



# РУКОВОДСТВО

ПО ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ВНУТРИВУЗОВСКОГО ЭТАПА  
ВСЕРОССИЙСКОГО МОЛОДЕЖНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОЕКТА  
«ОТ СТУДЗАЧЕТА АССК К ЗНАКУ ОТЛИЧИЯ ГТО» В 2019 ГОДУ

## РУКОВОДСТВО

по подготовке и проведению внутривузовского этапа  
Всероссийского молодежного физкультурного проекта  
«От студзачета АССК к знаку отличия ГТО» в 2019 году

### 1. Общие положения

Данное руководство содержит всю необходимую информацию по организации и проведению первого этапа Всероссийского молодежного физкультурного проекта «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО» на уровне вуза, подавшего заявку на участие в проекте.

Этапы проекта:

**I этап (внутривузовский)** – до 25 апреля 2019 года – тестирование по нормативам проекта «Студзачёт АССК России» в вузах.

**II этап (региональный)** – 25 апреля – 25 июня 2019 года – межвузовские командные Фестивали ГТО.

**III этап (Всероссийский)** – 19-24 сентября 2019 года – Всероссийский студенческий фестиваль ГТО, г. Челябинск, Челябинская область.

Организаторы этапов проекта:

1. Внутривузовский этап – администрации ВУЗов и студенческие спортивные клубы ;
2. Региональный этап – региональные операторы ГТО и региональные отделения АССК России;
3. Всероссийский этап – АССК России и Федеральный оператор ГТО.

Участники этапов проекта:

1. Внутривузовский этап – Все желающие студенты в возрасте от 18 до 29 лет.;
2. Региональный этап – сборные команды ВУЗов , успешно выполнившие на Внутривузовском этапе нормативы комплекса «Студзачет АССК России» на золотой значок в количестве не более 16 человек от каждого ВУЗа;
3. Всероссийский этап – сборные команды ВУЗов победившие на Региональном этапе в количестве 8 человек (4 мужчины, и 4 женщины) .

**Детальная информация о проекте в 2019 году будет доступна в Положении о реализации проекта.**

**Ориентировочная дата публикации Положения – не позднее 8 апреля 2019 года.**

**ВНИМАНИЕ! Информировать Вас о том, что в рамках Конкурса «Лучший студенческий спортивный клуб 2018-2019» будут определены 2 победителя в номинации «Лучший клуб в реализации проекта «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО» на внутривузовском этапе:**

- **1-й победитель – по итогам реализации проекта в 2019 году;**
- **2-й победитель – по итогам реализации проекта в комплексе за 2 сезона (2018 и 2019).**

Победители получают мобильные комплексы «Студзачет АССК России», которые оснащаются следующим оборудованием:

- турник мобильный для выполнения испытания (теста) комплекса «Студзачет АССК России» «Подтягивание из виса на высокой перекладине»;
- тумба для выполнения испытания (теста) комплекса «Студзачет АССК России» «Подтягивание из виса на высокой перекладине»;
- помост (тумба) для выполнения испытания (теста) комплекса «Студзачет АССК России» «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»;
- платформа для фиксации повторений в испытании (тесте) комплекса «Студзачет АССК России» «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»;
- тумба для выполнения испытания (теста) комплекса «Студзачет АССК России» «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»;
- помост и гири 16 кг для выполнения испытания (теста) комплекса «Студзачет АССК России» «Рывок гири 16 кг»;
- комплект фишек для разметки дорожек при выполнении испытания (теста) комплекса «Студзачет АССК России» «Челночный бег 3х10 м»;
- 2 дорожки с разметкой для выполнения испытания (теста) комплекса «Студзачет АССК России» «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»;
- 2 мата для выполнения испытания (теста) комплекса «Студзачет АССК России» «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине»;
- 4 скакалки для выполнения испытания (теста) комплекса «Студзачет АССК России» «Прыжки на скакалке»;
- электронный тир на 3-х стрелков для выполнения испытания (теста) комплекса «Студзачет АССК России» «Стрельба из электронного оружия, дистанция 10 м»;
- комплект гранат для выполнения испытания (теста) комплекса «Студзачет АССК России» «Метание гранаты 500 и 700 гр.»;
- комплект секундомеров;
- мобильные стенды по видам испытаний (тестов).

**Детальная информация о Конкурсе будет доступна в Положении о проведении Конкурса.**

**Ориентировочная дата публикации Положения – не позднее 1 апреля 2019 года.**

## 2. Варианты проведения внутривузовского этапа

На внутривузовском этапе рекомендуются следующие варианты проведения тестирования:

а) *межфакультетские (межинститутские) командные состязания* по комплексу нормативов «Студзачет АССК России». От каждого факультета (института) вуза набираются команды, состоящие не менее чем из 20 человек (при этом количество мужчин и женщин в команде не регламентировано, минимальный порог участников от факультета или института устанавливается Организатором внутривузовского этапа). За каждого дополнительного участника (свыше необходимого) факультет (институт) получает бонусные очки (по 1 очку за каждого дополнительного участника). За каждый полученный членом команды золотой значок Студзачета АССК России начисляется 15 очков, а за каждый серебряный знак – 10 очков. Общая сумма очков распределяет команды по местам и определяется самый физически подготовленный факультет (институт). При этом при подведении итогов, по решению Организатора, распределение итоговых мест может подводиться в двух подгруппах в зависимости от численности и специфики того или иного факультета (института);

б) *командные состязания среди академических групп вуза* (более массовый вариант проведения внутривузовского этапа). Каждая группа проходит тестирование в полном составе (максимально возможном). При этом Организатор внутривузовского этапа имеет право установить минимальный порог количества участников от команды (академической группы). За каждый полученный членом команды золотой значок Студзачета АССК России начисляется 15 очков, а за каждый серебряный знак – 10 очков. Общая сумма очков распределяет команды по местам и определяется самая физически подготовленная академическая группа вуза. При этом при подведении итогов, по решению Организатора, распределение итоговых мест может подводиться в двух (или более) подгруппах в зависимости от численности и специфики той или иной академической группы. При таком варианте проведения внутривузовского этапа, наряду с определением самой физически подготовленной академической группы, возможно параллельное подведение итогов и распределение общекомандных мест среди факультетов (институтов);

в) *командные состязания среди команд общежитий* (проводится по аналогии с вариантами а) и б);

г) *фестивальный формат* (для всех желающих, открытая регистрация, при этом личный зачет – получение значка Студзачета АССК России);

д) *тестирование всех студентов во время занятий по физической культуре* (наиболее массовый вариант).

## 3. Финансирование и обеспечение внутривузовского этапа

Имущество, предоставляемое АССК России после проведения внутривузовского этапа и получения отчёта установленной формы от вузов:

– золотые и серебряные значки Студзачёта АССК России;

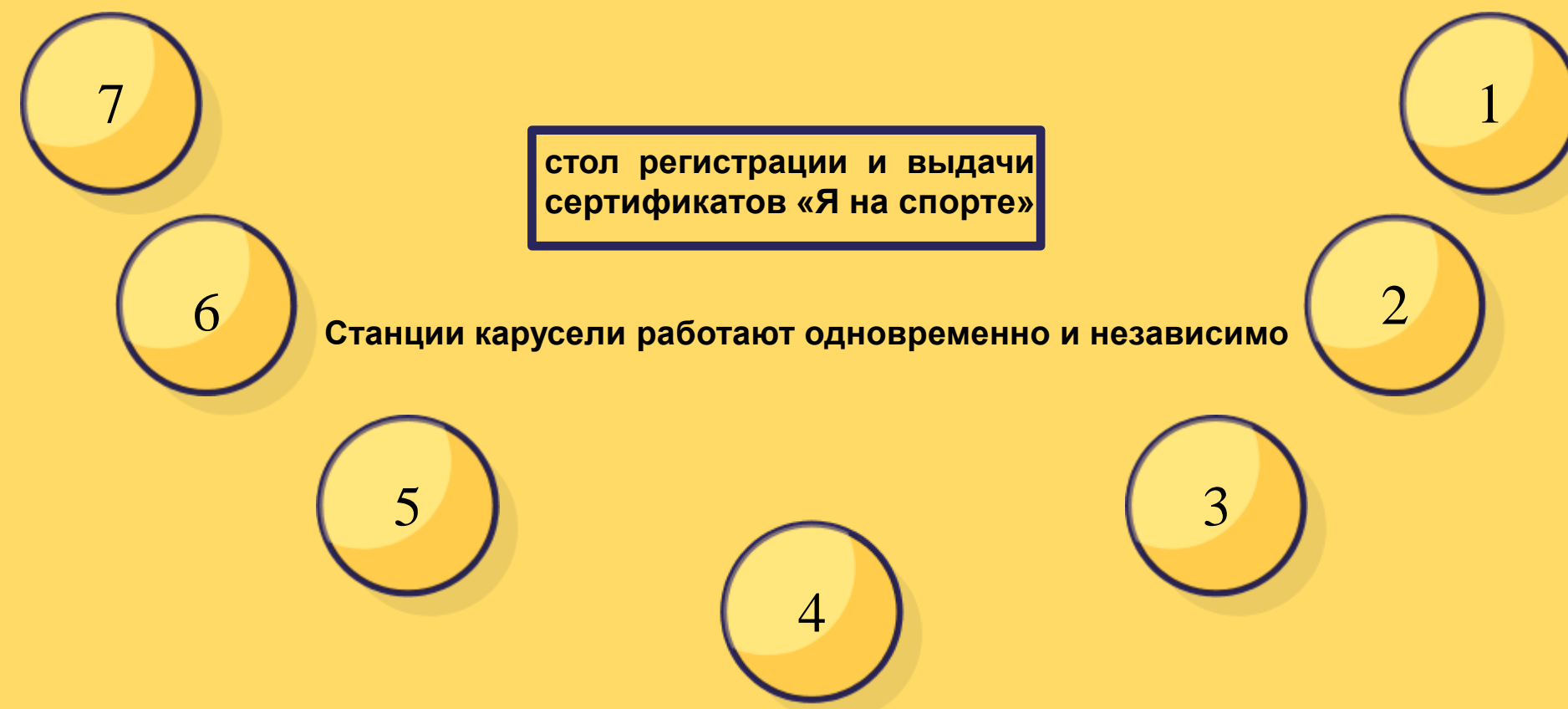
– сертификаты золотого уровня и серебряного уровня к значкам Студзачёта АССК России.

Услуги, связанные с организацией, судейством, информационным освещением и медицинским обеспечением, осуществляются собственными силами студенческих спортивных клубов либо при содействии администрации вузов.

## 4. Требования к спортивным площадкам

Внутривузовский этап рекомендуется проводить на спортивных объектах вуза, оснащёнными всеми необходимыми элементами для сдачи комплекса нормативов «Студзачет АССК России».

Рекомендуемый вариант проведения внутривузовского массового 3-х компонентного тестирования – «карусель». Схема «карусели» представлена ниже.



Сначала участники или команды (в зависимости от варианта проведения внутривузовского этапа) регистрируются за столом регистрации и получают «карточку физического здоровья» (для участника) или «командный протокол тестирования» (для команды). Далее участники или команды передвигаются от станции к станции:

*Станция 1* - 1 испытание Студзачёта АССК России

*Станция 2* - 2 испытание Студзачёта АССК России

*Станция 3* - 3 испытание Студзачёта АССК России

*Станция 4* - 4 испытание Студзачёта АССК России

*Станция 5* - 5 испытание Студзачёта АССК России

*Станция 6* - Оценка уровня физического здоровья организма (мобильный анализатор «TANITA», кистевой динамометр и измерение окружности грудной клетки)

*Станция 7* - Оценка уровня теоретической подготовленности по основам здорового образа жизни (тест из 10 вопросов).

После всех 7 станций участник или команда подходит к столу регистрации и сдаёт «карточку физического здоровья» (для участника) или «командный протокол тестирования» (для команды). Далее секретариат подсчитывает результаты комплексного тестирования и выдаёт сертификаты «Я на спорте» первой или второй степени в зависимости от набранного количества баллов.

**На усмотрение Организатора внутривузовского этапа возможно проведение как комплексного 3-х компонентного тестирования, так и только испытания Студзачёта АССК России (1-5 станции).**

#### **5. План подготовки и проведения внутривузовского этапа:**

**Шаг 1. Сформировать оргкомитет мероприятия**, в состав которого могут входить представители структурных подразделений вузов и представители студенческих спортивных клубов. Выбрать дату проведения и место проведения внутривузовского этапа. Выбрать вариант проведения внутривузовского этапа (см. п.2).

**Шаг 2. Анонсировать тестирование.** Анонсировать проведение внутривузовского этапа (шаблон анонса приведен в Приложении) на сайте вуза, в группах студенческого спортивного клуба, а также других вузовских группах. В зависимости от варианта проведения прикрепить к анонсу соответствующие формы заявки для команд (см. приложение) или форму регистрации для участников (см. приложение). Рекомендуется провести презентацию проекта в стенах университета. Обязательно необходимо провести офлайн PR-кампанию внутривузовского этапа проекта в местах наибольшей проходимости студентов вуза. В рамках данной акции необходимо выдавать всем про-хожим флаеры с информацией о проекте. Также в рамках акции можно производить предварительную регистрацию участников.

**К участию на внутривузовский этап допускать только участников основной медицинской группы здоровья!**

**Шаг 3. Подобрать специалистов.** Произвести набор судей из числа сотрудников или студентов вуза по станциям тестирования. Определить главного судью и секретаря внутривузовского этапа. Найти фотографа и видеооператора мероприятия.

**Шаг 4. Подготовить протоколы.** Подготовить карточки физического здоровья (см. приложение) или командные протоколы тестирования (см. приложение).

Для проведения первого компонента тестирования – сдачи Студзачёта АССК России нужно подготовить информационные таблички с нормативами (см. таблицы 1 и 2), которые должны быть у каждой судьи. На усмотрение Организатора и в зависимости от имеющейся спортивной инфраструктуры, на которой производится тестирование, в пунктах 1, 3 и 5 (см. таблицу 1 и 2) выбирается один из предлагаемых видов испытания для выполнения. За каждый вид испытания даются баллы, которые вносятся в протокол тестирования (оценочные листы).

Для проведения второго компонента тестирования – оценки уровня физического здоровья организма – на внутривузовском этапе проекта используется мобильный анализатор состава тела «TANITA», сантиметр и кистевой динамометр. За каждый измеряемый показатель даются баллы, которые вносятся в протоколы тестирования (карточку физического здоровья или командный протокол тестирования) (см. приложение).

В тестирование входит оценка следующих показателей физического здоровья:

- Индекс массы тела;
- Содержание жира;
- Процент содержания воды в организме;
- Мышечная масса;
- Рейтинг физического развития;
- Костная масса;
- Уровень висцерального жира;
- Кистевая динамометрия правой и левой рук;
- Экскурсия грудной клетки;
- Индекс развития грудной клетки Эрисмана.

**Таблица 1 – Нормативы «Студзачёта» АССК России для юношей**

№ п/п	Виды испытаний (тестов)	Нормативы (Мужчины)	
		Серебряный знак	Золотой знак
1	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7,7	7,1
	или бег на 30 метров (сек.)	4,6	4,3
	или бег на 60 метров (сек.)	8,6	7,9
	или бег на 100 метров (сек.)	14,1	13,1
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	225	240
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	15
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	25	43
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	32	44
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+8	+13
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	37	48
	или плавание 50 м (мин., сек.)	1.00	0.50
	или прыжки на скакалке (кол-во раз за 30 сек.)	60	70
	или стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из пневматической винтовки, дистанция 10 м (очки)	20	25
<b>Количество видов испытаний</b>		<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Необходимо выполнить нормативов для получения знака</b>		<b>5</b>	<b>5</b>

**Таблица 2– Нормативы «Студзачёта» АССК России для девушек**

№ п/п	Виды испытаний (тестов)	Нормативы (Женщины)	
		Серебряный знак	Золотой знак
1	Челночный бег 3x10 м (сек.)	8,7	8,4
	или бег на 30 метров (сек.)	5,7	5,1
	или бег на 60 метров (сек.)	10,5	9,6
	или бег на 100 метров (сек.)	17,4	16,4
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	195
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	17
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+11	+16
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	35	43
	или плавание 50 м (мин., сек.)	1.15	1.00
	или прыжки на скакалке (кол-во раз за 30 сек.)	70	80
	или стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из пневматической винтовки, дистанция 10 м (очки)	20	25
<b>Количество видов испытаний</b>		<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Необходимо выполнить нормативов для получения знака</b>		<b>5</b>	<b>5</b>

Порядок проведения измерения и нормативные значения указанных показателей приведены в Приложении.

Мобильный анализатор состава тела, сантиметр и кистевой динамометр хранятся у региональных представителей АССК России, которые он передает в соответствии с календарным планом мероприятий вузов региона. В тех субъектах РФ, в которых нет региональных отделений АССК России вузы проводят либо комплексное тестирование с собственным оборудованием, либо, если его нет, проводят только тестирование по Студзачету АССК России. Контактную информацию о региональных представителях АССК России можно получить у менеджера проекта (Магомедов Давуд, 8 (903) 102-30-08, magomedov@asskr.ru).

Для проведения третьего компонента тестирования – оценки уровня теоретической подготовленности по основам здорового образа жизни – используется тестирование (см. приложение). Тестирование включает 10 вопросов. За каждый правильный ответ участник получает 1 балл.

**Шаг 5. Провести мероприятие.** Организовать комплексное 3-х компонентное тестирование или только тестирование по нормативам Студзачета АССК России, организовать информационное освещение, обеспечить охрану правопорядка и безопасности, обеспечить медицинское сопровождение.

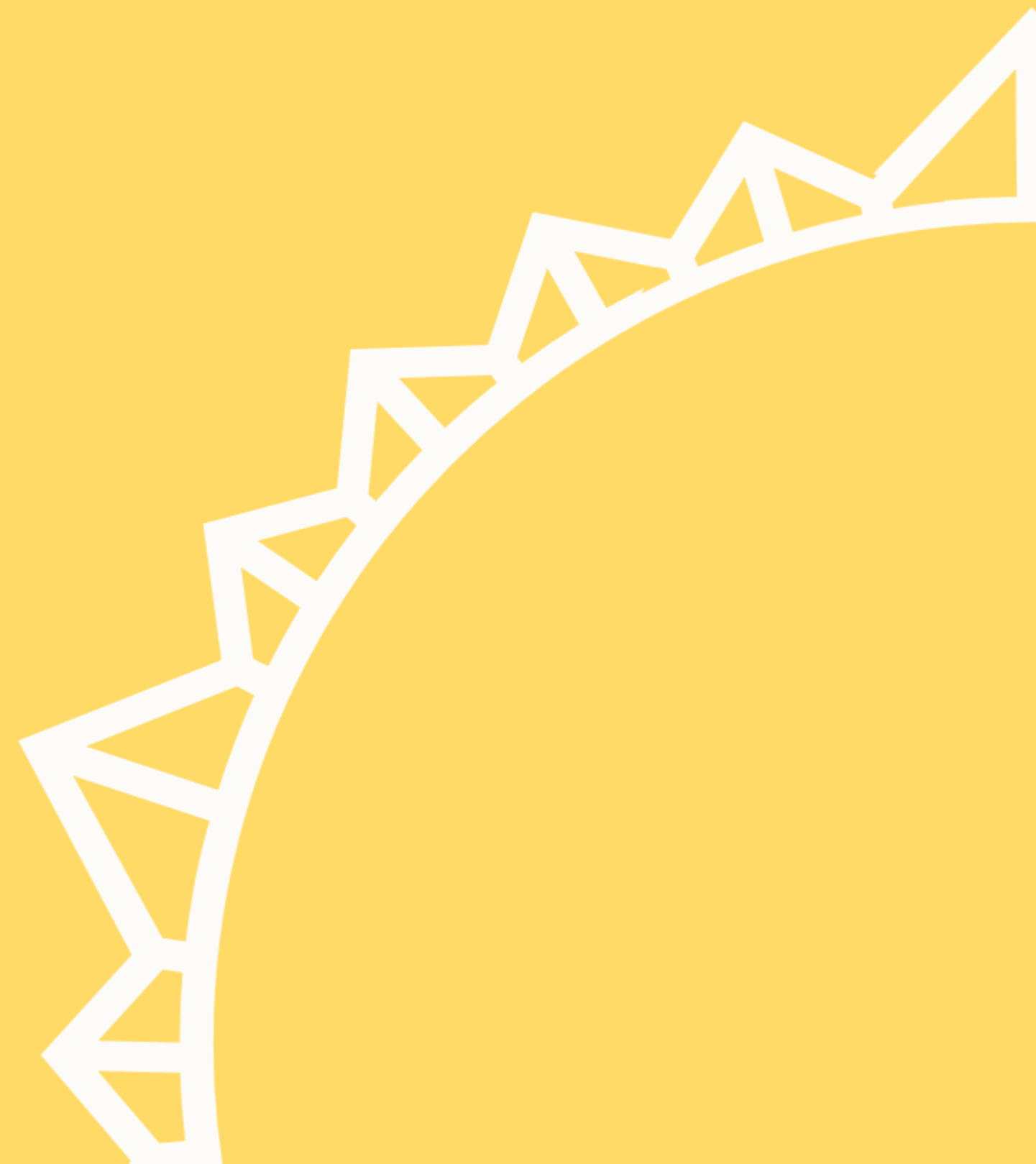
**Шаг 6. Подвести итоги.** Определить обладателей золотых и серебряных значков «Студзачета» АССК России. Сформировать список сборной вуза для участия в региональном этапе, куда включаются до 16 лучших студентов, выполнивших нормативы на золотой значок «Студзачёта» АССК России.

**Шаг 7. Объявить результаты.** Опубликовать статьи с результатами внутривузовского этапа на сайте вуза и на официальных страницах студенческих спортивных клубов в социальных сетях.

**Шаг 8. Подготовить отчетные документы.** Внести данные комплексного тестирования всех участников в электронный сводный протокол (см. приложение), собрать заполненные протоколы соревнований (карточки физического развития или командные протоколы тестирования), не забыть подготовить фотоотчёт и информационный отчёт. Организатор I (внутривузовского) этапа не позднее, чем через 10 дней после окончания тестирования, направляет в АССК России на электронную почту [assk-gto@mail.ru](mailto:assk-gto@mail.ru) с темой письма «Наименование вуза»):

- сводный итоговый протокол тестирования по проекту «Студзачет АССК России»;
- фотоотчет (не менее 5 фотографий);
- информационный отчет с ссылками на публикации (в т.ч. посты в социальных сетях);
- почтовый адрес и контактные данные получателя значков и сертификатов Студзачета АССК.

**Шаг 9.** После получения сводного протокола тестирования от вуза, Оргкомитет проекта направляет в вузы значки и сертификаты Студзачёта АССК России, в количестве, указанном в сводном протоколе.





ПРИЛОЖЕНИЕ



**ЗАЯВКА**  
**НА УЧАСТИЕ ВО ВНУТРИВУЗОВСКОМ ЭТАПЕ**  
**ПРОЕКТА «ОТ СТУДЗАЧЁТА АССК К ЗНАКУ ОТЛИЧИЯ ГТО»**  
НАЗВАНИЕ КОМАНДЫ (ИНСТИТУТ, ГРУППА ИЛИ ОБЩЕЖИТИЕ)  
\_\_\_\_\_

ПОДПИСАВ ЗАЯВКУ УЧАСТНИК ТЕМ САМЫМ ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО СОСТОЯНИЕ ЕГО ЗДОРОВЬЯ СООТВЕТСТВУЕТ КРИТЕРИЯМ, ПО КОТОРЫМ ВРАЧ ДОПУСКАЕТ СТУДЕНТА К УЧАСТИЮ В ТЕСТИРОВАНИИ. ПОДПИСАВ ЗАЯВКУ УЧАСТНИК ПОДТВЕРЖДАЕТ ЧТО ОН ПРОШЕЛ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР, ЗДОРОВ И ДОПУЩЕН К УЧЕБНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В ОСНОВНОЙ ГРУППЕ. СТУДЕНТЫ, НЕ ДОПУЩЕННЫЕ К УЧЕБНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В ОСНОВНУЮ ГРУППУ, НЕ ИМЕЮТ ПРАВА УЧАСТВОВАТЬ В ДАННОМ ТЕСТИРОВАНИИ. ПОДПИСАВ ЗАЯВКУ, УЧАСТНИК ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО ОРГАНИЗАТОРЫ НЕ НЕСУТ КАКОЙ-ЛИБО ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ВОЗМОЖНЫЕ УБЫТКИ И УЩЕРБ, НАНЕСЁННЫЕ ИМУЩЕСТВУ И ЗДОРОВЬЮ УЧАСТНИКА, И ЗА ВОЗМОЖНЫЕ УБЫТКИ И УЩЕРБ, НАНЕСЁННЫЕ УЧАСТНИКОМ ИМУЩЕСТВУ И ЗДОРОВЬЮ ТРЕТЬИХ ЛИЦ В ХОДЕ ДАННОГО ТЕСТИРОВАНИЯ.

ОРГАНИЗАТОРЫ НЕ НЕСУТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ПОВРЕЖДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБ, НАНЕСЕННЫЕ УЧАСТНИКУ ВО ВРЕМЯ ТЕСТИРОВАНИЯ, ЕСЛИ ТОЛЬКО ЭТИ ПОВРЕЖДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБ НЕ БЫЛИ ДОПУЩЕНЫ ОРГАНИЗАТОРАМИ ПО ГРУБОЙ НЕБРЕЖНОСТИ, УМЫШЛЕННО ИЛИ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРЕНЕБРЕЖЕНИЯ СВОИМИ ОБЯЗАННОСТЯМИ ПО ОТНОШЕНИЮ К УЧАСТНИКУ. ОРГАНИЗАТОРЫ НЕ НЕСУТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ВЫЗВАННЫЕ СОПУТСТВУЮЩИМИ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМИ ПОВРЕЖДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБ, НАНЕСЕННЫЕ УЧАСТНИКУ ВО ВРЕМЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ИХ УМЕРЕННОЙ НЕБРЕЖНОСТИ. УЧАСТНИК ГАРАНТИРУЕТ, ЧТО ОН НАХОДИТСЯ В НАДЛЕЖАЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЕ И СОСТОЯНИЕ ЕГО ЗДОРОВЬЯ ПОЗВОЛЯЕТ ЕМУ УЧАСТВОВАТЬ В ТЕСТИРОВАНИИ. УЧАСТНИК НЕ ВОЗРАЖАЕТ ПРОТИВ ВОЗМОЖНОГО ОКАЗАНИЯ ЕМУ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ, ПРЕДУСМОТРЕННОЙ ОРГАНИЗАТОРАМИ. УЧАСТНИК НЕ ВЫДВИГАЕТ ПО ОТНОШЕНИЮ К ОРГАНИЗАТОРАМ НИКАКИХ ТРЕБОВАНИЙ, КА САЮЩИХСЯ ЕГО УЧАСТИЯ В ТЕСТИРОВАНИИ. УЧАСТНИК ПРИЗНАЕТ ПРАВО ОРГАНИЗАТОРОВ БЕЗ КАКОЙ-ЛИБО КОМПЕНСАЦИИ ИЛИ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФОТО-, АУДИО- И/ИЛИ ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ С УЧАСТИЕМ УЧАСТНИКА В ПРОМО-, РЕКЛАМНЫХ И ПРОЧИХ ПУБЛИКАЦИЯХ В ПОЛИГРАФИИ, НА РАДИО, ТЕЛЕВИДЕНИИ, В ИНТЕРНЕТЕ И ДРУГИХ ИСТОЧНИКАХ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ СРОКОВ И МЕСТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННЫХ МАТЕРИАЛОВ, А ТАКЖЕ ПРАВО РЕДАКТИРОВАНИЯ ТАКИХ МАТЕРИАЛОВ И ПЕРЕДАЧИ ИХ ТРЕТЬИМ ЛИЦАМ. УЧАСТНИК ПРОИНФОРМИРОВАН, ЧТО ЕГО ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ (ФИО, ДАТА РОЖДЕНИЯ, ТЕЛЕФОН, АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ) БУДУТ ПЕРЕДАНЫ ОРГАНИЗАТОРАМИ В ОРГКОМИТЕТ ПРОЕКТА «ОТ СТУДЗАЧЕТА К ЗНАКУ ОТЛИЧИЯ ГТО» В КАЧЕСТВЕ ОТЧЕТА О ПРОВЕДЕНИИ ОТБОРОЧНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ.

№	ФИО (полностью)	Дата рождения	Телефон	e - mail	Личная подпись

Председатель ССК

\_\_\_\_\_ /  
подпись

\_\_\_\_\_ /  
ФИО

## КАРТОЧКА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

1. Основная информация			
ФИО			
Дата рождения			
Телефон			
e-mail			
2. Студзачет АССК России			
Нормативы	Результат	Уровень результата (золото, серебро или не сдал)	Баллы (золото – 5 баллов, серебро – 3 балла, не сдал – 2 балла)
1 норматив -			
2 норматив -			
3 норматив -			
4 норматив -			
5 норматив -			
Уровень значка (золото, серебро или не сдал)			
3. Анализа состава тела			
Параметры	Показатель параметра	Баллы (в соответствии с Приложением 4)	
Индекс массы тела			
Содержание жира			
Содержание воды			
Мышечная масса			
Рейтинг физического развития			
Костная масса			
Суточная норма калорий (ккал)			
Суточная норма калорий (кДЖ)			
Биологический возраст			
Уровень висцерального жира			

1. Динамометрия												
Параметры	Показатель параметра	Баллы (в соответствии с Приложением 4)										
Левая рука												
Правая рука												
2. Крепость телосложения												
Рост												
ОГК <sub>вдох</sub>												
ОГК <sub>выдох</sub>												
Параметры	Показатель параметра	Баллы (в соответствии с Приложением 4)										
ОГК <sub>п</sub> = 0,5*( ОГК <sub>вдох</sub> +ОГК <sub>выдох</sub> )												
ЭГК = ОГК <sub>вдох</sub> - ОГК <sub>выдох</sub>												
ИЭ = ОГК <sub>п</sub> – Рост/2												
3. Тест												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Баллы	
Тест												
Сумма баллов												
Степень сертификата												

## КОМАНДНЫЙ ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЯ

ЛИСТ №1 - ОЦЕНКА УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ («СТУДЗАЧЁТ» АССК РОССИИ)

№	ФИО	Комплекс нормативов ов «Студ зачёт АССК России»										Знак З/С/не сдал	Сумма баллов
		1 норматив <sup>1</sup>		2 норматив		3 норматив		4 норматив		5 норматив			
		рез - т <sup>2</sup>	баллы <sup>3</sup>	рез - т	баллы	рез - т	баллы	рез - т	баллы	рез - т	баллы		

главный судья \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

секретарь \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

- 1 - в данных графах указываются названия нормативов (тестов) в соответствии с положением о проекте
- 2 - в данных графах записываются результаты выполнения нормативов (тестов)
- 3 - в данных графах записываются баллы, соответствующие уровню результата (золотой, серебряный или ниже):
  - за норматив, выполненный на золотой уровень – 5 баллов
  - за норматив, выполненный на серебряный уровень – 3 балла
  - за норматив, не выполненный ни на один из уровней – 2 балла

ЛИСТ №2 - ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА (АНАЛИЗ СОСТАВА ТЕЛА)

№	ФИО	Анализ состава тела																				Сумма баллов	
		ИМТ		%Ж		%В		ММ		РФР		КМ		СНК 1		СНК 2		БВ		ВЖ			
		<i>п<sup>1</sup></i>	<i>б<sup>2</sup></i>	п	б	п	б	п	б	п	б	п	б	п	б	п	б	п	б	п	б		

ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ СЕКРЕТАРЬ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

ИМТ – ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА / %Ж – СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА / %В – СОДЕРЖАНИЕ ВОДЫ /  
ММ – МЫШЕЧНАЯ МАССА / РФР – РЕЙТИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ / КМ – КОСТНАЯ МАССА /  
СНК1 – СУТОЧНАЯ НОРМА КАЛОРИЙ В ККАЛ / СНК2 – СУТОЧНАЯ НОРМА КАЛОРИЙ В КДЖ /  
БВ – БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ / ВЖ – УРОВЕНЬ ВИСЦЕРАЛЬНОГО ЖИРА

1 – ПОКАЗАТЕЛЬ ИЗМЕРЯЕМОГО ПАРАМЕТРА  
2 – БАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ В СООТВЕТСТВИИ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ОЦЕНКЕ ПАРАМЕТРОВ  
ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).  
БАЛЛАМИ НЕ ОЦЕНИВАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ПАРАМЕТРЫ:  
МЫШЕЧНАЯ МАССА (ММ), СУТОЧНАЯ НОРМА КАЛОРИЙ (СНК) И БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ (БВ).

**ЛИСТ №3 - ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА (ДИНАМОМЕТРИЯ И КРЕПОСТЬ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ)**

№	ФИО	Динамометрия				Крепость телосложения								Сумма баллов	
		Левая рука		Правая рука		Рост	ОГК на вдохе	ОГК на выдохе	ОГК п	ЭГК		ИЭ			
		п <sup>1</sup>	б <sup>2</sup>	п	б					п	б	п	б		

ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ СЕКРЕТАРЬ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

ОГК – ОКРУЖНОСТЬ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ / ОГКП – ОКРУЖНОСТЬ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ В ПАУЗЕ /  
 ЭГК – ЭКСКУРСИЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ / ИЭ – ИНДЕКС ЭРИСМАНА  
 ЭГК=ОГК НА ВДОХЕ – ОГК НА ВЫДОХЕ  
 ИЭ = ОГКП – РОСТ/2

1 – ПОКАЗАТЕЛЬ ИЗМЕРЯЕМОГО ПАРАМЕТРА  
 2 – БАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ В СООТВЕТСТВИИ С ИНСТРУКЦИЕЙ  
 ПО ОЦЕНКЕ ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).



ЛИСТ №4 - ОЦЕНКА УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО ОСНОВАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

№	ФИО	Тест										Сумма баллов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_      СЕКРЕТАРЬ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

1 – НОМЕР ВОПРОСА В СООТВЕТСТВИИ С ПРИЛОЖЕНИЕМ №5.  
ЕСЛИ НА ВОПРОС БЫЛ ДАН ВЕРНЫЙ ОТВЕТ, ТО В ГРАФУ ЗАПИСЫВАЕТСЯ ЦИФРА  
«1», ЕСЛИ ОТВЕТ НЕ ВЕРНЫЙ, ТО ЦИФРА «0»



*ЛИСТ №5 – СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ КОМПЛЕКСНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ*

№	ФИО	Студзачет АССК России	Анализатор состава тела	Динамометрия + крепость телосложения	Теоретический тест	Итоговая сумма баллов	Степень сертификата

ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

СЕКРЕТАРЬ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ – 85, МИНИМАЛЬНЫЙ - 28  
СЕРТИФИКАТ 1-Й СТЕПЕНИ – 66 – 85 БАЛЛОВ  
СЕРТИФИКАТ 2-Й СТЕПЕНИ – 40 – 65 БАЛЛОВ



ИНСТРУКЦИЯ  
ОЦЕНКА ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

1. Оценка параметров анализатора состава тела

**1.1 Индекс массы тела (ИМТ)** – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека его роста и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной.

Индекс массы тела	Интерпретация индекса	Оценка балльная
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела	3
16,5 – 18,4	Недостаточная (дефицит) масса тела	4
18,5 – 25,4	Нормальная масса тела	5
25,5 – 30,4	Избыточная масса тела (предожирение)	4
30,5 – 35,4	Ожирение первой степени	3
35,5 – 40,4	Ожирение второй степени	2
40,5 и более	Ожирение третьей степени	1

**1.2 Содержание жира** — это процент жировой ткани в организме человека. Повышенное содержание жира в значительной степени приводит к таким последствиям, как высокое кровяное давление, сердечные приступы, диабет, рак, и т.д.

Здоровое содержание жира в организме:

Женщины:

17 лет, 16–30 % - 5 баллов (больше или меньше – 2 балла)

18 лет, 17–31 % - 5 баллов (больше или меньше – 2 балла)

19 лет, 19–32 % - 5 баллов (больше или меньше – 2 балла)

20–28 лет, 21–34 % - 5 баллов (больше или меньше – 2 балла)

Мужчины:

17 лет, 10–20 % - 5 баллов (больше или меньше – 2 балла)

18 лет, 10–20 % - 5 баллов (больше или меньше – 2 балла)

19 лет, 9–20 % - 5 баллов (больше или меньше – 2 балла)

20–28 лет, 8–20 % - 5 баллов (больше или меньше – 2 балла)

**1.3 Процент содержания воды в организме** – это общее количество жидкости в человеческом организме в процентах от его общего веса. Вода играет жизненно важную роль во многих процессах организма человека и ее можно обнаружить в любой клетке, ткани или органе. Сохранение здорового уровня содержания воды в организме свидетельствует, что организм функционирует эффективно, что сокращает вероятность развития проблем в организме.

Нормальный уровень содержания воды в организме:

- женщины: 45–60 % - 5 баллов (больше или меньше – 2 балла);

- мужчины: 50–65 % - 5 баллов (больше или меньше – 2 балла).

**1.4 Мышечная масса.** Этот параметр показывает вес мышечной массы в организме. Мышечная масса включает скелетные мышцы, гладкие мышцы (такие как сердечные мышцы и мышцы пищеварительного тракта), а также воду, содержащуюся в этих мышцах. Если мышечная масса возрастает, возрастает также и потребление энергии, что способствует снижению избыточного жира в организме и потере веса здоровым путем.

**1.5 Рейтинг физического развития.** Этот параметр оценивает физическое состояние в соответствии с соотношением количества жира и мускульной массы в организме. Если человек становится более активным, и количество жира в организме снижается, Рейтинг физического развития соответствующим образом также изменяется. Даже если общий вес не изменяется, уровни мышечной массы и жира могут изменяться, делая человека более здоровым и снижая риск некоторых заболеваний. Каждый человек должен ставить собственные цели по поводу своего физического состояния и следовать определенной диете и программе физических упражнений для достижения этой цели.



Рейтинг	Бальная оценка	Телосложение	Пояснение
1	1	Скрытое ожирение	Ожирение при небольших размерах тела
			Кажется, что человек имеет здоровое физическое состояние, однако, на самом деле имеется высокое содержание жира и пониженная мышечная масса.
2	2	Ожирение	Ожирение при средних размерах тела
			У человека имеется высокое содержание жира и средняя мышечная масса.
3	3	Тучность	Ожирение при больших размерах тела
			У человека имеется высокое содержание жира и большая мышечная масса.
4	4	Недостаточная физическая тренированность	Низкая мышечная масса и среднее процентное содержание жира в теле
			У человека имеется среднее содержание жира и недостаточная мышечная масса.
5	5	Нормальное телосложение	Средние мышечная масса и % жира
			У человека имеются средние значения содержания жира и мышечной массы.
6	5	Стандартное мускулистое телосложение	Большая мышечная масса и средний % жира/Атлет
			У человека имеются высокое значение мышечной массы и средний показатель жира
7	4	Худощавость	Малая мышечная масса и низкий % жира
			У человека имеются низкие значения содержания жира и мышечной массы.
8	4	Худощавость и мускулистость	Худой и мускулистый
			У человека имеется низкое значение содержания жира, но достаточное количество мышечной массы.
9	3	Очень мускулистый	Очень мускулистый/Атлет
			У человека имеется низкое содержание жира, но выше среднего количество мышечной массы.

**1.6 Костная масса.** Этот параметр показывает вес скелетных костей в организме, а именно минеральную часть. Исследования показали, что физические упражнения и развитие мышечной ткани способствуют развитию более сильных и здоровых костей. Поскольку костная структура не подвержена значительным изменениям в течение короткого периода времени, важно развивать и сохранять здоровье кости путем здоровой сбалансированной диеты и достаточного количества физических нагрузок.

Женщины: средний показатель оценочной костной массы.  
Если больше или равно среднему показателю, то 5 баллов.  
Если меньше среднего показателя, то 2 балла.

Вес		
Менее 50 кг	50-75 кг	Свыше 75 кг
2 кг	2.5 кг	3 кг

Мужчины: средний показатель оценочной костной массы.  
Если больше или равно среднему показателю, то 5 баллов.  
Если меньше среднего показателя, то 2 балла.

Вес		
Менее 65 кг	65-95 кг	Свыше 95 кг
2 кг	2.5 кг	3 кг

**1.7 Суточная норма калорий** (калории – эта та энергия, которую тратит человеческий организм на то, чтобы функционировать в нормальном режиме).

**1.8 Суточная норма калорий**, измеренная в джоулях.

**1.9 Метаболический (биологический) возраст.** Если метаболический возраст старше физического, то следует снижать свой метаболический возраст. Увеличение физической нагрузки позволит увеличить мышечную массу, в результате чего метаболический возраст уменьшится.

**1.10 Уровень висцерального жира.** Висцеральный жир — это тоже жировое накопление нашего организма, но скапливается он не вокруг талии и бедер, а вокруг органов брюшной полости. Он опаснее чем обычный подкожный жир, да и бороться с ним тоже намного сложнее.

Уровень от 1 до 12 указывает, что человек имеет здоровый уровень висцерального жира в организме. Уровень от 13 до 59 указывает, что человек имеет повышенный уровень висцерального жира в организме. Предполагается, что необходимо внести изменения в образ жизни, например, в режим питания или занятиями физическими упражнениями.

Уровень от 1 до 12 – 5 баллов

Уровень от 13 до 59 – 2 балла



## 2. Оценка параметров динамометрии рук

Кистевая динамометрия – оценка силы кистей рук. Проводится с помощью динамометра. Сила мышц правой и левой кисти определялась в положении стоя кистевым динамометром при отведении в сторону поднятой до уровня плеч руки, без рывков.

Мужчины: средние показатели силы

правая кисть, 35–50 кг – 5 баллов, больше 50 кг – 5 баллов, меньше 35 кг – 2 балла;

левая кисть, 25–40 кг – 5 баллов, больше 40 кг – 5 баллов, меньше 25 кг – 2 балла.

Женщины: средние показатели силы

правая кисть, 25–33 кг – 5 баллов, больше 33 кг – 5 баллов, меньше 25 кг – 2 балла;

левая кисть, 15–23 кг – 5 баллов, больше 23 кг – 5 баллов, меньше 15 кг – 2 балла.

## 3. Оценка параметров крепости телосложения

Окружность грудной клетки (ОГК) измерять при наложении сантиметра под нижними углами лопаток, а впереди – по нижнему краю околососковых кружков на уровне 4 ребра. Измерения производить дважды на: глубоком вдохе и на полном выдохе.

По итогам измерений рассчитывается окружность грудной клетки в паузе по формуле:

$$\text{ОГКп} = 0,5 * (\text{ОГК на вдохе} + \text{ОГК на выдохе})$$

Далее рассчитывается параметр «Экскурсия грудной клетки» по формуле

$$\text{ЭГК} = \text{ОГКвдох} - \text{ОГКвыдох}$$

где ОГКвдох – окружность грудной клетки на вдохе; ОГКвыдох – окружность грудной клетки на выдохе.

Оценка по данному параметру осуществляется по следующей таблице:

Значение	Интерпретация результата	Бальная оценка
5 и менее	Недостаточное развитие	2
5 – 8	Среднее развитие	4
8 и более	Хорошее развитие	5

Далее рассчитывается значение индекса развития грудной клетки Эрисмана

$$\text{ИЭ} = \text{ОГКп} - \text{Н}/2$$

где ОГКп – окружность грудной клетки в паузе (см); Н – рост тела (см).

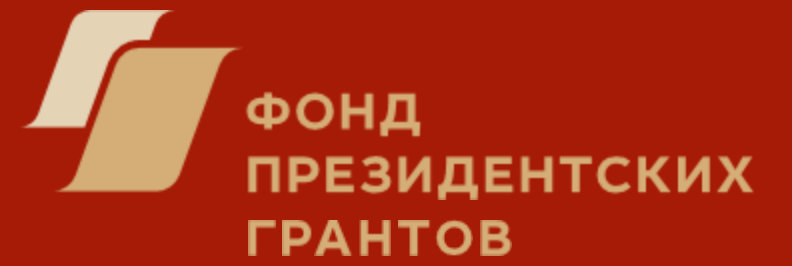
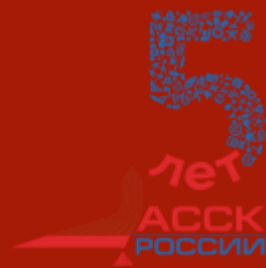
Оценка по данному параметру осуществляется по следующей таблице:

Значение индекса		Интерпретация индекса	Бальная оценка
мужчины	Женщины		
2 и менее	0 и менее	Недостаточное развитие	2
3 – 6	1 – 4	Среднее развитие	4
7 и более	5 и более	Хорошее развитие	5

Более подробная информация об использовании мобильного анализатора TANITA, кистевого динамометра и оценке параметров крепости телосложения будет дана в ходе специального вебинара.

## ТЕСТ

1. ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА (ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ, ПРИНЯТОМУ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ)?
  - А) ЕСТЕСТВЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩЕЕСЯ ЕГО УРАВНОВЕШЕННОСТЬЮ С ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДОЙ И ОТСУТСТВИЕМ КАКИХ-ЛИБО БОЛЕЗНЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ
  - В) СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНИ ИЛИ ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФЕКТОВ
  - С) СОСТОЯНИЕ ЦЕЛЕПОЛАГАЮЩЕЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ВОСПРОИЗВОДЯЩЕЙ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКУЮ ПОТРЕБНОСТЬ В ДОБРОВОЛЬНОМ НАПРЯЖЕНИИ
2. ЧТО ТАКОЕ РЕЖИМ ДНЯ?
  - А) ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВСЕДНЕВНЫХ ПРАВИЛ
  - В) СТРОГОЕ СОБЛЮДЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ПРАВИЛ
  - С) УСТАНОВЛЕННЫЙ РАСПОРЯДОК ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, ВКЛЮЧАЮЩИЙ В СЕБЯ ТРУД, СОН, ПИТАНИЕ И ОТДЫХ
3. ЧТО ТАКОЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА?
  - А) ЧАСТЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА, ОДНА ИЗ СФЕР СОЦИАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАПРАВЛЕННАЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИХ В СООТВЕТСТВИИ С ПОТРЕБНОСТЯМИ ОБЩЕСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ
  - В) СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДО БЕЗОПАСНОГО УРОВНЯ, ГАРАНТИРУЮЩЕГО ЗДОРОВЬЕ
  - С) ЕЖЕДНЕВНАЯ УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА
4. КАКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ?
  - А) ЦИКЛИЧЕСКИЕ
  - В) НЕЦИКЛИЧЕСКИЕ
  - С) АЦИКЛИЧЕСКИЕ
5. НАЗОВИТЕ ОСНОВНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА.
  - А) ГИБКОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, СКОРОСТНЫЕ И СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА
  - В) УМЕНИЕ ИГРАТЬ В СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БЕГАТЬ И ВЫПОЛНЯТЬ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
  - С) КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ В ЕДИНИЦУ ВРЕМЕНИ, МАКСИМАЛЬНАЯ АМПЛИТУДА ДВИЖЕНИЙ, МЫШЕЧНАЯ СИЛА
  - Д) СОСТОЯНИЕ МЫШЦ, ВЫРАЖАЮЩАЯ ИХ ГОТОВНОСТЬ К ВЫПОЛНЕНИЮ ДВИЖЕНИЙ
6. ДЛЯ НАИБОЛЕЕ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ
  - А) УПРАЖНЕНИЕ НА ТРЕНАЖЁРАХ
  - В) УПРАЖНЕНИЕ НА ВНИМАНИЕ
  - С) УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ
  - Д) УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕОДОЛЕНИЕМ ВЕСА СОБСТВЕННОГО ТЕЛА И НОЧЬЮ К ХОЛОДИЛЬНИКУ СХОДИТЬ
7. ЧТО НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИНЦИПОМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:
  - А) РАВНОЕ СООТНОШЕНИЕ ПОСТУПАЮЩИХ С ПИЩЕЙ КАЛОРИЙ И ИХ РАСХОДОВАНИЕМ
  - В) ПРИЕМ ПИЩИ, КОГДА ГОЛОДЕН
  - С) ПРАВИЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ
  - Д) ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ 3-5 РАЗ В ДЕНЬ
8. НАЗОВИТЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ИМЕЮЩИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКУЮ ЦЕННОСТЬ
  - А) БЕЛКИ, ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ
  - В) ВОДА, БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ
  - С) БЕЛКИ, ЖИР И УГЛЕВОДЫ
  - Д) ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ
9. ВЫ СЪЕЛИ СЛИВОЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ (ПРИМЕРНО 180 КАЛОРИЙ), КОТОРОЕ НЕ ВПИСЫВАЕТСЯ В ВАШУ ДНЕВНУЮ НОРМУ ПОТРЕБЛЕНИЯ КАЛОРИЙ. СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ВАМ НУЖНО БЕГАТЬ, ЧТО БЫ СЖЕЧЬ ИЗБЫТОК КАЛОРИЙ?
  - А) ПРИМЕРНО 20 МИНУТ
  - В) БОЛЬШЕ ЧАСА
  - С) ДОБЕЖАТЬ ДО ПОДЪЕЗЖАЮЩЕГО К ОСТАНОВКЕ АВТОБУСА
10. ПОСЛЕДНИЙ ПРИЁМ ПИЩИ ДОЛЖЕН БЫТЬ:
  - А) ДО 18 ЧАСОВ
  - В) ЗА 2-3 ЧАСА ДО СНА
  - С) ЕСЛИ СИЛЬНО ХОЧЕТСЯ, ТО МОЖНО И НОЧЬЮ К ХОЛОДИЛЬНИКУ СХОДИТЬ



## ШАБЛОН АНОНСА

(ДАТА И ВРЕМЯ) МЫ ЖДЕМ ТЕБЯ В (МЕСТО), У ТЕБЯ ЕСТЬ ШАНС ПОПАСТЬ В СБОРНУЮ (НАЗВАНИЕ ВУЗА) ПО ГТО!

**МЫ НАЧИНАЕМ БОРЬБУ ЗА ЗВАНИЕ САМОГО СПОРТИВНОГО ВУЗА СТРАНЫ!**

НАШ УНИВЕРСИТЕТ УЧАСТВУЕТ В ФЕДЕРАЛЬНОМ ПРОЕКТЕ «ОТ СТУДЗАЧЕТА К ЗНАКУ ОТЛИЧИЯ ГТО»!

СЕЙЧАС НАМ НУЖНО СФОРМИРОВАТЬ КОМАНДУ, КОТОРАЯ УЖЕ В ОКТЯБРЕ СРАЗИТСЯ ЗА ВОЗМОЖНОСТЬ ПРЕДСТАВЛЯТЬ (НАЗВАНИЕ РЕГИОНА) НА ВСЕРОССИЙСКОМ ФЕСТИВАЛЕ.

ПОПАСТЬ В КОМАНДУ ВУЗА МОЖЕТ ЛЮБОЙ ЖЕЛАЮЩИЙ: НУЖНО ПРОСТО СДАТЬ НОРМАТИВЫ СТУДЗАЧЕТА НА ЗОЛОТОЙ УРОВЕНЬ!

КОЛИЧЕСТВО ЧЕЛОВЕК В СБОРНОЙ НЕ ОГРАНИЧЕНО! НЕ ВАЖНО, ЕСТЬ ЛИ У ТЕБЯ СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ, ГЛАВНОЕ – ЖЕЛАНИЕ!

В СТУДЗАЧЕТ ВХОДИТ: (ПЕРЕЧИСЛЯЕМ ДИСЦИПЛИНЫ, ВЫБРАННЫЕ В КОНКРЕТНОМ ВУЗЕ).

А ЕЩЕ ТЕБЯ ЖДУТ ПРИЯТНЫЕ БОНУСЫ! (ДАТА И ВРЕМЯ) В (МЕСТО) БУДЕТ РАБОТАТЬ АНАЛИЗАТОР СОСТАВА ТЕЛА: ТЫ СМОЖЕШЬ УЗНАТЬ СВОЙ МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ, УРОВЕНЬ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ, КОЛИЧЕСТВО МЫШЦ, ЖИРА, КОСТНУЮ МАССУ И ДРУГОЕ. ТАМ ЖЕ МОЖНО БУДЕТ ПРОВЕРИТЬ СИЛУ КИСТЕЙ И ПРОЙТИ ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ОСНОВ ЗОЖ. В ОБЩЕМ, У ТЕБЯ ЕСТЬ ШАНС УЗНАТЬ О СЕБЕ МНОГО НОВОГО!

МЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО В ДЕКАБРЕ ИМЕННО НАША СБОРНАЯ ОТПРАВИТСЯ НА ВСЕРОССИЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ, И, КОНЕЧНО ЖЕ, ЗАВОЮЕТ ЗВАНИЕ ЛУЧШИХ В СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО!

#АССК #ГТО #ОТСТУДЗАЧЕТАКГТО