



Национальный
исследовательский

**Томский
государственный
университет**

ФЕСТИВАЛЬ Здоровье и спорт

ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ТГУ

С 6 ПО 12 ФЕВРАЛЯ

ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

7 и 8 февраля «Первый шаг в ГТО»

1. ПЛАВАНИЕ

10.00–10.30 (женщины)

10.30–11.00 (мужчины)

11.00–11.30 (женщины)

11.30–12.00 (мужчины)

14.00–14.30 (женщины)

14.30–15.00 (мужчины)

Место проведения: бассейн ТГУ

При себе иметь: шапочку, купальные принадлежности, мыло, мочалку, сланцы, пакет под первую обувь, полотенце

2. ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Место проведения:

спортивный зал Дома спорта ТГУ

Время: 12.00–16.00

3. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

Место проведения:

спортивный зал Дома спорта ТГУ

Время: 12.00–16.00

4. РЫВОК ГИРИ

Место проведения:

спортивный зал Дома спорта ТГУ

Время: 12.00–16.00

5. НАКЛОНЫ ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ

Место проведения:

спортивный зал Дома спорта ТГУ

Время: 12.00–16.00

6. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА

Место проведения:

спортивный зал Дома спорта ТГУ

Время: 12.00–16.00

7. ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Место проведения:

спортивный зал Дома спорта ТГУ

Время: 12.00–16.00

8. СТРЕЛЬБА ИЗ ЭЛЕКТРОННОГО ОРУЖИЯ

Место проведения:

спортивный зал Дома спорта ТГУ

Время: 12.00–16.00

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

[Приложение 1](#)

9 февраля Настольный теннис

Место проведения: спортивный зал Дома спорта ТГУ

Время: 12.00–16.00

Заявки принимаются по электронной почте: tashilko@gmail.com Татьяна Александровна

11 февраля Катание с семьей на коньках

Место проведения:

Университетский каток (Мавлюкеевское озеро)

Время: 12.00–14.00

Коньки выдаются бесплатно по удостоверению сотрудника ТГУ или профсоюзному билету

12 февраля Прогулки с семьей на лыжах

Место проведения: Лыжная база ТГУ (ул. Ф.Лыткина, 14)

Время: 12.00–15.00

Лыжи выдаются бесплатно по удостоверению сотрудника ТГУ или профсоюзному билету

Мастер-классы:

Место проведения: Дом спорта ТГУ

Предварительная запись: тел.: 89138673254, Инна Олеговна

ИНОЗЕМЦЕВА Е.С.

6 февраля (понедельник) 18.30

степ-аэробика 41 зал

8 февраля (среда) 18.30 слайд-аэробика 41 зал

СВЕЧКАРЁВА И.Н.

7 февраля 17.00 шейпинг 14 зал

8 февраля 17.00 шейпинг 14 зал

10 февраля 17.00 шейпинг 14 зал

ЧЕРЕПАНОВА Л.А.

9 февраля 17.00 шейпинг 14 зал

АНТОНОВА Е.Г.

8 февраля 14.00 восточные танцы 14 зал

ЯКУНИНА Е.Н.

7 февраля (вторник) 16.00–17.00

живая пластика 11 зал

9 февраля (четверг) 16.00–17.00

танцы народов мира 11 зал

БРАТКОВ А.В.

7 февраля (вторник) 18.00

фитнес, бодибилдинг 01 зал

9 февраля (четверг) 18.00

фитнес, бодибилдинг 01 зал

ГУБИН Е.Н.

7 февраля (вторник) 13.00–14.00 ушу 11 зал

ЛИМ М.С.

9 февраля (четверг) 13.00

оздоровительная гимнастика 02 зал

ЦХЕНОСАНИДЗЕ Д.А.

6 февраля (понедельник) 18.00

фитнес, бодибилдинг 25 зал

8 февраля (среда) 18.00

фитнес, бодибилдинг 25 зал

6–7 февраля

Медицинское и антропометрическое тестирование (определение функциональных возможностей, объективно-субъективная оценка фигуры) и выбор соответствующей программы тренировки. Запись: в тетради на вахте

НА ВСЕХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯХ ИМЕТЬ СПОРТИВНУЮ ФОРМУ, ОБУВЬ и удостоверение сотрудника ТГУ или профсоюзный билет

Координатор фестиваля:

Гусева Наталия Леонидовна,

тел.: 89095476017, эл. почта: natalitomsk@list.ru

Приложение 1

Утверждены приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

VI СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 29 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы

МУЖЧИНЫ

Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
	от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз)	9 20	10 30	13 40	9 20	10 30	12 40
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	6	7	13	5	6	10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,42	Без учета времени	Без учета времени	0,43
Стрельба 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

ЖЕНЩИНЫ

Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
	от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	8	11	16	7	9	13
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1,10	Без учета времени	Без учета времени	1,14
Стрельба 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

VII СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 39 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы

МУЖЧИНЫ

Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
	от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8
или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	Достать скамью пальцами рук	4	6	Достать скамью пальцами рук	2	4
Прыжок в длину с места (см)	220	225	235	210	215	225
Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,45	Без учета времени	Без учета времени	0,48
Стрельба 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

ЖЕНЩИНЫ

Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
	от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	12	6	8	12
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	Достать скамью ладонями	7	9	Касание скамьи пальцами рук	4	6
Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	150	165	180
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40
Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1,25	Без учета времени	Без учета времени	1,30
Стрельба 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

VIII СТУПЕНЬ (возрастная группа от 40 до 49 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы

Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
	Мужчины		Женщины	
	от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет	от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет
	Золотой знак			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5 20 30	4 15 28	- - 12	- - 10
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	30	25	20
Плавание без учета времени (м)	50	50	50	50
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	25	25	25	25
Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	30	30	30	30

IX СТУПЕНЬ (возрастная группа от 50 до 59 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы

Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
	Мужчины		Женщины	
	от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет	от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет
	Золотой знак			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3 15 25	2 10 20	- - 8	- - 6
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	20	15	12
Плавание без учета времени (м)	50	50	50	50
Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	30	30	30	30

X СТУПЕНЬ (возрастная группа от 60 до 69 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы

Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
	Мужчины	Женщины
	от 60 до 69 лет	от 60 до 69 лет
	Золотой знак	
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	10	6
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	15
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
Плавание без учета времени (м)	25	25

XI СТУПЕНЬ (возрастная группа от 70 лет и старше)

Виды испытаний (тесты) и нормативы

Виды испытаний (тесты) и нормативы	Нормативы	
	Мужчины	Женщины
	от 70 лет и старше	от 70 лет и старше
	Золотой знак	
Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	8	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	10
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
Плавание без учета времени (м)	25	25