни, при котором сохраняются или расширяются резервы организма. Необходимо отметить, что на формирование здорового образа жизни воздействуют объективные и субъективные факторы.

Объективные факторы:

- окружающая природная среда;
- экология;
- качественные продукты питания;
- жильё и одежда;
- доступность спортивных сооружений и спортивного инвентаря.

В конечном итоге объективные факторы обуславливаются социально-экономическими условиями государства и уровнем благосостояния населения страны.

Субъективные факторы:

- сбалансированное питание;
- рациональное сочетание труда и отдыха;
- отказ от вредных привычек;
- активный двигательный режим.

На основании многовекового опыта признано, что физические упражнения являются единственным средством повышения резервов всех органов и систем человеческого организма [2]. Также одной из оживленно обсуждаемых проблем в сфере физической культуры и спорта в современной России остается проблема сохранения и укрепления здоровья населения.

Педагоги и врачи постоянно приводят неутешительную статистику, которая отражает состояние здоровья людей в разные периоды их жизни [16].

Из вышесказанного следует задуматься над тем, что в современной России необходимо найти определённые стратегии и механизмы возрождения национальной идеи, которая, прежде всего, будет направлена на улучшение здоровья населения, а также на повышение уровня патриотизма в стране. Для реализации масштабной задачи «Здоровый образ жизни» и повышения уровня жизни граждан РФ необходимо было создание современной государственной системы физического воспитания населения России.

1 сентября 2014 года программной и нормативной основой физического воспитания населения является физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Данный комплекс способен усовершенствовать государственную политику в области физической культуры и спорта, сделать систему физического воспитания более эффективной, способствовать укреплению здоровья населения и развитию человеческих возможностей. Президент РФ В.В. Путин, принявший в марте 2014 г. Указ ГТО, актуализировал возрождение комплекса «Готов к труду и обороне» [17].

Также следует отметить, что современный комплекс во многом схож со своим предшественником – Комплексом ГТО, существовавшим в советский период. По словам В.В. Путина, прежнее название решено сохранить как дань традициям.

Современная система ГТО урегулирована «Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», утверждённым Постановлением Правительства от 11 июня 2014 г. [20]. При этом преследуется несколько иная цель – ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а в долгосрочной перспективе – увеличение продолжительности жизни россиян. Принципами комплекса ГТО выступают: готовность добровольно сдавать нормативы; общедоступность системы подготовки для всех слоев населения; медицинский контроль; соблюдение устоев и особенностей.

Анализируя цели и принципы, можно сказать, что комплекс ГТО направлен на общее оздоровление населения и улучшение физической формы граждан. Кроме того, особое внимание уделено физическому воспитанию подрастающего поколения.

Реализация комплекса ГТО является следующим, не менее важным этапом возрождения, чем его нормативное закрепление. Её эффективность будет зависеть от того, сможет ли государство через проведение активного оповещения граждан (в т. ч. через СМИ) показать населению, насколько она

важна и необходима. Реализация комплекса осуществляется путём поэтапного внедрения ГТО.

В 2017 году планируется, что заниматься физической культурой и спортом будут все категории граждан страны [7].

Комплекс вернулся в школы России с первого сентября 2014 года, а в 2015 году результаты комплекса учитываются как критерий для поступления в вузы. В системе появилось много изменений. Так, дети теперь будут заниматься спортом по этой системе с шести лет. В рамках введения нового комплекса ГТО предусмотрена сдача спортивных нормативов в 11 возрастных группах, начиная с шести лет. Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат спортивные разряды и звания. Апробация норм ГТО с 1 сентября 2014 года проводится в 12 регионах России и внедряется во многих регионах страны.

В данном учебно-методическом пособии мы рассмотрим VI ступень Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» (возрастная группа от 18 до 29 лет).

## **6. VI ступень ГТО (возрастная группа от 18 до 29 лет)**

### **1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

#### МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи –см)	6	7	13	5	6	10

Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также

необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям [18, 19].

## Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	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
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00

	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

## 2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта

Включают проверку знаний и умений по следующим вопросам<sup>1</sup>:

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

## 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

<sup>1</sup> Пункт 15 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309) (далее – Положение).

## Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
3.	Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

#### 4. Виды испытаний Комплекса и условия их выполнения

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников – спортивная.

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

##### **Челночный бег 3x10 м**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым 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, касается ее и преодолевает последний отрезок

без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

### **Бег на 30, 60, 100 м**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым 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.

### **Бег на 1; 1,5; 2; 3 км**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

### **Смешанное передвижение**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 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.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

### **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа 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 участников I-III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV-IX ступеней – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется 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 участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник 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 счетом 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) одновременное сгибание рук.

#### **Подтягивание из виса на высокой перекладине**

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 грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) одновременное сгибание рук.

#### **Рывок гири**

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. 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.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, опустив гирю вниз (не ставя на пол) или держа ее в верхнем положении не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем 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.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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.

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 и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук.

### **Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, 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.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

### **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье**

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

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. 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 2 сек.

### **Метание теннисного мяча в цель**

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м 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).

### **Метание спортивного снаряда на дальность**

Метание спортивного снаряда (500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 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.

Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Участники VI ступеней Комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

### **Плавание на 10, 15, 25, 50 м**

Плавание проводится в бассейнах 25 или 50 м в специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти по дну;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;
- 3) при плавании на 50 м поворот выполняется любым способом с обязательным касанием бортика руками или ногами.

### **Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км**

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

### **Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км**

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

**Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия**

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из 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, МП-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м по мишени № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м по мишени № 8.

**Туристский поход с проверкой туристских навыков**

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников VI ступени – 15 км.

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 сдается в контролируемую организацию.

**ГЛАВА III. ДОКУМЕНТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И РАБОЧИЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Документ 1

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор  
Казанского государственного  
энергетического университета  
\_\_\_\_\_ Э.Ю. Абдуллазянов

**ПОЛОЖЕНИЕ**

о физкультурно-оздоровительных мероприятиях со студентами  
Казанского государственного энергетического университета  
в 20 \_\_\_\_ / 20\_\_\_\_ учебном году

**I. Цели и задачи:**

- популяризация ценностей здорового образа жизни среди студентов института;
- привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- выявление лучших спортсменов института для участия в составах сборных команд РТ и РФ;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства студентов;
- комплектование сборных команд института;
- популяризация видов спорта, включённых в программу Универсиады Казанского государственного энергетического университета.

**II. Руководство**

Общее руководство подготовкой и проведением мероприятий осуществляют преподаватели физической культуры.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главные судейские коллегии по видам спорта.

**III. Участники**

Участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях имеют право студенты Казанского государственного энергетического университета дневной и заочной форм обучения.

Спартакиада Казанского государственного энергетического университета проводится в 2 этапа:

1-й этап – соревнования по видам спорта в группах и на курсах факультетов;

2-й этап – финальные соревнования между сборными командами факультетов.

К участию в финальных соревнованиях допускаются студенты дневной и заочной форм обучения, допущенные врачом по состоянию здоровья. Участники должны иметь при себе студенческий билет или зачётную книжку.

#### IV. ПРОГРАММА И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПО ВИДАМ

Соревнования спартакиады Казанского государственного энергетического университета проводятся по действующим правилам соревнований.

№ пп	Мероприятие	Сроки проведения	Главный судья	Секретарь
1.	Настольный теннис	X.2016 г.		
2.	Волейбол (девушки)	XI-XII.2016 г.		
3.	Волейбол (юноши)	II-III.2017 г.		
4.	Баскетбол (девушки)	II-III.2017 г.		
5.	Баскетбол (юноши)	III-IV.2017 г.		
6.	Лыжные гонки	II-III.2017 г.		
7.	Армспорт	IV.2017 г.		
8.	Перетягивание каната	V.2017 г.		
9.	Легкоатлетическая смешанная эстафета	V.2017 г.		
10.	Бадминтон	III.2017 г.		
11.	Итоговый физкультурно-оздоровительный праздник института	V.2017 г.		

#### *Армспорт (борьба на руках)*

Весовые категории:

– юноши: до 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 80 кг, 90 кг и свыше 90 кг;

– девушки: до 50 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг и свыше 70 кг.

Состав команды: 14 человек (8 юношей, 6 девушек). Соревнования проводятся с выбыванием после 2 поражений. Борьба проводится правой

рукой. В любой весовой категории имеют право выступать не более 2 человек.

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков: I место – 19 очков; II место – 17 очков; III место – 15 очков; IV место – 13 очков; V место – 12 очков, и т.д.; XV место – 2 очка; XVI место – 1 очко.

Институт педагогики и психологии и факультет русской филологии при нехватке юношей могут выставять девушек.

### *Волейбол*

Соревнования проводятся среди юношей и девушек. Состав команды – 10 человек. Игры проводятся из 3 партий до 25 очков. При счёте 2:0 игра останавливается.

За победу команда получает 2 очка; за поражение – 1 очко; за неявку – 0 очков. После 2 неявок подряд команда снимается с соревнований.

Команды делятся на 2 подгруппы: А – сильнейшая и В – менее сильная. Команда, занявшая последнее место в подгруппе А в прошлом году, переходит в подгруппу В. Команда, занявшая первое место в подгруппе В по итогам прошлого года, переходит в подгруппу А. В подгруппах команды играют по круговой системе.

При равенстве очков у двух команд первенство определяется по результату игры между ними.

При равенстве очков у трёх и более команд первенство определяется следующим образом:

- по результату игр между ними;
- по наилучшей разнице выигранных и проигранных партий. Партии считаются только у этих трёх команд между собой.

Игры проводятся по календарю. Допускается опоздание команды на 10 минут. Далее команде засчитывается поражение. Команды должны начинать игру и играть в полном составе (6 человек).

### *Баскетбол*

Соревнования проводятся среди юношей и девушек. Состав команды – 10 человек. Игры проводятся в 2 периода по 15 минут «грязного» времени. При ничьей в основное время играется 2 дополнительных периода по 5 минут.

За победу команда получает 2 очка; за поражение – 1 очко; за неявку – 0 очков. После 2 неявок подряд команда снимается с соревнований.

Команды делятся на 2 подгруппы: А – сильнейшая и В – менее сильная. Команда, занявшая последнее место в подгруппе А в прошлом году, переходит в подгруппу В. Команда, занявшая первое место в подгруппе В по итогам прошлого года, переходит в подгруппу А. В подгруппах команды играют по круговой системе.

При равенстве очков у двух команд первенство определяется по результату игры между ними.

При равенстве очков у трех и более команд первенство определяется следующим образом:

- по результатам игр между ними;
- по наилучшей разнице выигранных и проигранных партий. Партии считаются только у этих трех команд между собой.

Игры проводятся по календарю. Допускается опоздание команды на 10 минут. Далее команде засчитывается поражение. Команды должны начинать игру и играть в полном составе (5 человек).

### *Шахматы*

Соревнование – лично-командное. Игра продолжается до победы или ничьей, без доигрывания. Игры проводятся с шахматными часами. Время на одну партию – каждому игроку по 15 минут. Участнику засчитывается поражение, если он отсутствует более 10 минут с начала тура.

Состав команды: 3 человека независимо от пола. Разрешается включить в заявку одного запасного. Команды встречаются по круговой системе. Ежедневно играет не более 5 туров.

За победу в партии игрок получает 1 очко, за поражение – 0 очков, ничья – 0,5 очка. Неявка засчитывается как поражение. После 2 неявок подряд команда снимается с соревнования.

Неявка одного или двух игроков считается за поражение, но команда не снимается с соревнований.

Каждый игрок должен играть только за своим столом (исключение – запасной игрок).

Команда, набравшая большее количество очков, становится победительницей. При равенстве очков победитель определяется следующим образом:

- по результату игры между ними;
- по наибольшему числу побед в турах.

### *Настольный теннис*

Соревнование – лично-командное. Состав команды: 3 человека (1 девушка и 2 юношей). Игры проводятся по круговой системе из 3 партий. При счёте 2:0 игра останавливается. За победу в партии команда-участник получает 2 очка, за поражение – 1 очко.

Неявка одного или двух игроков засчитывается как поражение, но команда не снимается с соревнований. Каждый игрок должен играть только за своим столом (исключение – запасной игрок).

После 2 неявок подряд команда снимается с соревнований.

Запасные игроки: 1 девушка, 1 юноша.

### *Легкоатлетическая смешанная эстафета*

Дистанция:

– юноши – 4 x 200 м;

– девушки – 4 x 200 м.

### *Лыжные гонки*

Соревнования проводятся среди юношей и девушек. Состав команды – 8 человек. Индивидуальные гонки: девушки – 3 км; юноши – 5 км. Стилль – свободный.

В командный зачёт идут 4 лучших результата независимо от пола.

### *Национальная борьба*

Весовые категории: до 60 кг, 65 кг, 70 кг, 80 кг и свыше 80 кг.

Состав команды в каждой весовой категории неограничен, но в командный зачёт идут 5 лучших результатов. Соревнования проводятся с выбыванием после 2 поражений.

### *Бадминтон*

Соревнование командное. Состав команды 2 юношей + 2 девушки (запасные 1 + 1). Игры проводятся из 3 партий, при счёте 2:0 игра останавливается. Партия проводится до 11 очков.

Командное первенство определяется 4 победами. При счёте 2:2 играется микст (смешанная пара).

Игры проводятся по круговой системе.

### *Итоговый физкультурно-оздоровительный праздник*

Проводится по отдельному положению.

### **V. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СПАРТАКИАДЫ**

Спартакиада проводится по 9 зачётным видам спорта (выделенным жирным шрифтом в таблице).

Победитель спартакиады определяется по наибольшей сумме набранных очков за участие в 9 видах программы.

Очки по отдельным видам программы начисляются: I место – 18 очков, II место – 14 очков, III место – 11 очков, IV место – 9 очков, V место – 8 очков, VI место – 7 очков, VII место – 6 очков, VIII место – 5 очков, IX место – 4 очка, X место – 3 очка, XI место – 2 очка, XII место – 1 очко.

При равенстве очков победитель определяется по наибольшему количеству I мест; при равенстве этого показателя – по наибольшему количеству II и III мест.

#### VI. НАГРАЖДЕНИЕ

Команда факультета, занявшая I место по итогам спартакиады, награждается переходящим кубком и дипломом I степени.

Команды факультетов, занявшие II и III места по итогам спартакиады, награждаются дипломами соответствующих степеней.

Команда факультета, занявшая I место в виде программы, награждается переходящим кубком и дипломом I степени.

Команды факультетов, занявшие II и III места в виде программы, награждаются дипломами соответствующих степеней.

Участники, занявшие в отдельных номерах программы I, II и III места, награждаются ценными призами и дипломами соответствующих степеней.

#### VII. ФИНАНСОВЫЕ РАСХОДЫ

Расходы, связанные с организацией и проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий в институте, согласно утверждённой смете, возложить на бухгалтерию института.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

Казанского государственного  
энергетического университета

\_\_\_\_\_ Э.Ю.Абдуллазянов

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

о соревнованиях по волейболу на Кубок ректора  
Казанского государственного энергетического  
университета

### **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

- популяризация ценностей здорового образа жизни среди студентов;
- привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- выявление лучших спортсменов для участия в составах сборных команд г. Казань, РТ и РФ;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства студентов.

### **2. РУКОВОДСТВО**

Общее руководство подготовкой и проведением осуществляет ректорат Казанского государственного энергетического института.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на преподавателей кафедры физического воспитания КГЭУ.

### **3. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

Соревнования состоятся с \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. среди девушек и с \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. в спортивном зале КГЭУ, ул. Красносельская, 51.

### **4. УЧАСТНИКИ**

Участвовать в соревнованиях на Кубок ректора КГЭУ имеют право студенты и аспиранты дневной формы обучения любого учебного заведения.

К участию допускаются студенты и аспиранты дневной формы обучения, допущенные врачом по состоянию здоровья. Участники должны иметь при себе студенческий билет или зачётную книжку. Участники соревнований должны иметь единую спортивную форму.

## **5. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Соревнования Спартакиады проводятся по действующим правилам соревнований.

Соревнования проводятся среди юношей и девушек. Состав команды – 10 человек. Игры проводятся по круговой системе из 5 партий.

За победу команда получает 2 очка; за поражение – 1 очко; за неявку – 0 очков.

При равенстве очков у двух команд первенство определяется по результату игры между ними.

Игры проводятся по календарю. Допускается опоздание команды на 10 минут. Далее команде засчитывается поражение. Команды должны начинать игру и играть в полном составе (6 человек).

## **6. НАГРАЖДЕНИЕ**

Команда, занявшая I место по итогам соревнований, награждается кубком и дипломом I степени.

Команды, занявшие II и III места, награждаются дипломами соответствующих степеней.

## **7. ЗАЯВКИ**

Заявки от учебного заведения (приложение № 1) на участие в соревнованиях представляются до \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Сопровождение судейской коллегии и представителей команд состоится \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. в \_\_\_\_\_ часов на кафедре физического воспитания.

Информация размещена на сайте КГЭУ.

**Данное положение является вызовом на соревнования.**

**ЗАЯВКА**  
**на участие в соревнованиях**  
**по волейболу на Кубок ректора КГЭУ**  
**команды**

---

№	ФИО (полностью)	Группа	Виза врача*	Подпись участника**

\* В случае отсутствия подписи врача необходима подпись участника;

\* С правилами техники безопасности ознакомлен, несу личную ответственность за свою жизнь и здоровье.

Допущено \_\_\_\_\_ человек \_\_\_\_\_ (подпись, ф.и.о. врача)

ФИО представителя команды \_\_\_\_\_  
 (подпись)

« \_\_ » \_\_\_\_\_ 201 г. контактный телефон

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

Казанского государственного  
энергетического университета

\_\_\_\_\_Э.Ю.Абдуллазянов

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении зимнего спортивного праздника здоровья  
«Мороз и Солнце» в институтах Казанского государственного  
энергетического университета в 20 \_\_г. /20 \_\_г. учебном году

## I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Праздник проводится с целью:

- популяризации здорового образа жизни;
- привлечения студентов, сотрудников, преподавателей к систематическим занятиям физической культурой и спортом и к активному отдыху;
- выявления сильнейших лыжников университета.

## II. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Начало факультетских праздников в 10.00, в парковой зоне реки «Казанка» (график прилагается).

## III. РУКОВОДСТВО ПРАЗДНИКОМ

Общее руководство проведением спортивного праздника осуществляет ректорат. Непосредственное проведение возлагается на преподавателей физической культуры.

## IV. ПРОГРАММА ПРАЗДНИКА

1. Парад участников – 10 час. 30 мин.
2. Лыжные гонки:
  - юноши – 3 км; преподаватели и мужчины – 2 км;
  - девушки – 2 км; преподаватели и женщины – 1 км.
3. Весёлые старты – (см. сценарий).
4. Катание на лыжах.
5. Подведение итогов.

## V. УЧАСТНИКИ ПРАЗДНИКА И СОРЕВНОВАНИЙ

1. К участию в празднике допускаются коллективы институтов (студенты I-V курсов), сотрудники, преподаватели и т.д.

2. К участию в соревнованиях по лыжным гонкам допускаются участники по состоянию здоровья, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам.

#### VI. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ

Выигрывают все участники праздника здоровья «Мороз и Солнце». Награда им – положительные эмоции, активный отдых, радость общения с родным коллективом, друзьями, с зимой и солнцем, красотой природы. Наиболее активные участники награждаются сувенирами.

#### VII. СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ СОВЕЩАНИЯ

Организационный комитет проводит совещание с представителями институтов и главной судейской коллегией по вопросам организации и проведения праздника. Сбор – \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года в \_\_\_\_ часов в \_\_\_\_\_.

Оргкомитет.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

Казанского государственного  
энергетического университета

\_\_\_\_\_Э.Ю.Абдуллазянов

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивно-оздоровительного праздника  
института \_\_\_\_\_

## I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Спортивно-оздоровительный праздник проводится с целью пропаганды здорового образа жизни, повышения двигательной активности студентов, сотрудников и преподавателей, выявления команды-победительницы спортивного праздника.

## II. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ ПРАЗДНИКА

Общее руководство по организации и проведению спортивного праздника возлагается на преподавателей физической культуры университета и директора института.

Подготовку команд к участию в празднике, проведение праздника осуществляет деканат факультета и куратор от преподавателей физической культуры.

## III. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:

Время и место проведения спортивного праздника:  
\_\_\_\_\_20\_\_\_года, в спортивном зале (ул. Голубятникова, 18) в  
\_\_\_\_\_ час.

## IV. ПРОГРАММА ПРАЗДНИКА

1. Открытие праздника.
2. Приветствие декана.
3. Приветствие команд.
4. Эстафета:
  - ведение баскетбольного мяча с обведением стойки;
  - встречная эстафета «Переход через болото»;
  - встречная эстафета с ведением мяча палкой (клюшкой);
  - эстафета в парах (юноша + девушка). Стоя спиной друг к другу. Мяч зажат между спинами.
5. Номер художественной самодеятельности.
6. Перетягивание каната (6 юношей, 6 девушек).

7. Номер художественной самодеятельности.
8. Перетягивание каната (преподавателями – 5 чел.).
9. Номер художественной самодеятельности.
10. Конкурс капитанов. Броски баскетбольного мяча в корзину на точность попадания. Каждый выполняет по 10 бросков.
11. Сгибание и разгибание рук (отжимание) на количество раз. От каждой команды – по 1 юноше.
12. Поднимание и опускание туловища за 1 минуту (сидя, ноги согнуты в коленных суставах, руки за головой). Участвуют 1 юноша и 1 девушка.
13. Номер художественной самодеятельности.
14. «Займи место». Для сотрудников и преподавателей. Количество участников – 5 человек.
15. Комический футбол (юноши). Состав: 10 человек (5 пар).
16. Номер художественной самодеятельности.
17. Подведение итогов, награждение победителей.
18. Дискотека.

#### V. УЧАСТНИКИ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА

В спортивно-оздоровительном празднике участвуют студенты основной и подготовительной медицинских групп, сотрудники, преподаватели факультетов \_\_\_\_\_ КГЭУ. Команда студентов состоит из 10 человек (5 девушек, 5 юношей).

#### VI. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ

Команда-победительница спортивно-оздоровительного праздника факультета определяется:

а) по наименьшей сумме набранных очков за участие в отдельных видах программы: I место – 1 очко, II место – 2 очка, III место – 3 очка, IV место – 4 очка;

б) при равенстве очков победитель определяется по наибольшему количеству первых мест; при равенстве этого показателя – по наибольшему количеству вторых и третьих мест.

#### VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие с I по VII места по итогам спортивного праздника, награждаются призами.

Все участники спортивного праздника награждаются весёлым настроением, жизненной силой, улыбкой и так далее.

### ЗАДАНИЯ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА

*Армспорт.* Участвуют 1 мужчина и 1 женщина. После двух поражений участник выбывает. Вес участников не ограничен. Выигрывает тот, кто имеет больше побед. Места, занятые юношей и девушкой, суммируются, и определяется команда-победительница.

*Перетягивание каната.* Участвуют 3 юношей и 2 девушки. После двух поражений команда выбывает. Побеждает команда, у которой больше побед.

*Подтягивание на высокой перекладине.* Участвует 1 юноша. Побеждает тот, кто подтянулся большее количество раз.

*Поднимание и опускание туловища.* Участвует 1 девушка. Побеждает та, которая выполнила упражнение большее количество раз за 1 минуту.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание)* за 1 минуту. Участвуют 1 юноша и 1 девушка. Результаты юноши и девушки суммируются, и определяется команда-победительница.

*Эстафета.* Состоит из нескольких конкурсов. Выигрывает команда, набравшая наименьшее количество баллов во всех конкурсах.

#### КОНКУРСЫ

а) *Бег в обруче.* Команды строятся в колонны за общей линией старта. В команде 5 человек. Капитаны находятся в обруче. По сигналу начинают бег, оббегают стойку и возвращаются к своей команде, там к ним присоединяется очередной игрок, и так далее, до тех пор, пока все игроки не окажутся в обруче. Выигрывает команда, прибежавшая первой;

б) *Бег на трёх ногах.* В команде – 3 человека (2 девушки и 1 юноша). Юноша – в середине. У него связываются ноги: правая – с левой ногой одной девушки, левая – с правой ногой другой девушки (обязательно в двух местах – в бедре и голени). Выигрывает команда, закончившая первой.

в) *Ведение баскетбольного мяча палкой.* Участвуют 3 юношей и 2 девушки.

г) *Броски баскетбольного мяча в корзину.* Участвуют 3 юношей и 2 девушки. Каждый выполняет 3 попытки. Выигрывает команда, забросившая больше мячей в корзину.

д) *Эстафета с мячом.* Начинают 1 девушка и 1 юноша. Держась за руки, идут вперёд, перешагивая через руки. После завершения передают эстафету следующей паре (1 девушка и 1 юноша). Прижимая мяч грудью, идут до стойки и обратно. Следующий юноша, прижимая мяч коленями, бежит до стойки и завершает эстафету. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

## ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ЗАДАНИЕ

спортивного праздника факультета \_\_\_\_\_

I. Каждая команда-участница должна заранее определить своё название, соответствующий девиз и подготовить приветствие для других команд.

II. Команды заранее готовят номера художественной самодеятельности и выступают с ними между аттракционами.

*Бег в обруче.* Команды строятся в колонны за общей линией старта. В команде – 5 человек. Капитаны находятся в обруче. По сигналу они начинают бег, обегают стойку, которая находится в 8 метрах от линии старта, и возвращаются к своей команде, там к ним присоединяется очередной игрок. Вдвоём они добегают до стойки, обгибают её, забирают третьего игрока, и так далее. И так до тех пор, пока все игроки не окажутся в обруче. Выигрывает команда, сделавшая быстрее и правильно.

*Эстафета «Переход через болото»* – встречная эстафета. Команда состоит из 10 человек. Они строятся по 5 человек, друг против друга на расстоянии 10 м. По команде капитаны начинают переход через болото (передвигая предметы), переходя, передают предметы другому участнику. Эстафета проходит, но участники не поменялись местами. Выигрывает команда, закончившая первой и без ошибок.

*Армспорт (борьба на руках)* В команде – 2 человека (1 юноша и 1 девушка). Вес участников не ограничен. Соревнования проходят по круговой системе. Выигрывает тот, кто имеет больше побед. Места, занятые юношей и девушкой, суммируются, и определяется команда-победительница.

*Накручивание и раскручивание верёвки* (нитки) длиной 5 м. Команда – 4 человека (2 юношей и 2 девушки). Эстафету начинают юноши. Добежав до определённого места (где находятся верёвка и палка), игрок накручивает верёвку на палку. Закончив, оставляет предметы, бегом возвращается к команде, передавая эстафету девушке. Девушка раскручивает верёвку и передаёт эстафету другому участнику команды. Выигрывает команда, закончившая первой и без ошибок.

*«Землемеры»* – встречная эстафета. Команда – 4 человека (2 юношей и 2 девушки). Палкой (длиной 100 см) игроки измеряют определённую дистанцию, каждый раз касаясь палкой пола (земли). На расстоянии 6 метров друг от друга выстраиваются члены команды (2 девушки и 2 юношей). По команде юноша начинает измерять дистанцию. Закончив, передаёт палку девушке, девушка – юноше, юноша – девушке. Оценивается точное измерение дистанции (жюри заранее известен метраж). Результаты 4 участников суммируются, и определяется дистанция.

*Бег на трёх ногах.* Команда – 3 человека (2 девушки и 1 юноша). Юноша – в середине, у него связываются ноги: одна – с левой ногой одной

девушки, другая – с правой ногой другой девушки (обязательно в двух точках – в бедре и голени). По команде игроки начинают связывать ноги. Закончив эту «процедуру», начинают бежать определённое расстояние. Выигрывает команда, закончившая первой и с меньшим количеством ошибок.

*Поднимание и опускание туловища за 1 минуту* (сидя, ноги согнуты в коленных суставах, руки за головой). Участвуют 1 юноша и 1 девушка. Результаты суммируются, и определяется команда-победитель.

*Сгибание и выпрямление руки за 1 минуту* (исходное положение – упор лёжа). Участвуют юноша и девушка. Результаты суммируются, и определяется команда-победительница.

*Эстафета с ведением баскетбольного (футбольного) мяча до флажка (стойки) с ведением обратно, держа мяч в руках.*

*Эстафета с ведением палкой (клюшкой) волейбольного (баскетбольного) мяча.*

*Эстафета в парах.* Партнёры, держа мяч зажатым спинами (грудью), оббегают стойки.

*Эстафета с обручем.* Команды строятся в колонны по одному с дистанцией в 2 шага. Участники пролезают в обруч поочерёдно, передавая его следующему участнику.

*Посадка картофеля.* Участники команды поочерёдно: один «сажает», – кладёт мячики в определённые места, а другой собирает «картофель» и передаёт её следующему партнёру.

*Бег за капитаном.* Капитан, обегая флажок, возвращается к команде. За его спину руками зацепляется участник. Они оббегают флажок вдвоём, и т.д. Финиш – по последнему участнику.

*Конкурс капитанов.* Капитаны, держа в руках шест (палку), стараются вытолкнуть соперника из круга.

*Эстафета с воздушными шарами:* кто быстрее раздавит воздушный шар, садясь на него на скамейку.

*«Занять место в обруче».* От каждой команды участвует одинаковое количество игроков. Участники бегут (идут) по периметру площадки. По свистку (сигналу) ведущего участники стараются занять место в обруче – по 3 человека в каждом. Кому не хватило места в обруче, – тот выбывает из игры. Ведущий убирает обруч после каждого свистка. Победители те, кто остался последним.

*Вызов номеров.* Команды рассчитываются по порядку. Ведущий называет число. От каждой команды 1 участник бежит к мячу, брошенному ведущим, или к флажку (лежащему мячу). Кто первый дотронется, – тот победитель.

## САБАНТУЙ

Сабантуй – национальный праздник татарского народа. Сабантуй переводится как «праздник плуга», «праздник яровых», «праздник весеннего сева».

Спортивный праздник сохраняет традиционную направленность, то есть основу программы мероприятия составляют такие игры и соревнования, как: перетягивание каната, бег в мешках, переноска яиц в ложках, бой подушками, бег с вёдрами и коромыслом, эстафета со сбором предметов, разбивание горшков и так далее.

Все игры и состязания проводятся одновременно на разных площадках. Заранее готовятся места для каждого соревнования.

1) Перетягивание каната.

2) Бег в мешках – по команде двое или несколько соревнующихся должны в мешках добежать или допрыгать до флажка (стойки, отметки), обогнуть его и также вернуться обратно. Побеждает тот, кто первым пересечёт линию финиша.

3) Переноска яиц в ложках (вместо яиц можно использовать шарики для пинг-понга или шишки) – нельзя руками придерживать яйца (усложнённый вариант: ложку держать не в руках, а во рту).

4) Бой подушками – двое соревнующихся сидят на бревне (или гимнастическом коне), ноги скрещены под бревном, в руках подушка. По команде начинают бой. Побеждает тот, кто свалит соперника с бревна, а сам останется на месте.

5) Бег с вёдрами и коромыслом – вёдра наполнены водой. Соревнующиеся стоят с коромыслом на плечах. По команде они бегут до флажка, оббегают его и возвращаются назад. Побеждает тот, кто первым пришёл к финишу и не пролил воду из вёдер.

6) Эстафета со сбором предметов – через одинаковое расстояние раскладываются несколько предметов (кубиков), которые нужно собрать по одному, т.е. игрок бежит, берёт один предмет и возвращается обратно к финишу, оставляет его и бежит за следующим предметом и так далее. Побеждает тот, кто первым соберёт все предметы.

7) Разбивание горшков – лучше использовать резиновые мячи. Участнику завязывают глаза, несколько раз поворачивают вокруг своей оси. Играющий должен сделать несколько шагов вперёд и ударить длинной палкой по мячу. Если попадает по мячу, то получает приз.

8) Срезание подарков – длинную верёвку с двух сторон привязать к деревьям или к стойкам. На неё на длинных ниточках привязать много

подарков. Участнику завязывают глаза, и он ножницами должен срезать приз.

9) Армспорт.

10) Турнир по волейболу или пионерболу.

11) Турнир по баскетболу.

Всем победителям вручаются призы.

Документ 6  
УТВЕРЖДАЮ  
Ректор  
Казанского государственного  
энергетического университета

**ПРОГРАММА**  
проведения Дня спорта и здорового образа жизни в КГЭУ

\_\_\_\_\_ 20\_\_ года      СОК «Трудовые резервы»

Часы	Содержание	Ответственные
13.00	Построение участников праздника на торжественный парад.	
13.05	Доклад ректору института о готовности студентов и преподавателей к празднику.	
13.07	Приветственное слово ректора института, почётных гостей праздника.	
13.15	Ознакомление участников с программой праздника.	
Номер художественной самодеятельности.		
13.40	Легкоатлетическая смешанная эстафета 8 x 200 м.	
	Открытое первенство института по дартсу среди студентов и преподавателей.	
Номер художественной самодеятельности.		
14.30	Перетягивание каната (8 юношей), с выбыванием после 2 поражений.	
	Конкурс футболистов.	
Номер художественной самодеятельности.		
15.20	Награждение активистов физкультурно-оздоровительного движения, победителей и призёров праздника, команд по итогам Спартакиады института 20__ учебного года.	
Праздник объявляется закрытым.		

**СОСТАВ СУДЕЙСКИХ БРИГАД**  
для проведения Дня спорта и здорового образа жизни в КГЭУ  
\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года

Перетягивание каната

Старший судья вида – старший преподаватель

Секретарь соревнований – старший преподаватель

Судьи:

1. Старший преподаватель

2. Старший преподаватель

Смешанная легкоатлетическая эстафета

4 x 200 м (юноши) + 4 x 200 м (девушки)

Старший судья вида –

Секретарь соревнований –

Хронометристы:

Стартёр:

Приход номеров (команд) к финишу:

Запись времени на финише

Судьи в секторе передач эстафеты:

Судьи в секторе игры в дартс:

Судья конкурса футболистов:

**ВСЕМ СУДЬЯМ БЫТЬ В СПОРТИВНОЙ ФОРМЕ  
И ЗАРАНЕЕ ПОДГОТОВИТЬ СВОИ РАБОЧИЕ МЕСТА!**

## ОБЩЕУНИВЕРСИТЕТСКАЯ ЗАРЯДКА

## КОМПЛЕКС № 1

1. И.п. – о.с. Наклоны головы влево, вправо, вперёд, назад, повторить 4 раза.
2. И.п. – тоже. Круговые движения головой по 4 в каждую сторону.
3. И.п. – о.с. Левое плечо поднять – опустить 4 раза, тоже правое; оба плеча вперёд – назад 4 раза; плечи поднять – опустить 4 раза; круговые движения плеч вперёд – назад по 4 раза.
4. И.п. – о.с. Посмотреть максимально влево, затем вправо, вверх, вниз 4 раза.
5. И.п. – тоже. Посмотреть на палец вытянутой вперёд руки, затем на дальний план – 4 раза.
6. И.п. – о.с. Руки на поясе. Поворот влево – потянуться правой рукой вперёд, наклон вперёд – обе руки вверх, поворот вправо – левая рука вперед, повторить 4 раза.
7. И.п. – о.с. Левая рука на поясе, правая вверх. Наклоны влево, вправо.
8. И.п. – о.с. Руки перед грудью, кисти рук вместе. С силой сжать кисти на 1-2 сек.; то же – руки вверх, затем вниз, повторить 2 раза.
9. И.п. – о.с. Руки на поясе. Подняться на носки – опуститься 20 раз.

## КОМПЛЕКС № 2

1. И.п. – о.с. Руки через стороны вверх, подняться на носки – вдох, опуститься – выдох, повторить 4 раза.
2. И.п. – о.с. Кисти рук в замок. Круговые движения кистей, размять пальцы, потереть ладони друг о друга как при мытье, встряхнуть, повторить 4 раза.
3. И.п. – о.с. Прямые руки вперед. Короткие встречные движения рук 8 раз. То же – в вертикальной плоскости.
4. И.п. – о.с. Круговые движения взглядом 10 раз по часовой стрелке. То же против часовой стрелки.
5. И.п. – то же. Закрывать глаза, пальцами слегка надавить на яблоки глаз, открыть – посмотреть вверх – вниз, повторить 2 раза.
6. И.п. – о.с. Правая рука вверх. Махи руками вперёд – назад 2 раза, поменять и.п. Повторить 4 раза.
7. И.п. – о.с. Кисти на плечи. Круговые движения локтей вперёд – назад по 4 раза. Повторить 4 раза.
8. И.п. – тоже. Повороты туловища вправо – влево по 2 раза. Повторить 4 раза.
9. И.п. – о.с. Руки за голову. Прогнуться – наклон вперёд. 4 раза.

10. И.п. – о.с. Кисти в замок. Прямые руки вперёд, руки вверх, прогнуться, левая нога назад 4 раза, то же с правой ногой.
11. И.п. – о.с. Руки на поясе. Перекаты с пятки на носок 10 раз.
12. И.п. – о.с. Прыжки на левой стопе, на правой, на обеих по 10 раз.

### КОМПЛЕКС № 3

1. И.п. – о.с. Руки поднять – вдох, опустить (спина круглая) – выдох. Повторить 4 раза.
2. И.п. – о.с. Руки перед грудью в замок. Повороты туловища влево и вправо: 4 поворота влево, 4 – вправо.
3. И.п. – о.с. Руки перед грудью в замок. Стараться «разорвать» руки. Повторить 4 раза.
4. И.п. – о.с. Правая рука вверх – за спину, левая – вниз за спину. Постараться свести кисти рук за спиной. То же со сменой рук. Повторить 4 раза.
5. Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 20-30 сек. Повторить 3-4 раза.
6. Сделать глубокий вдох, затем продолжительный выдох через рот – губы сложены в «трубочку». Повторить 4 раза.
7. И.п. – о.с. Руки к плечам. Наклоны влево, вперёд, вправо, затем и.п. Повторить 4 раза.
8. И.п. – о.с. Руки вверх, прогнуться – вдох, левая нога назад, руки на пояс, то же правая нога назад. Повторить 4 раза.
9. И.п. Левая нога согнута в колене вперёд, руки в стороны. Вращаем стопу и голень по часовой стрелке, затем – против. То же правой ногой. Повторить каждой ногой по 2 раза.
10. Ходьба на месте, поднимая высоко бедро, 30 сек.

## ЭСТАФЕТЫ

### В УСЛОВИЯХ ЗАГОРОДНОЙ БАЗЫ

*Гонка «катеров».* Эстафета проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются у кромки воды. Сначала первые номера, держась за доску и работая лишь ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера, и так далее. Побеждает команда, скорее других закончившая эстафету. Если на плавательную доску лечь и грести руками, то можно устроить гонку «катеров». Вместо досок можно использовать для таких состязаний резиновые круги или детские надувные матрацы.

*Кто быстрее.* В воде вешками или поплавками отмечается расстояние 20-25 м. По сигналу руководителя двое соревнующихся плывут, толкая головой впереди себя мяч. Побеждает тот, кто быстрее проплывёт с мячом с одного конца на другой. Не разрешается в ходе соревнования брать мяч руками. Однако правила можно изменить и облегчить игру. Тогда участники, продвигаясь вперёд, будут подбивать мяч руками. Игру можно проводить в виде эстафеты между двумя командами.

*С «донесением» вплавь.* Игру лучше проводить в виде эстафеты. В ней участвуют команды с равным числом игроков. Каждая команда разбивается на две подгруппы. Они выстраиваются друг против друга в шеренги, расстояние между которыми 15-20 м. Перед началом эстафеты игроки, стоящие первыми, получают «донесение» – конверт или небольшой свёрнутый рулоном лист бумаги. По сигналу руководителя они плывут к стоящим напротив товарищам, передают им конверты, а сами занимают их места. Получившие донесение плывут к противоположной шеренге и отдают его вторым номерам и т.д. Эстафету выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются сторонами.

*Эстафета с обручами.* Играющие, которые стоят на старте, по сигналу бегут к стойке, находящейся в 18-20 м от старта. По дороге каждый из них пролезает в стоящий на пути обруч, а у стойки берёт лежащий обруч, поднимает его над головой, надевает на себя и опускает до земли. Оставив обруч у стойки, играющий направляется к старту, минуя стоящий обруч. Очередной выбегает со старта, как только возвратившийся хлопнет его по руке. Пробежавшие занимают последние места в своих колоннах. Побеждает команда, в которой раньше на старте вновь окажется тот, кто бежал в первую очередь.

*Комическая эстафета.* В составе команд 5 юношей и 4 девушки.  
1. Юноша надувает два воздушных шара, прикрепляет их к бечёвке и

пробегают с ними до поворотного пункта и обратно. 2. Девушка продвигается вперёд, прыгая через скакалку. Обогнув поворотный пункт, она по прямой бегом возвращается назад. 3. Юноша пробегает этап, неся одновременно три набивных мяча. 4. Девушка бежит, подбивая ракеткой теннисный мяч. 5. Девушка катит палочкой гимнастический обруч, у поворотного пункта пролезает в него и, держа обруч в руке, бегом возвращается назад. 6. Юноша продвигается до поворотного пункта прыжками, зажав мяч между колен. С мячом в руках он возвращается назад. 7. Девушка продвигается до поворотного пункта в мешке, снимает мешок и бегом возвращается назад. 8. Двое юношей расставляют через каждые 2 м 6 набивных мячей (за каждым мячом необходимо при этом возвращаться к линии старта). 9. Девушка змейкой обегает расставленные мячи и таким же образом возвращается назад. Побеждает команда, закончившая состязания быстрее других.

*Конкурс туристов.* В составе команды 4 юношей и 4 девушки. Команды выступают по очереди. Они строятся во встречные колонны (юноши против девушек). По сигналу первые номера команды юношей укладывают рюкзаки, которые в дальнейшем служат эстафетой, вбегают по наклонно поставленной гимнастической скамейке (верхний край её поднят на высоту 1 м), спрыгивают, проползают под «мышеловкой» (под верёвками, натянутыми на высоте 50 см), преодолевают «завал» (барьер высотой 1,3 м) и передают эстафету первым номерам команды девушек. Те устремляются вперёд, действуют так же и передают эстафету следующим ребятам и т.д. Побеждает команда, закончившая состязания первой. За ошибки участников на дистанции ко времени команды прибавляются штрафные секунды.

*«Быстрее, выше, сильнее».* Соревнуется несколько команд. В составе каждой команды по 10 юношей и 10 девушек. Они строятся в колонны по одному (юноши и девушки через одного). В руках у каждого участника буква или знак препинания олимпийского девиза. По сигналу первые номера пробегают 10 м, пролезают в гимнастический обруч, змейкой обегают 5 булав, расставленных на расстоянии 1,5 м друг от друга, перепрыгивают через барьер высотой 50 см и, достигнув линии финиша, на специальную подставку вешают свой знак. Возвратившись назад, они передают эстафету следующим участникам. Задача команд – сложить из знаков слова олимпийского девиза. Кто сумеет сделать это быстрее, объявляется победителем.

*«Спиной вперёд».* В составе команд по 8 девушек. Они строятся за линией старта в колонны по одному. По сигналу первые номера начинают бег спиной вперёд, обегают расположенные в 10 м от старта поворотные пункты и возвращаются лицом вперёд к линии старта, где касанием руки

посылают в путь следующих участник и так далее. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

*«Поймай в прыжке».* В составе каждой команды 6 юношей. В 10-12 м от старта устанавливается гимнастический трамплин. В 6м от трамплина чертится круг диаметром 1 м. В круг встаёт первый номер команды, начинающей игру первой. По сигналу второй номер разбегается, отталкивается от трамплина, в воздухе ловит мяч, направленный ему партнёром из круга, приземляется и ведёт мяч в круг. Встав в круг, он поднимает мяч вверх. Это служит сигналом для разбега следующему игроку. Первый номер, который был в круге, после передачи мяча устремляется в конец колонны. Команда заканчивает эстафету, когда первый номер вновь окажется в круге. Побеждает команда, показавшая лучшее время. За ошибки при передаче мяча, за преждевременный разбег игроков начисляются штрафные секунды.

*Эстафета туристская.* Старт – команда в полном составе распаковывает свой рюкзак, устанавливает палатку, оборудует бивак, готовит место для костра, накрывает на стол, расставляет посуду. Оцениваются чёткость действий, время установки палатки (по сигналу судьи), набор необходимых вещей в рюкзаке (что лишнее, чего не хватает).

Команда на маршруте – ходьба по «кочкам», переноска друг друга через «канавы», преодоление различных препятствий, возвращение к месту бивака. Укладка палатки, уборка, укладка рюкзака. Финиш – построение всей команды.

*Надо учесть.* Желательно подобрать препятствия так, чтобы и старшие, и младшие могли помогать друг другу, чтобы была видна взаимная забота участников: в походе удача сопутствует дружным.

Итоги подводятся по общему времени, затраченному на весь маршрут и с учётом штрафных секунд за нарушения (например, одна ошибка – 10 секунд).

*Футбольная эстафета.* Участник команды показывают вбрасывание мяча двумя руками из-за головы (расстояние 5 м), другой девушка выполняет ведение мяча (15 м), юноша – обводку (5 стоек). девушка и участник передают мяч друг другу с продвижением (15 м, пять передач), юноша жонглирует мячом (не менее трёх ударов подряд, любой частью тела). участник бьёт по воротам (вратарь – девушка), после них по воротам бьёт юноша (после каждого удара девушка возвращает мяч для следующего удара, вся команда бегом продвигается к финишу). Время фиксируется по последнему участнику. У команды один мяч.

*Надо учесть.* В воротах – девушка! Особое поощрение может получить команда, которая показывает точность и безопасность ударов по воротам.

*Хоккейная эстафета.* Хоккейной клюшкой ребёнок ведёт большой мяч (волейбольный, детский), обводя змейкой расставленные стойки. Мама ведёт мяч для большого тенниса. Юноша свой этап проходит с мячом для настольного тенниса. Зачёт по последнему участнику команды.

*Эстафета со скакалкой.* Передвижение от старта до стойки и обратно. Участник перепрыгивает скакалку в беге. Девушка – на одной ноге (после поворота можно сменить опорную ногу). Юноша совершает прыжки на обеих ногах.

«Эстафета крейсеров». В составах команд по 6 юношей и 6 девушек. Первые номера команд имеют надувные круги или мячи. На расстоянии 15-20 м от линии старта напротив каждой команды в воде устанавливаются вешки. По сигналу первые номера устремляются вперёд, держась за круг и работая ногами. Обогнув вешки, они возвращаются назад и передают круг вторым номерам и т.д. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

«Эстафета дельфинов». Состязается сразу несколько команд. В составе каждой по 5 юношей и 5 девушек. Перед каждой командой сооружается дорожка из обручей, которые укладываются цепочкой и закрепляются между собой шестами, поставленными на якоря. Первые номера команд имеют резиновые мячи. По сигналу они, держа мяч в руках, ныряют в первый обруч так, чтобы вынырнуть во втором, а из второго – в третьем и так далее. Пройдя всю дистанцию, игроки таким же способом возвращаются назад и передают мяч следующим участникам. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

«Эстафета-лабиринт». Команды состязаются поочередно. В составе каждой по 6 юношей и 6 девушек. Команда, начинающая игру, первой строится в колонну по одному. По сигналу головной игрок проплывает 20 м и, преодолевая различные препятствия (спасательный круг, волейбольная сетка, лодка и пр.), возвращается назад. На линии старта-финиша касанием руки он посылает в путь следующего участника. За преждевременный старт или неправильное преодоление игроком препятствия команде начисляется 4 штрафные секунды. Побеждает команда, показавшая в эстафете лучшее время с учётом штрафных секунд.

*Встречная эстафета с обручем.* Юноши и девушки строятся на противоположных сторонах волейбольной площадки в колонны по одному. Между каждой встречной колонной равномерно расставлены четыре поворотные стойки. Девочки находятся в положении приседа в затылок друг другу. У направляющих в колоннах мальчиков – по гимнастическому обручу.

По сигналу направляющий катит обруч, огибая стойки. Подбежав к колонне девочек, проносит обруч сквозь всех (каждая девочка в нужный момент подпрыгивает). Направляющий встаёт в конец колонны и передаёт

обруч последней девочке. Та, в свою очередь, проделывает то же самое, и так далее. Побеждает команда, быстрее всех выполнившая задание.

*Сохрани равновесие.* Каждая команда строится для встречной эстафеты. С одной стороны площадки – юноши, с другой – девушки. Между встречными колоннами ставят по две гимнастических скамейки (одна на другой – верхняя скамейка должна быть узкой стороной вверх). С обеих сторон от каждой из них опускают на пол ещё по гимнастической скамейке.

По сигналу первые номера вбегают по скамейке на другую скамейку и, встретившись на ней, стараются обойти друг друга, не упав с неё (если это случилось, надо залезть на скамейку и с этого места продолжать эстафету). Разрешается друг друга поддерживать. Затем играющие продолжают движение к противоположной колонне.

После этого стартуют очередные участники. Игра заканчивается, когда участники каждой команды поменяются местами на площадке.

*Конкурс «жирафов».* В составах команд 5 юношей и 5 девушек. Они строятся в колонны по одному за общей линией старта (юноши и девушки через одного). В 8 м от старта напротив каждой команды устанавливается по флажку, в 12 м – по булаве. Впереди стоящие юноши имеют ходули. По сигналу они встают на них и движутся вперёд, огибают булавы и, возвратясь к линии старта, передают ходули девушкам. Те, обогнув флажки, на линии старта передают ходули следующим юношам, и так далее. Игрок, соскочивший в пути с ходулей, встаёт на них на том же месте и вновь продолжает движение. Побеждает команда, раньше других закончившая эстафету.

*Последнее достижение.* Комбинированная эстафета. Все препятствия каждый участник выполняет последовательно. Бег в мешке – 10 м; бег в упоре («тараканий» бег) – 10 м; бег до обруча, пролезание через обруч, бег до старта, касание рукой следующего участника. Выполнив все задания, команда-семья, держась за руки, добегают до стойки, пролезает через мешок-трубу и выстраивается на финише.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях.

В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве преподавателей физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза.

К числу важнейших элементов планирования спортивно-массовых мероприятий относятся:

1. Анализ потребностей определенного контингента в услугах спортивно-массового характера. Ежегодное проведение анкетных опросов студентов с целью выявления форм, видов, временных ресурсов спортивных мероприятий.

2. Учет при планировании спортивно-массовых мероприятий современных тенденций в организации, освещении спортивных мероприятий.

3. Определение основных мероприятий и концентрация на них временных и человеческих ресурсов. Ежегодное обновление и расширение арсенала спортивно-массовой работы.

4. Систематический анализ достигнутого уровня и внесение на его основе корректив в организацию спортивно-массовых мероприятий.

5. Обеспечение мероприятий рекламного характера.

Комплекс ГТО является одним из средств, стимулирующих всестороннюю физическую подготовленность детей, молодежи и взрослых,

благодаря которому люди приобщаются к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Можно отметить, что это не просто набор норм и требований к физической подготовке, а часть продуманной системы, нацеленной на формирование личности патриота, готовой к выполнению гражданского долга. Идея добровольной сдачи спортивных нормативов и получение значка отличия в качестве награды за приложенные усилия имеет большое значение в формировании физического, духовно-нравственного и патриотического воспитания населения. Эта мера могла бы стать дополнительной и сопутствующей для начинающих спортсменов, людей, увлекающихся спортом.

К сожалению, пока не достаточно мероприятий, пропагандирующих престижность владения знаком ГТО или обучающиеся не верят в свои возможности. Для пропаганды Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» необходимо больше рассказывать о комплексе ГТО и не только на учебных занятиях, создавать наглядную агитацию в учреждениях, организовывать встречи со спортсменами, проводить массовые спортивные мероприятия по подготовке к сдаче норм[12].

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ахметов А.М. Методическое руководство по организации курса физической культуры со студентами с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А.М. Ахметов – Электрон. текстовые данные. – Набережные Челны: Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, 2014. – 91 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29879>. ЭБС «IPRbooks».
2. Барчуков И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. – М.: Юнити-Дана, 2003. – С. 213.
3. Васенков Н.В. Спортивные игры в программе по физической культуре в вузе: метод. пособие / Н.В. Васенков, Е.В. Фазлеева, А.М. Садыкова, А.М. Рядозубова. – Казань: ТГГПУ, 2008. – 103 с.
4. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с.
5. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: учеб. пособие / Г.А. Гилев. – М.: МГИУ, 2007. – 376 с.
6. Гимнастика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин [и др.]; под общ. ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 448 с.
7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pravo.gov.ru/laws/acts/37/514850.html>
8. Гарасева Т.С. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Т.С. Гарасева [и др.]; под ред. С.Н. Попова. – 3-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2006. – 416 с.
9. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов вузов: рек. Министерством образования РФ / Ю.И. Евсеев. – Изд. 6-е, доп. и испр. – М.: Феникс, 2010. – 445 с.: ил.
10. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2005. – 464 с.
11. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – 2-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 160 с.
12. Ибрагимов И.Ф., Васенков Н.В., Илюшин О.В. Знания студентов и учащихся о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО / Материалы XXII Международной научно-практической конференции «Современные тенденции развития науки и технологий». – Белгород. – 2017. – № 1. – Ч.7. – С.69.

13. Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для бакалавров/ Луценко С.А. – Электрон. текстовые данные. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2013. – 48 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29966>.— ЭБС «IPRbooks».

14. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О. Ю. Масалова. – М.: КНОРУС, 2012. – 184 с.

15. О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года №172 // Справ. правовая система «Консультант Плюс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

16. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. №540 // Справ. правовая система «Консультант Плюс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

17. Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

18. Приказ Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

19. Постановление Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР «О физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне СССР» 1931 // Готов к труду и обороне СССР [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>

20. Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Панов Г.А. – Электрон. текстовые данные. – М.: Российский университет дружбы народов, 2012. – 192 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11449>. – ЭБС «IPRbooks».

21. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 400 с.

22. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) / Источник официального опубликования «Российская газета» от 31 декабря

2012 г. – №303 // Режим доступа: Система ГАРАНТ:  
<http://base.garant.ru/70291362/#ixzz4XveQw5L1>

23. Физическая культура студента: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

24. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. для институтов физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 480 с.

25. Шалавина А.С. Задания по физической культуре для самостоятельной работы студентов заочной формы обучения ТГГПУ: метод. пособие/ А.С. Шалавина , Ф.Х. Чемоданова – Казань: ТГГПУ, 2006. – 43 с.

26. <http://www.smsport.ru/expo/katalog/gto/> – Современный музей спорта.

27. <http://gto-normativy.ru/Rss> - Канал.

28. [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) – Википедия. Свободная энциклопедия.

29. <http://www.smsport.ru/> – Современный музей спорта.

30. <http://lib4all.ru/> – Книги для всех.

31. <http://www.championat.com/> – Чемпион.

32. <http://kgeu.ru/Document/List/11?idShablonMenu=3> – Рабочие программы для всех направлений подготовки.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. Особенности организации процесса физического воспитания студентов.....	4
1. Цель и задачи физического воспитания в вузе.....	5
2. Формы организации процесса физического воспитания.....	7
3. Особенности планирования физического воспитания в вузе.....	11
ГЛАВА II. История развития всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» и материалы по подготовке студентов к сдаче норм комплекса ГТО.....	13
1. Предпосылки возникновения комплекса ГТО.....	15
2. Первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие .....	15
3. Основные изменения Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) .....	21
4. Комплекс ГТО и Великая Отечественная война .....	22
5. Комплекс ГТО в послевоенное время.....	25
6. VI ступень ГТО (возрастная группа от 18 до 29 лет).....	40
ГЛАВА III. Документы планирования и рабочие материалы по организации спортивной и физкультурно-оздоровительной работе .....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	79
ЛИТЕРАТУРА.....	81

*Учебное издание*

**Ибрагимов Ильдар Фаисович,  
Васенков Николай Владимирович,  
Илюшин Олег Владимирович**

**ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ  
СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ВУЗЕ**

Учебно-методическое пособие

Редактор редакционно-издательского отдела М. М. Надыршина  
Компьютерная верстка М.М. Надыршина

Подписано в печать 18.09.17.

Формат 60×84/16. Бумага ВХИ. Гарнитура «Times». Вид печати РОМ.  
Усл. печ. л. 3,25. Уч.-изд. л. 3,61. Тираж 500 экз. Заказ № 143/эл.

Редакционно-издательский отдел КГЭУ,  
420066, Казань, Красносельская, 51