



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ



**ОТ СТУДЗАЧЕТА АССК  
К ЗНАКУ ОТЛИЧИЯ ГТО**



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



## Приветствие



**Колобков Павел Анатольевич**  
Министр спорта Российской Федерации

«Приветствую участников и организаторов Всероссийского молодёжного проекта «От Студзачёта АССК к знаку отличия ГТО». Его инициаторами совместно выступили Минспорт России, Минобрнауки России и Ассоциация студенческих клубов России.

Свыше 36 тысяч студентов из более 220 вузов, находящихся в 67 регионах России, приняли участие в состязаниях внутривузовского этапа. Из них финалистами стали 300 студентов, которые продемонстрировали наивысшие показатели при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Белгородская область уверенно входит в десятку лучших субъектов Российской Федерации по реализации комплекса ГТО, и именно этому гостеприимному региону было доверено право первым принять финал студенческих состязаний. Уверен, Всероссийский фестиваль ГТО среди студентов займёт достойное место в перечне основных мероприятий по продвижению комплекса ГТО среди молодёжи, позволит вовлечь новых представителей российского студенчества в регулярные занятия физической культурой и спортом. Желаю всем участникам проекта отличного настроения, бодрости духа и новых рекордов при выполнении нормативов комплекса ГТО!»



**Морозов Вячеслав Валерьевич**  
Председатель АССК России

«Горячо приветствую вас на конкурсе-соревновании «От Студзачёта АССК к знаку отличия ГТО»!

В 2018 году благодаря совместному проекту АССК России и Федерального оператора комплекса ГТО при поддержке Фонда президентских грантов тысячи студентов приобрели к одному из важнейших спортивных движений страны — ВСФК «Готов к труду и обороне». Проект «От Студзачёта АССК к знаку отличия ГТО» дал возможность реализовать свои таланты и умения спортивным менеджерам, организаторам мероприятий, пиарщикам и другим специалистам из числа активистов студенческих спортивных клубов, которые были задействованы в реализации проекта.

В 2019 году стартует новый сезон проекта, финал которого на этот раз состоится в городе Челябинске. Планируется, что «От Студзачёта АССК к знаку отличия ГТО» станет традиционным проектом, реализуемым Ассоциацией студенческих спортивных клубов России. Желаю, чтобы от года к году спортивная конкуренция среди сборных вузов возрастала и проект набирал всё большую и большую популярность среди молодёжи!»





## ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРОЕКТЕ

### Актуальность

В 2014 году Президент РФ Владимир Путин подписал указ о повсеместном внедрении физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне», ставшего одним из механизмов привлечения россиян к ведению здорового образа жизни, ведь желание получить заветный знак отличия ГТО даёт дополнительную мотивацию физическому самосовершенствованию. Но при этом возникает ряд проблем, связанных с популяризацией комплекса ГТО, в том числе среди студенческой молодёжи. К примеру, за три года внедрения комплекса ГТО (с 2014 по 2017 годы) количество участников из числа студентов составило 1,2 млн чел. (по данным Федерального оператора ГТО). Из них всего 5,8 % выполнили комплекс на один из знаков отличия. Это говорит об очень низком уровне физической подготовленности современных студентов, даже с учётом уже имеющейся мотивации в виде возможности получения повышенной стипендии за золотой знак ГТО и дополнительных баллов при поступлении в вуз. Помимо этого, мы отмечаем, что:

— во-первых, имеется необходимость популяризации комплекса ГТО на местах (в вузах) через более упрощённые и доступные формы: дело в том, что комплекс может несколько пугать студентов своей объёмностью. Кроме того, зачастую инфраструктура вузов не позволяет реализовать проект в полной мере. По статистике, всего 2 % вузов (17) обладают необходимой инфраструктурой и являются центрами тестирования ГТО;

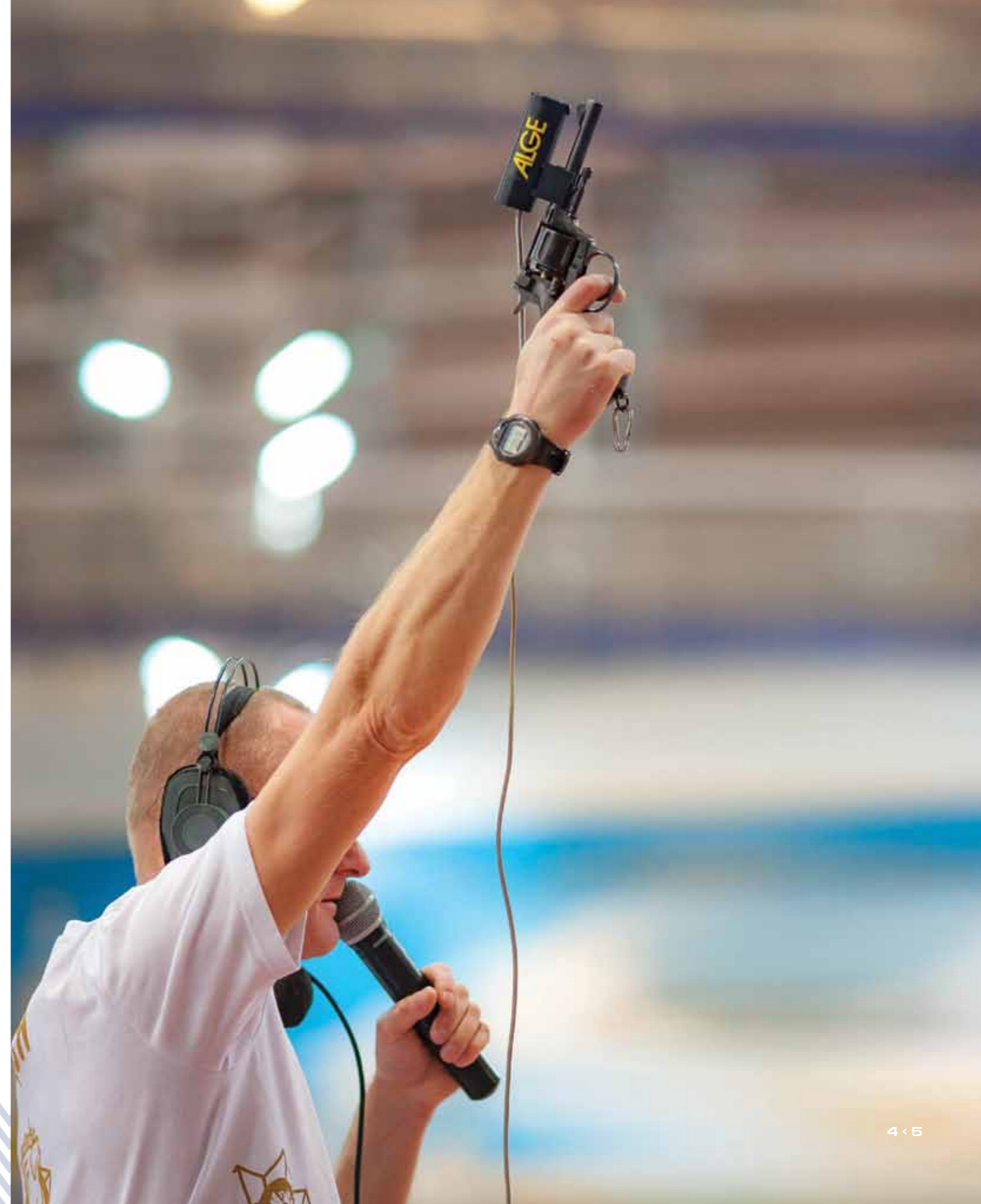
— во-вторых, в целях рациональной эксплуатации муниципальных центров тестирования ГТО необходим некий предварительный этап тестирования, который отберёт наиболее подготовленных к выполнению комплекса ГТО студентов;

— в-третьих, существует проблема низкой осведомлённости студентов о собственном уровне физического здоровья и о теоретических основах ведения правильного (здорового) образа жизни.

Следовательно, мы наблюдаем, что, с одной стороны, студенты имеют плохую физическую подготовку, слабо информированы и мотивированы, а с другой — отсутствует должная инфраструктура для выполнения комплекса нормативов ГТО по месту учёбы. В связи с этим, мы видим необходимость внедрения нового проекта, который мог бы привлечь широкие группы студентов к комплексу ГТО, а следовательно, дать толчок к их физическому развитию.

Таковым и является проект «От Студзачёта АССК к знаку отличия ГТО». Это всероссийский физкультурный социально значимый конкурс-соревнование, представляющий собой комплекс мероприятий по внедрению инновационной мотивационно-просветительской технологии популяризации среди студенческой молодёжи норм здорового образа жизни и физической культуры. Содержание технологии заключается в реализации составительного трёхэтапного тестирования физической подготовленности учащихся вузов через использование потенциала Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Состязательная составляющая проекта обеспечивает пролонгированный эффект в плане его освещения в СМИ и социальных сетях, а также используется в качестве необходимого элемента формирования мотивации у студентов.





## Первый этап

**Первый этап (внутривузовский)** включает в себя комплексное трёхкомпонентное тестирование студентов в вузах РФ по оценке:

- уровня физической подготовленности;
- уровня физического здоровья (анализ состава тела, кистевая динамометрия и оценка крепости телосложения по индексу Эрисмана);
- уровня теоретической осведомленности по основам ведения здорового образа жизни.

Для оценки уровня физической подготовленности используется облегчённая форма тестирования физической подготовленности — «Студзачёт АССК России», ориентированная на широкий охват и среднестатистическое состояние спортивной инфраструктуры вузов. Это своеобразная подготовка к ГТО и проверка своих возможностей. Каждый студент в стенах родного вуза может оценить свои силы, выполнив испытания комплекса ГТО, при этом ориентируясь на спортивную инфраструктуру вуза. Комплекс нормативов «Студзачёт АССК России» включает в себя выполнение пяти наиболее простых испытаний на оценку уровня развития:

- скоростных и координационных возможностей;
- прыгучести;
- силы;
- гибкости;
- ловкости.

Для получения золотого или серебряного значка студзачёта необходимо выполнить не менее пяти представленных организатором тестирования испытаний.

Для оценки уровня физического здоровья организма в проекте используется мобильный анализатор состава тела, кистевой динамометр и обычная сантиметровая лента. В программу входит оценка следующих показателей физического здоровья:

1. Индекс массы тела (ИМТ) – величина, позволяющая оце-

нить степень соответствия массы человека и его роста и, тем самым, косвенно оценить является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной.

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 и т.д.
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.
4. 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.
5. 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.

6. 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.
7. Кистевая динамометрия – оценка силы кистей рук. Проводится с помощью динамометра
8. Крепость телосложения. Оценка производится в соответствии с индексом Эрисмана в зависимости от величины обхвата грудной клетки и роста.
9. Развитие грудной клетки. Оценка производится в соответствии с показателем «Экскурсия грудной клетки» (разность между величиной обхвата грудной клетки на вдохе и на выдохе).

За успешное выполнение комплекса «Студзачёт АССК России» участникам тестирования выдаются серебряные или золотые значки и подтверждающие сертификаты к ним. Кроме того, студентам выдаются специальные мотивирующие сертификаты «Я на спорте» 1-й или 2-й степени, в зависимости от количества набранных баллов.

Организаторами первого (внутривузовского) этапа являются студенческие спортивные клубы, которые при поддержке администрации своих вузов проводят тестирование, преследуя две основные задачи:

1. массовое привлечение студентов к подготовке и выполнению комплекса ГТО;
2. выявление наиболее физически подготовленных студентов для формирования сборной вуза по комплексу ГТО для участия в последующих этапах проекта.

Помимо перечисленных задач, комплекс «Студзачёт АССК России» позволяет на уровне вуза определять и награждать наиболее физически подготовленные подразделения вуза

(институт, факультет, школа, общежитие, академическая группа и др.).

Наиболее распространённые форматы тестирования на первом этапе проекта:

- а) межфакультетские (межинститутские) командные соревнования по проекту «Студзачёт 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 одному очку за каждого дополнительного участника). За каждый полученный членом команды золотой значок «Студзачёта АССК России» начисляется 15 очков, а за каждый серебряный знак — 10. Общая сумма очков распределяет команды по местам, и так определяется самый физически подготовленный факультет (институт). При этом при подведении итогов, по решению организатора, распределение мест может подводиться в двух подгруппах, в зависимости от численности и специфики того или иного факультета (института);
- б) командные состязания среди академических групп вуза. Каждая группа проходит тестирование в полном составе, при этом организатор имеет право установить минимальный порог количества участников от команды. За каждый полученный членом команды золотой значок «Студзачёта АССК России» начисляется 15 очков, за серебряный — 10. По общей сумме очков определяется самая физически подготовленная академическая группа вуза;
- в) командные состязания среди команд общежитий — проводятся по аналогии с вариантами а) и б);
- г) фестивальное формат — для всех желающих открытая регистрация, при этом личный зачёт — получение значка «Студзачёта АССК России»;
- д) тестирование всех студентов во время занятий по физической культуре (наиболее массовый вариант).

## Нормативы испытаний (тестов) «Студзачёта АССК России»

Нормативы испытаний (тестов) комплекса «Студзачёт АССК России» (в редакции от 20.09.2017 г.)

№ п/п	Виды испытаний	Юноши		Девушки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания</b>					
Испытания по определению уровня развития скоростных возможностей					
1.1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,7	7,1	8,8	8,2
1.2.	Бег на 30 м (сек)	4,6	4,3	5,7	5,1
1.3.	Бег на 60 м (сек)	8,6	7,9	10,5	9,6
1.4.	Бег на 100 м (сек)	14,1	13,1	17,4	16,4
<b>Испытания по определению уровня развития прыгучести</b>					
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м, см)	2,30	2,40	1,80	1,95
<b>Испытания по определению уровня развития силы</b>					
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	15	-	-
3.2.	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	25	43	-	-
3.3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз в мин)	37	48	40	47
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	32	44	12	14
<b>Испытания по определению уровня развития гибкости</b>					
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+8	+13	+11	+16
<b>Дополнительные испытания</b>					
5.	Метание гранаты (700 г для юношей, 500 г для девушек) (м)	35	37	17	21
6.	Плавание 50 м (мин, сек)	1.00	0.50	1.15	1.00
7.	Прыжки на скакалке (кол-во раз за 30 с)	60	70	70	80
8.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из пневматической винтовки, дистанция 10 м (очки)	20	25	20	25



## Как вузу принять участие в проекте?

Участником проекта может стать любой вуз Российской Федерации. Для этого необходимо:

1. дождаться информационной рассылки о запуске очередного сезона проекта;
2. направить в адрес Оргкомитета проекта заявку по установленной форме;
3. получить от Оргкомитета методические материалы и Руководство по подготовке и проведения внутривузовского этапа проекта;
4. провести тестирование в пределах установленных Положением сроков;
5. отправить в адрес Оргкомитета отчёт о проведении тестирования по установленной форме;
6. дождаться заветных значков и сертификатов «Студзачёта АССК России»;
7. наградить значкистов «Студзачета АССК России» в торжественной обстановке и пожелать удачи золотым значкистам в следующем этапе проекта – региональном.



## Второй и третий этапы

**Второй этап (региональные фестивали ГТО среди студентов высших учебных заведений в субъектах РФ)** включает в себя тестирование уровня физической подготовленности по комплексу нормативов ВФСК ГТО в специализированных центрах тестирования ГТО. Участники второго этапа — это обладатели золотых значков «Студзачёта АССК России». Если на первом этапе проекта студенты выполняли лишь 5 нормативов, то на втором, чтобы получить заветный золотой знак отличия ГТО, им предстоит выполнить не менее 9 нормативов. На данном этапе студенты соревнуются:

- с самим собой, чтобы выполнить комплекс испытаний на один из знаков отличия ГТО;
- с другими студентами по программе личного многоборья ГТО;
- в составе сборной вуза — с командами других высших учебных заведений региона в общекомандном зачёте, команда-победитель которого представляет регион на Всероссийском фестивале ГТО.

**Третий этап проекта (Всероссийский фестиваль ГТО среди студентов высших учебных заведений)** представляет собой лично-командные состязания по многоборью ГТО среди сборных команд вузов — победителей командного зачёта по итогам второго этапа проекта. При этом сборная должна состоять из обладателей золотых знаков отличия ГТО, полученных по итогам второго этапа. Именно на данном этапе разыгрывается главный трофей проекта — большой Переходящий кубок ГТО, на гранях которого ежегодно гравировются названия вузов — победителей общекомандного зачёта фестиваля. Помимо общекомандного зачёта, на итоговом фестивале официально регистрируются рекорды ГТО среди студентов, награждаются призёры в каждом виде испытаний и в личном многоборье ГТО.





## ОРГАНИЗАТОРЫ И ПАРТНЕРЫ ПРОЕКТА

### организаторы



ОМОО «АССОЦИАЦИЯ  
СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ  
КЛУБОВ РОССИИ»



ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ

АНО «ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ» –  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОПЕРАТОР  
КОМПЛЕКСА ГТО

### партнеры



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ  
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



РОССИЙСКИЙ  
СОЮЗ  
РЕКТОРОВ



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

## ИТОГИ ПРОЕКТА В 2018 ГОДУ

# 1

1 сентября - 30 сентября 2018  
Внутривузовский этап  
36000 участников  
226 вузов



# 2

1 октября - 15 ноября 2018  
Региональный этап  
5000 участников  
65 субъектов РФ



# 3



10 - 14 декабря 2018  
г. Белгород, НИУ «БелГУ»  
учебно-спортивный комплекс Светланы Хоркиной  
550 участников спортивной и образовательной  
программы из 55 субъектов РФ



## ТОП-5

Команды (в общекомандном зачёте фестиваля)\*

Место	Субъект РФ	Команда	Кол-во очков
1	Белгородская область	НИУ «БелГУ»	4481
2	Омская область	СибГУФК «СКИФ»	4409
3	Липецкая область	ЛГПУ «Буревестник»	4263
4	Удмуртская область	УдГУ	4232
5	Томская область	НИУ ТПУ	4219

\* – полная таблица с результатами общекомандного зачета представлена на стр. 36-37

## ТОП-10

Личное многоборье среди мужчин

Место / ФИО	Субъект РФ	Команда	Кол-во очков
1 Абди Оглы Рустам	Белгородская область	НИУ «БелГУ»	589
2 Жуков Алексей	Липецкая область	ЛГПУ «Буревестник»	565
3 Ницук Михаил	Омская область	СибГУФК «СКИФ»	559
4 Рахимов Равиль	Омская область	СибГУФК «СКИФ»	558
5 Грачалов Антон	Тверская область	ТГМУ	554
6 Миронов Илья	Псковская область	ПсковГУ	552
7 Агафонов Иван	Белгородская область	НИУ «БелГУ»	552
8 Беседин Никита	Белгородская область	НИУ «БелГУ»	552
9 Курицын Стас	Чувашская Республика	ЧувГУ	551
10 Поправко Алексей	Ивановская область	ИГЭУ «Движение»	549



## ТОП-10

### Личное многоборье среди женщин

Место / ФИО	Субъект РФ	Команда	Кол-во очков
1 Макарова Мария	Тверская область	ТГМУ	589
2 Хасанова Эмилия	Челябинская область	ЮУрГУ «Уральский сокол»	565
3 Зубкова Ангелина	Белгородская область	НИУ «БелГУ»	559
4 Бражник Екатерина	Белгородская область	НИУ «БелГУ»	558
5 Боголепова Елена	Нижегородская область	НГПУ «Fiery Wolves»	554
6 Завьялова Анастасия	Нижегородская область	НГПУ «Fiery Wolves»	552
7 Размерова Наталья	Омская область	СибГУФК «СКИФ»	552
8 Романова Юлия	Ульяновская область	УлГПУ	552
9 Вершинина Татьяна	Удмуртская Республика	УдГУ	551
10 Тимченко Анна	Тверская область	ТГМУ	549



## Рекордсмены по видам испытаний

ФИО	Субъект РФ	Команда	Результат
<b>наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (мужчины)</b>			
Абди Оглы Рустам	Белгородская область	НИУ «БелГУ»	+ 34 см
<b>наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (женщины)</b>			
Боголепова Елена	Нижегородская область	НГПУ «Fiery Wolves»	+ 38 см
<b>прыжок в длину с места толчком двумя ногами (мужчины)</b>			
Ницук Михаил	Омская область	СибГУФК «Скиф»	316 см
<b>прыжок в длину с места толчком двумя ногами (женщины)</b>			
Курышева Анастасия	Липецкая область	ЛГПУ «Буревестник»	249 см
<b>поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин, мужчины)</b>			
Абди Оглы Рустам	Белгородская область	НИУ «БелГУ»	72 раза
<b>поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин, женщины)</b>			
Колчина Надежда	Волгоградская область	ВолГМУ	70 раз
<b>бег на 60 метров (мужчины)</b>			
Ницук Михаил	Омская область	СибГУФК «Скиф»	7,16 с
<b>бег на 60 метров (женщины)</b>			
Якушева Кристина	Мурманская область	МАГУ «Олимпия»	8,05 с
<b>плавание на 50 метров (мужчины)</b>			
Реус Павел	Томская область	НИУ ТПУ	23.94 с
<b>плавание на 50 метров (женщины)</b>			
Терентьева Марина	Белгородская область	НИУ «БелГУ»	27.91 с





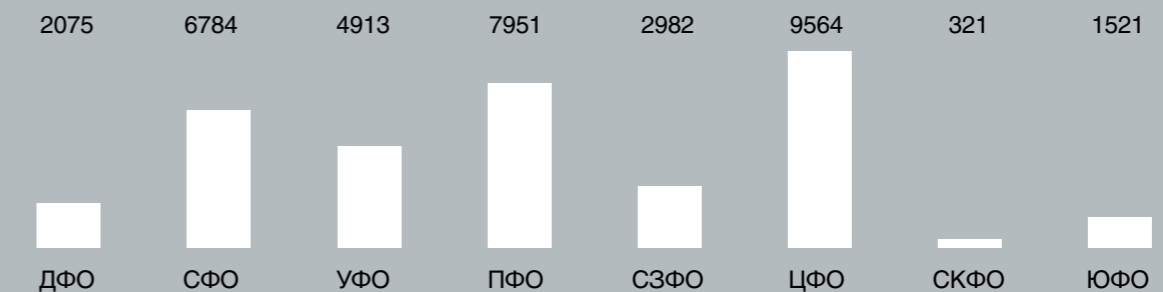
## Рекордсмены по видам испытаний

ФИО	Субъект РФ	Команда	Результат
<b>стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол из электронного оружия, дистанция 10 м (мужчины)</b>			
Курицын Стас	Чувашская Республика	ЧувГУ	46 очков
<b>стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол из электронного оружия, дистанция 10 м (женщины)</b>			
Козел Елена	Курганская область	ШГПУ	47 очков
<b>подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины)</b>			
Поправко Алексей	Ивановская область	ИГЭУ «Движение»	44 раза
<b>сгибание и разгибание рук в упоре лежа на спине (женщины)</b>			
Попова Ксения	Вологодская область	ЧГУ «ЧЕ-СТАРТ»	97 раз
<b>бег на 3000 метров (мужчины)</b>			
Курицын Стас	Чувашская Республика	ЧувГУ им. И.Н. Ульянова	09:32.00 мин, с
<b>бег на 2000 метров (женщины)</b>			
Завьялова Анастасия	Нижегородская область	НГПУ «Fiery Wolves»	06:51.00 мин, с

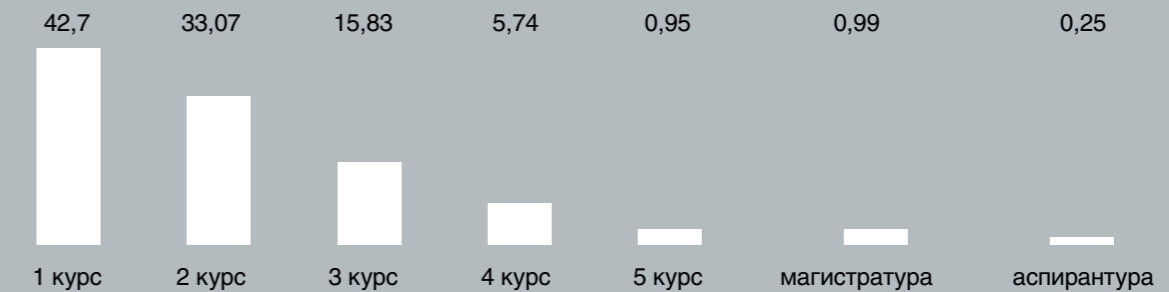


## Статистическая информация по итогам проекта

### Распределение участников проекта по федеральным округам, чел.



### Распределение участников проекта по курсам обучения, %



### ТОП-10 вузов по количеству участников на внутривузовском этапе

- 1 место Тюменский индустриальный университет (ССК «Гвардия») – 1567 чел.
- 2 место Белгородский государственный национальный исследовательский университет (ССК НИУ «БелГУ») – 1560 чел.
- 3 место Уральский государственный экономический университет (ССК «СИНХ») – 1268 чел.
- 4 место Казанский национальный исследовательский технический университет имени А. Н. Туполева – КАИ (ССК «КАИ-Зилант») – 1057 чел.
- 5 место Пензенский государственный университет (ССК «Беркут») – 833 чел.
- 6 место Омский государственный технический университет (ССК «Политехник») – 831 чел.
- 7 место Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова (ССК РязГМУ) – 769 чел.
- 8 место Иркутский национальный исследовательский технический университет (ССК ИРНТИУ) – 624 чел.
- 9 место Липецкий государственный педагогический университет (ССК «Буревестник») – 602 чел.
- 10 место Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина (ССК «Сапсан») – 594 чел.

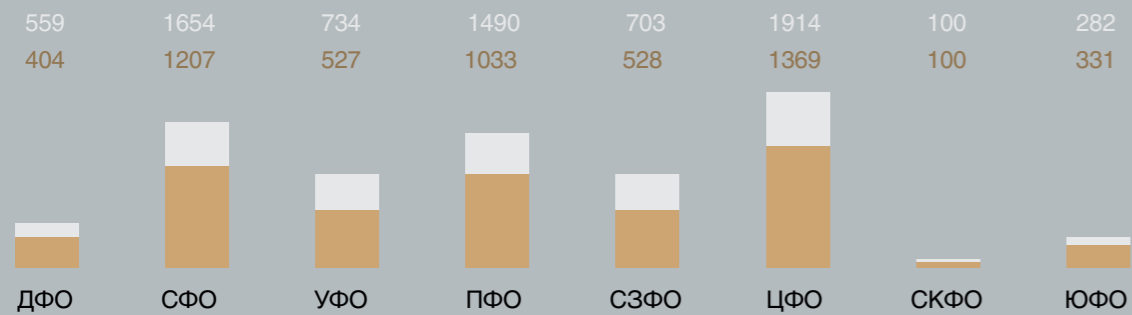
# Статистическая информация по итогам проекта

Распределение участников проекта по полу: юноши – 52%, девушки – 48 %

Количество участников и итоги выполнения комплекса «Студзачёт АССК России» на внутривузовском этапе



Статистика полученных знаков «Студзачёт АССК России» по федеральным округам



Статистика по полученным знакам «Студзачёт АССК России» и знакам отличия ГТО, %

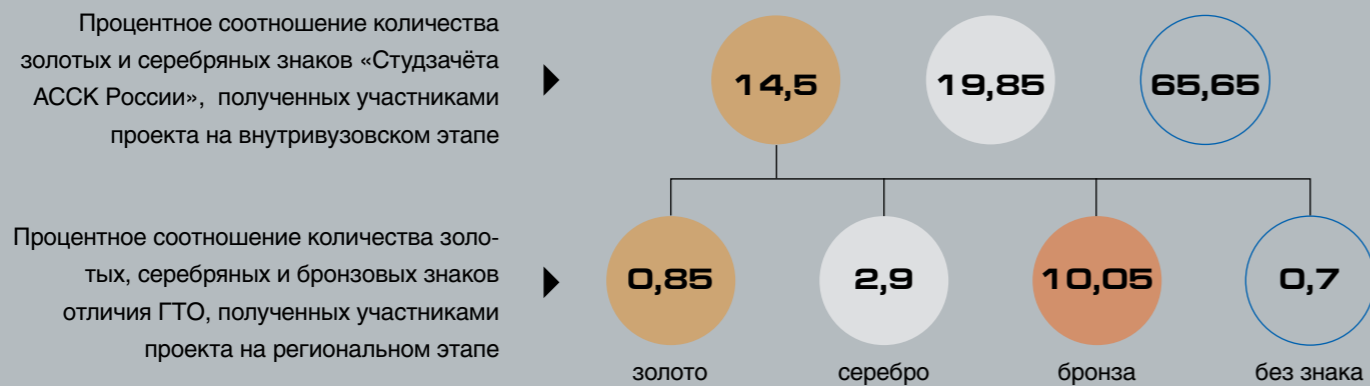
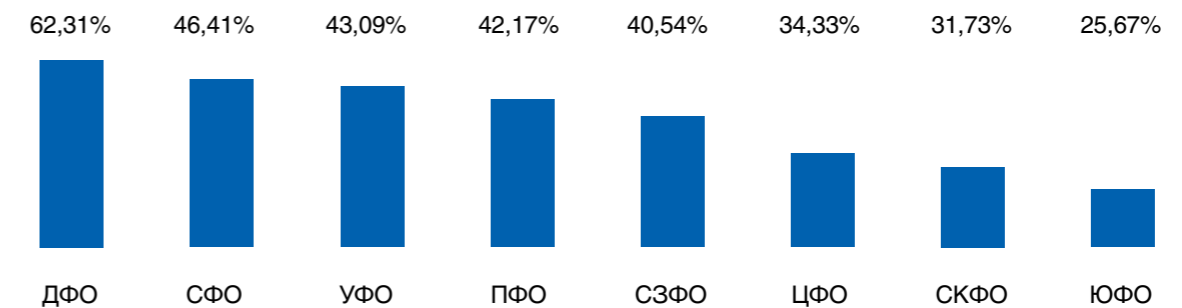


Диаграмма успешности выполнения комплекса «Студзачёт АССК России» по федеральным округам, %



Согласно результатам исследования, студенты из восточной части страны успешнее справляются с комплексом «Студзачёт АССК России» по сравнению со студентами из западной части.



## Статистика по выполнению испытаний (тестов)

### Динамика успешности выполнения студентами нормативов «Студзачёта АССК России» в зависимости от вида испытания

Процент участников, выполнивших нормативы на один из значков (золотой или серебряный)

Наклон вперед из положения стоя	79,13
Рывок гири 16 кг	78,69
Прыжки на скакалке	73,05
Бег на 100 м	71,00
Челночный бег 3x10 м	70,58
Поднимание и опускание туловища лежа на спине	69,66
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	65,76
Подтягивания из виса на высокой перекладине	61,50
Бег на 30 м	60,76
Бег на 60 м	58,98
Прыжок в длину с места	55,87

Наибольшую сложность у участников проекта вызывает норматив в испытании «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (всего 55,87 % студентов могут выполнить данный норматив на один из значков комплекса «Студзачёт АССК России»). Также к сложным нормативам можно отнести бег на 30 и 60 м. Самым успешным нормативом в выполнении является тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье». Для девушек самым сложным нормативом является поднимание и опускание туловища лёжа на спине, что, в свою очередь, является самым лёгким нормативом для юношей. Самым простым нормативом для девушек можно считать тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье». Юноши с наибольшей трудностью справляются с бегом на 30 и 60 м.



### Динамика успешности выполнения девушками нормативов «Студзачёта АССК России» на внутривузовском этапе в зависимости от вида испытания

Процент участников, выполнивших нормативы на один из значков (золотой или серебряный)

		СР	золото	серебро
Наклон вперед из положения стоя на скамье	79,53	15,04	16	11
Бег на 30 м	71,56	5,45	5,1	5,7
Бег на 100 м	70,14	16,7	16,4	17,4
Прыжки на скакалке	69,64	75,55	80	70
Челночный бег 3x10 м	69,39	8,59	8,2	8,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	65,55	14,68	14	12
Бег на 60 м	60,52	10,3	9,6	10,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	53,18	178,66	195	180
Поднимание и опускание туловища лежа на спине	52,52	39,33	47	40

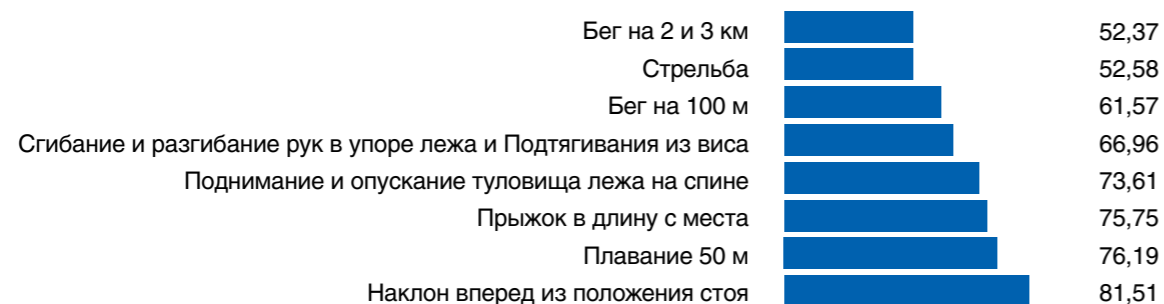
### Динамика успешности выполнения юношами нормативов «Студзачёта АССК России» на внутривузовском этапе в зависимости от вида испытания

Процент участников, выполнивших нормативы на один из значков (золотой или серебряный)

		СР	золото	серебро
Поднимание и опускание туловища лежа на спине	83,88	45,55	48	37
Наклон вперед из положения стоя на скамье	78,76	12,09	13	8
Прыжки на скакалке	77,4	70,52	70	60
Челночный бег 3x10 м	71,69	7,51	7,1	7,7
Бег на 100 м	71,66	13,71	13,1	14,10
Подтягивания из виса на высокой перекладине	61,5	12,46	15	12
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	58,26	230	240	230
Бег на 60 м	57,57	8,83	7,9	8,6
Бег на 30 м	52,57	4,75	4,3	4,6

**Динамика успешности выполнения студентами нормативов комплекса ГТО на региональном этапе**

Процент участников, выполнивших нормативы на уровень золотого знака отличия ГТО



В целом студенты (юноши и девушки) на региональном этапе успешней всего справились с тестом «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (более 81 % выполнивших на уровень золотого знака отличия ГТО). Также особых трудностей у них не вызвали нормативы тестов «Плавание 50 м» (более 76 %) и «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (более 75 %). Наиболее сложными тестами для студентов на региональном этапе оказались «Стрельба» (менее 53 %) и «Бег на 2 и 3 км» (менее 53 %).

**Оценка успешности выполнения нормативов комплекса ГТО на региональном этапе. Девушки**

Процент участников, выполнивших нормативы на уровень золотого знака отличия ГТО

Тест	Процент	СР	золото	серебро	бронза
Стрельба	48,65	21,40	25	20	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	63,82	20,53	17	12	10
Плавание 50 м	67,57	0:55,82	1:00,00	1:15,00	1:25,00
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	69,87	199,96	195	180	170
Поднимание и опускание туловища лежа на спине	75,92	47,44	43	35	32
Бег на 100 м	76,13	15,62	16,4	17,4	17,8
Наклон вперед из положения стоя на скамье	80,18	18,44	16	11	8
Бег на 2 км	83,64	9:51,15	10:50,00	12:30,00	13:10,00

На региональном этапе проекта среднее значение практически по всем тестам выше уровня золотого знака отличия ГТО, за исключением бега на 100 м и стрельбы. Стоит отметить, что у девушек самым лёгким для выполнения являлся норматив в беге на 2 км (более 83 % выполнивших на уровень золотого знака отличия ГТО), а самым сложным — стрельба (менее 49 %).

**Оценка успешности выполнения нормативов комплекса ГТО на региональном этапе. Юноши**

Процент участников, выполнивших нормативы на уровень золотого знака отличия ГТО

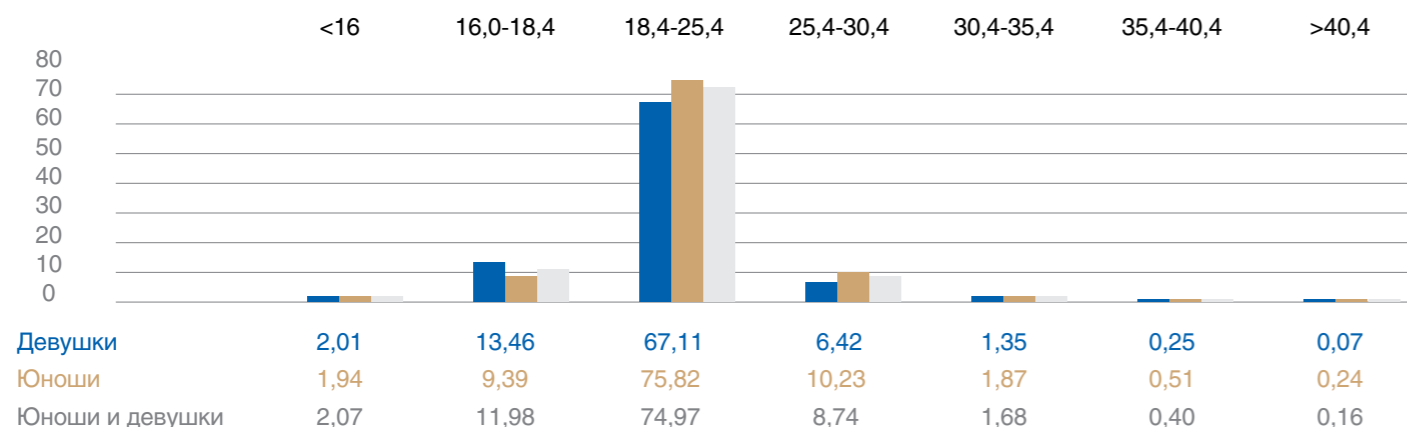
Тест	Процент	СР	золото	серебро	бронза
Бег на 3 км	30,77	12:49,29	12:00,00	13:40,00	14:30,00
Бег на 100 м	50,71	13,13	13,1	14,1	14,4
Стрельба	55,09	23,14	25	20	15
Подтягивания из виса на высокой перекладине	69,29	16,24	15	12	10
Поднимание и опускание туловища лежа на спине	71,95	50,93	48	37	33
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	79,97	250,16	240	225	210
Плавание 50 м	81,85	0:43,52	0:50,0	1:00,00	1:10,00
Наклон вперед из положения стоя на скамье	82,48	15,64	13	8	6

Мы наблюдаем, что у юношей, в отличие от девушек, наибольшие сложности вызывает норматив в беге на 3 км (только около 31 % выполнивших на уровень золотого знака отличия ГТО). Самым лёгким нормативом у юношей является норматив теста «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (более 82 % выполнивших на уровень золотого знака отличия ГТО).



## Статистика по параметрам физического развития

### Процентное распределение участников проекта по диапазонам показателя индекса массы тела

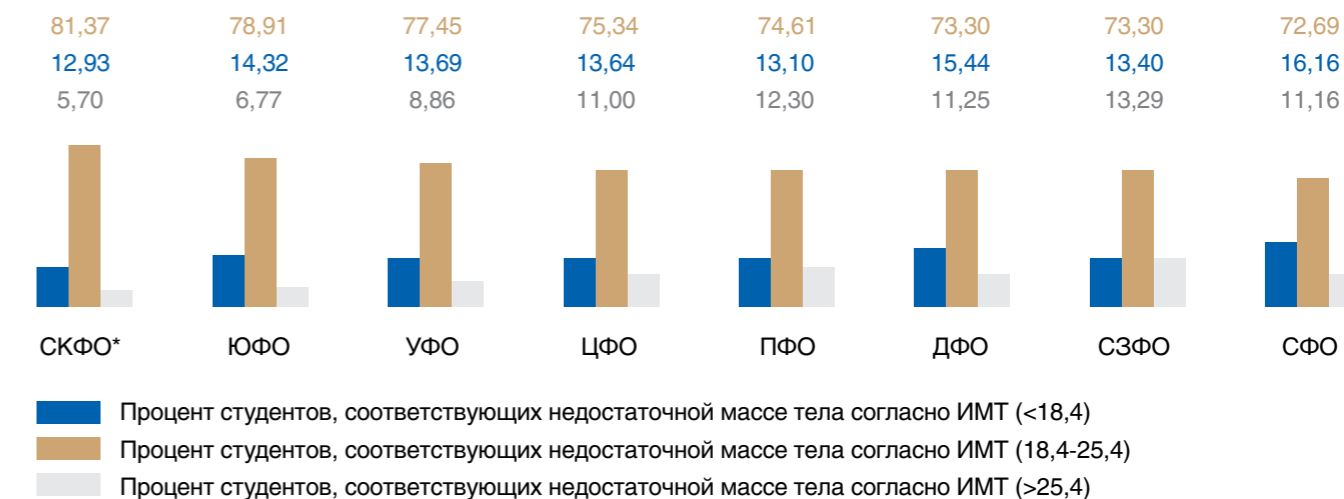


Индекс массы тела	Интерпретация индекса
<16	Выраженный дефицит массы тела
16,0 – 18,4	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,4 – 25,4	Нормальная масса тела
25,4 – 30,4	Избыточная масса тела (предожирение)
30,4 – 35,4	Ожирение первой степени
35,4 – 40,4	Ожирение второй степени
>40,4	Ожирение третьей степени

В целом около 75 % студентов находятся в пределах нормальной массы тела, причём у девушек, как можно увидеть из диаграммы, наибольшее отклонение от нормы направлено в область недостаточной массы тела, а у юношей — в область избыточной массы тела.



### Динамика изменения массы тела у студентов по федеральным округам, %



Если не учитывать высокий показатель СКФО ввиду небольшой выборки тестируемых, то из диаграммы видно, что наиболее высокий показатель по уровню нормальной массы тела — у студентов из Южного федерального округа, а самый низкий показатель — у студентов из Сибирского федерального округа.

### Динамика изменения массы тела у студентов в зависимости от курса обучения, %

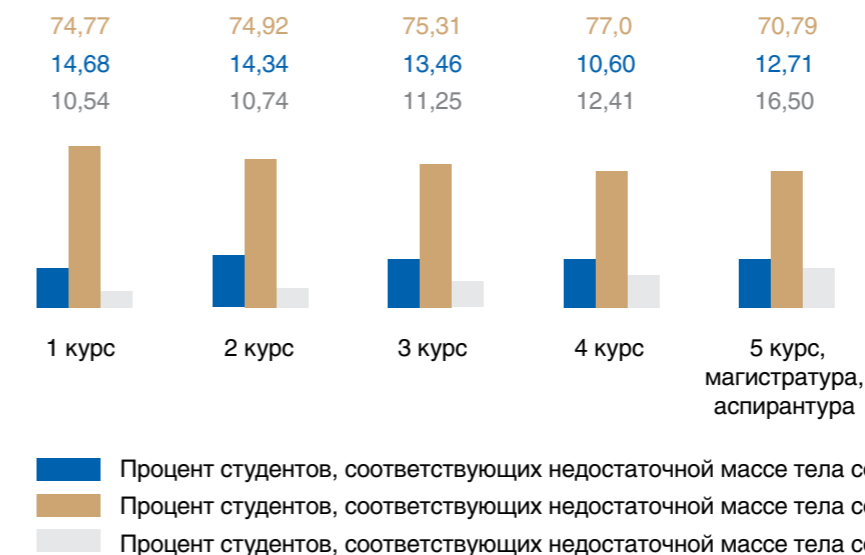
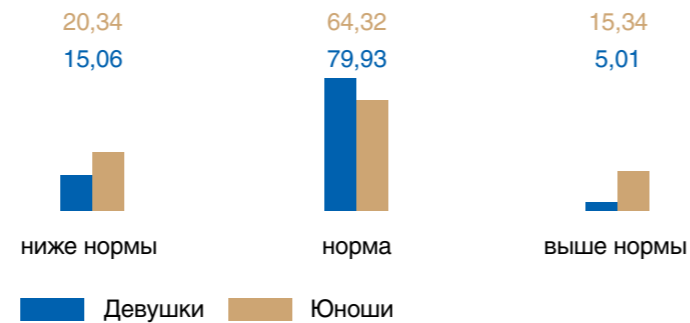




Диаграмма демонстрирует устойчивый рост количества студентов, обладающих нормальной массой тела, с 1 по 4 курсы обучения. При этом важно отметить, что число студентов с недостаточной массой тела снижается, и наоборот, число студентов с избыточной массой тела увеличивается, и после 4 курса обучения начинает наблюдаться обратная тенденция — резкое снижение числа студентов с нормальной массой тела при значительном увеличении студентов с избыточной массой. Всё это говорит о том, что студенты, обучаясь в вузе, постепенно набирают массу, при этом увеличение роста проходит в низком темпе или вообще не происходит, что и приводит к выраженному увеличению массы тела.

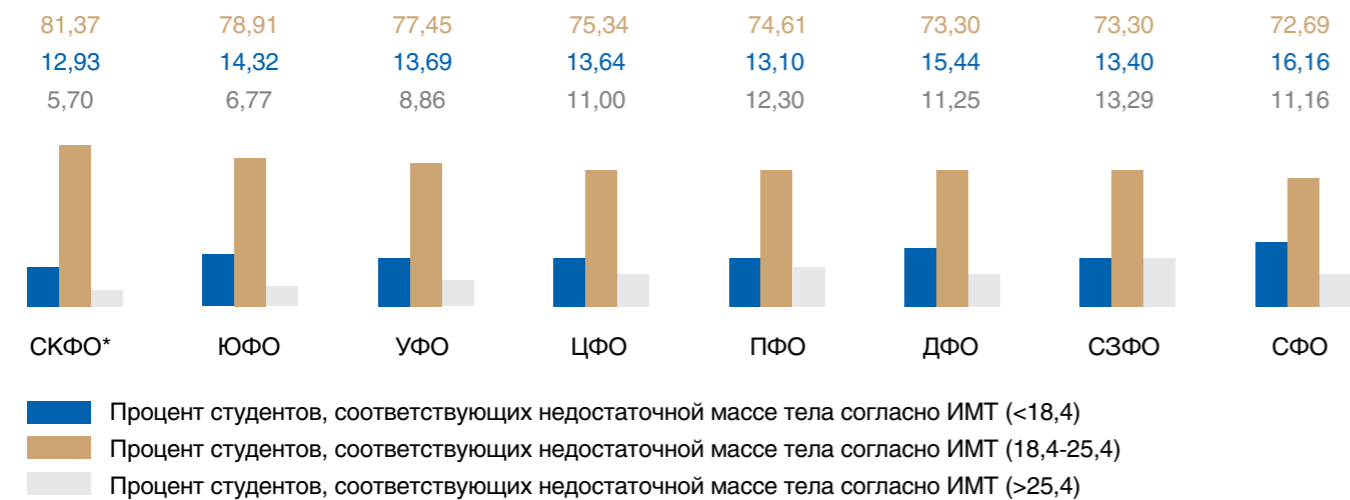
### Процентное распределение участников проекта по диапазонам процентного содержания жира в организме, %



Здоровое (нормальное) содержание жира в организме:  
Девушки – 16-34 %  
Юноши – 8-20 %.

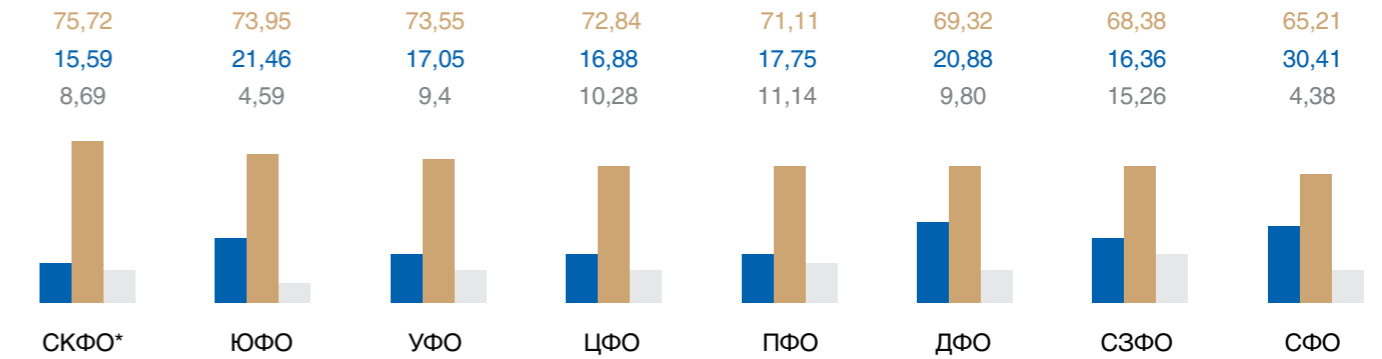
В целом девушки имеют более сбалансированное содержание жира в организме, по сравнению с юношами.

### Динамика изменения массы тела у студентов по федеральным округам, %



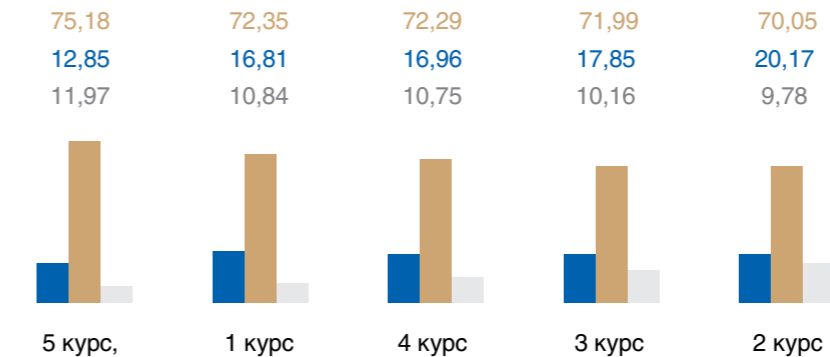


### Динамика изменения содержания жировой ткани у студентов по федеральным округам, %



■ Процент студентов, соответствующих недостаточным содержанием жировой ткани (у девушек - <16%; у юношей - <8%)  
 ■ Процент студентов, соответствующих здоровому содержанию жировой ткани (у девушек - 16-34%; у юношей - 8-20%)  
 ■ Процент студентов, соответствующих избыточному содержанию жировой ткани (у девушек - >34%; у юношей - >20%)

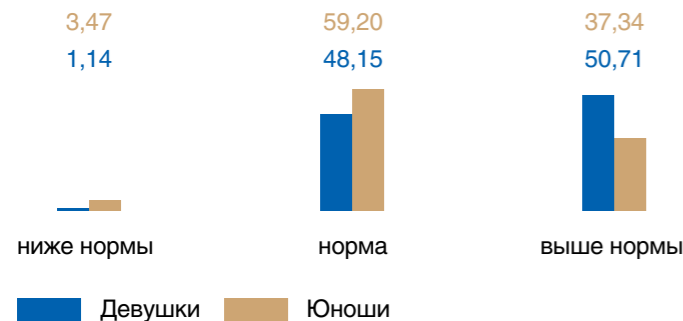
### Динамика изменения содержания жировой ткани у студентов по курсам обучения, %



■ Процент студентов, соответствующих недостаточным содержанием жировой ткани (у девушек - <16%; у юношей - <8%)  
 ■ Процент студентов, соответствующих здоровому содержанию жировой ткани (у девушек - 16-34%; у юношей - 8-20%)  
 ■ Процент студентов, соответствующих избыточному содержанию жировой ткани (у девушек - >34%; у юношей - >20%)



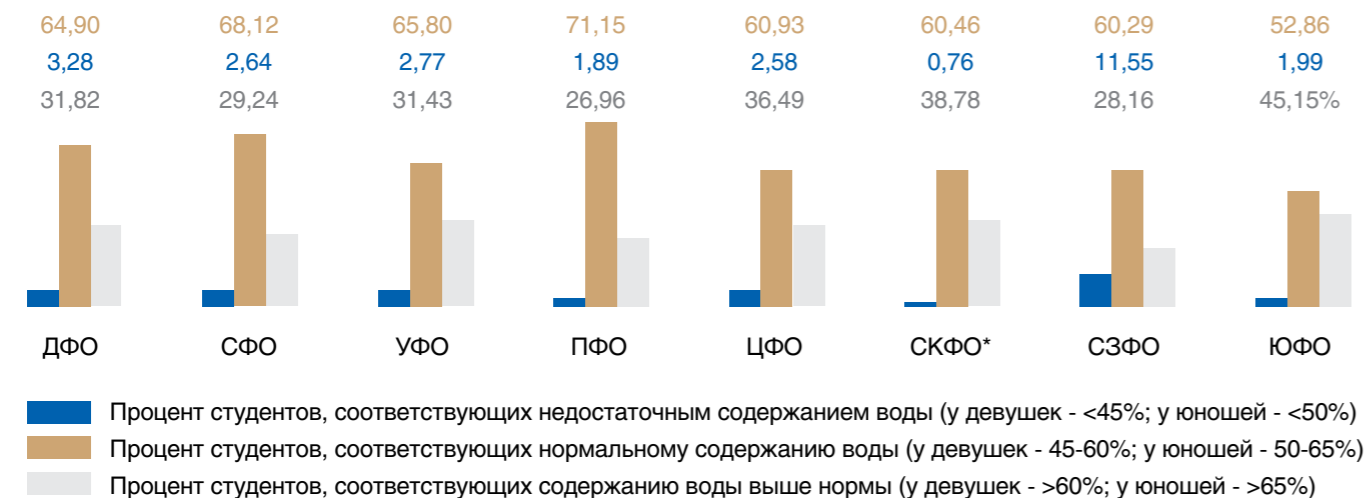
### Процентное распределение участников проекта по диапазонам процентного содержания воды в организме, %



Здоровое (нормальное) содержание воды в организме:  
 Девушки – 45-60 %  
 Юноши – 50-65 %.

На диаграмме отображены показатели содержания воды в организме в сравнении у юношей и девушек. В целом чуть более чем у половины студентов на момент тестирования зафиксировано нормальное содержание воды в организме, при этом у довольно большой части из них наблюдалось повышенное содержание жидкости, особенно это заметно у девушек. Конечно, вода необходима для поддержания нормальных обменных процессов, сохранения слаженной работы ЖКТ, выведения продуктов распада из организма. Но важно отметить, что повышенное потребление жидкости может вызвать так называемую гипергидрацию, что влечёт за собой головную боль, мышечную слабость, сниженный тонус, постоянное утомление и раздражение. При гипергидрации межклеточное пространство наполняется жидкостью, вымываются натрий, калий и прочие компоненты, необходимые для нормального функционирования. Поэтому крайне важно употреблять жидкость в оптимальном для нормального функционирования организма объёме (не больше и не меньше).

### Динамика изменения содержания воды у студентов по федеральным округам, %

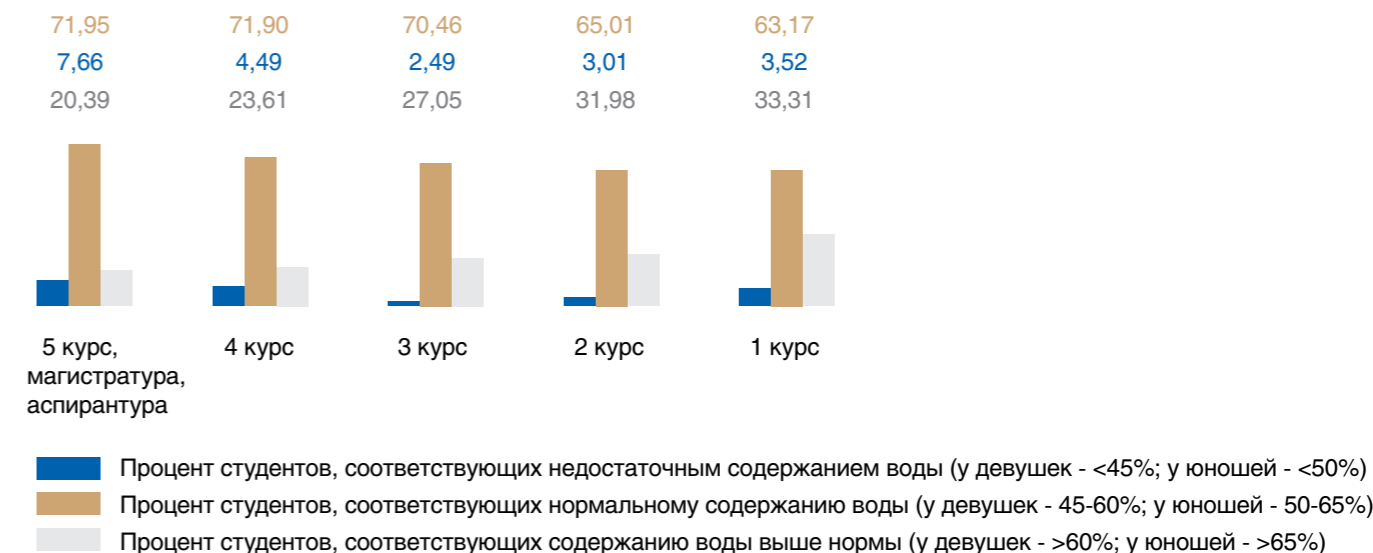


Процент студентов, соответствующих недостаточным содержанием воды (у девушек - <45%; у юношей - <50%)  
 Процент студентов, соответствующих нормальному содержанию воды (у девушек - 45-60%; у юношей - 50-65%)  
 Процент студентов, соответствующих содержанию воды выше нормы (у девушек - >60%; у юношей - >65%)



Из диаграммы видно, что у большинства студентов из восточной части России содержание воды в организме соответствует норме, в отличие от студентов из западной части. При этом мы отмечаем повышенное содержание воды в организме у студентов южной части России (СКФО и ЮФО). Данная статистика объясняется существенной разницей климатических условий проживания студентов (температуры воздуха и влажности).

### Динамика изменения содержания воды в организме у студентов по курсам обучения, %

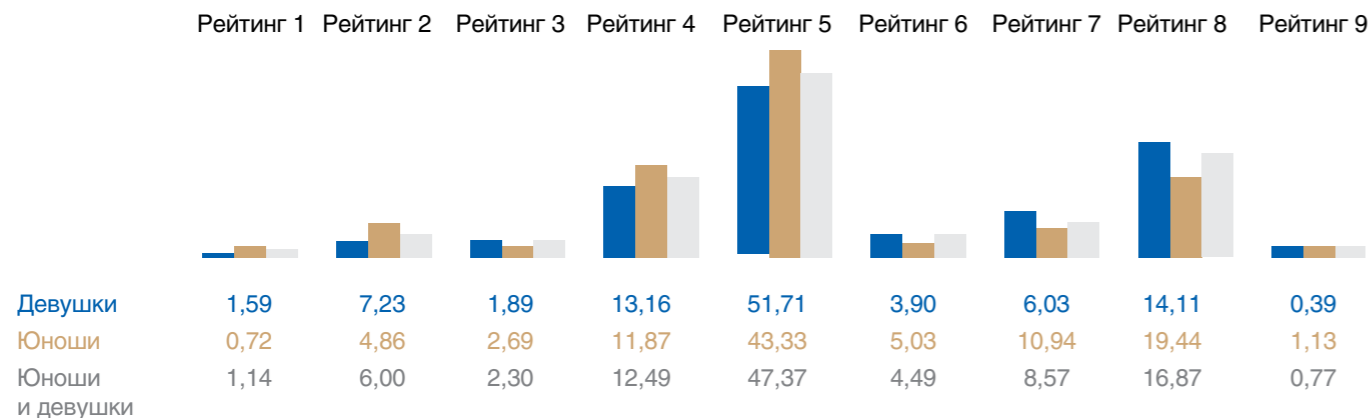


Доля студентов с нормальным содержанием воды в организме увеличивается с ростом курса обучения, при этом мы наблюдаем постепенное снижение употребления жидкости студентами.





## Распределение участников проекта по рейтингу физического развития

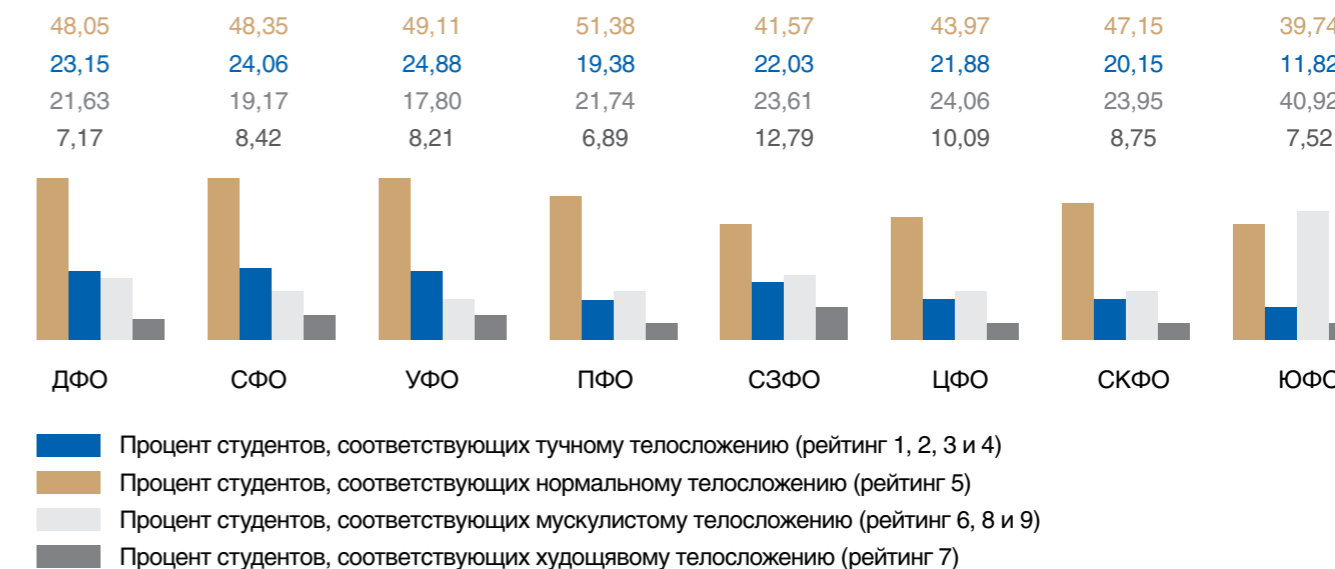


Рейтинг	Телосложение	Пояснение
1	Скрытое ожирение	Ожирение при небольших размерах тела Кажется, что человек имеет здоровое физическое состояние, однако, на самом деле имеется высокое содержание жира и пониженная мышечная масса.
2	Ожирение	Ожирение при средних размерах тела У человека имеется высокое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



Чуть более 47 % участников проекта, как видно из диаграммы, соответствуют нормальному телосложению (рейтинг 5). Ещё 22 % соответствуют мускулистому телосложению (рейтинги 6, 8 и 9). Остальная часть студентов (около 31 %) имеют проблемы либо с недостаточной физической тренированностью (рейтинг 4), либо с худощавостью и малым содержанием жира и мышечной массы (рейтинг 7), либо с чрезмерным значением жировой массы с характерной тучностью (рейтинги 3, 2 и 1).

## Распределение студентов по типу телосложения в зависимости от федерального округа, %

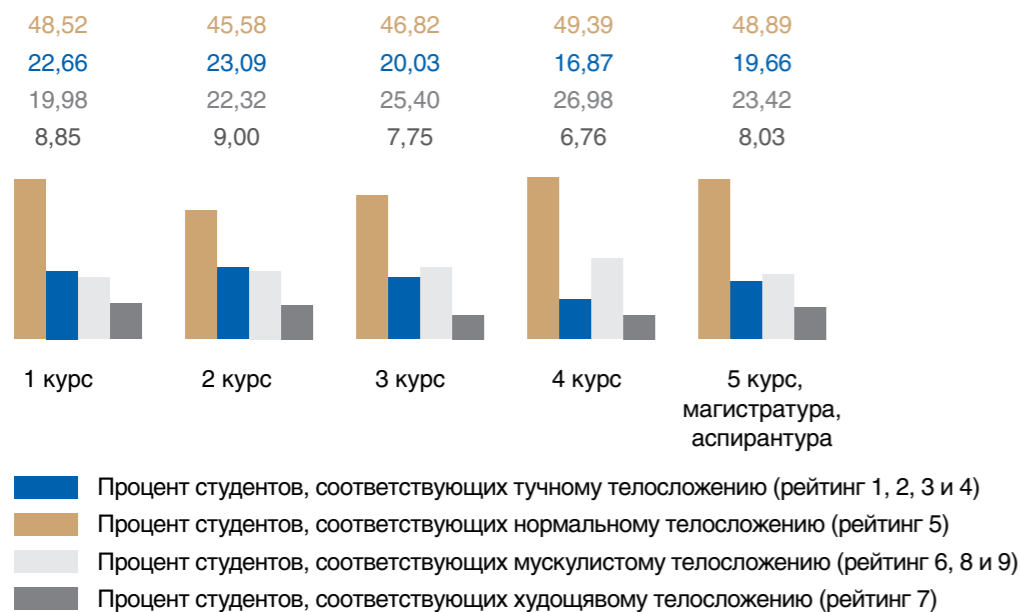


■ Процент студентов, соответствующих тучному телосложению (рейтинг 1, 2, 3 и 4)  
 ■ Процент студентов, соответствующих нормальному телосложению (рейтинг 5)  
 ■ Процент студентов, соответствующих мускулистому телосложению (рейтинг 6, 8 и 9)  
 ■ Процент студентов, соответствующих худощавому телосложению (рейтинг 7)

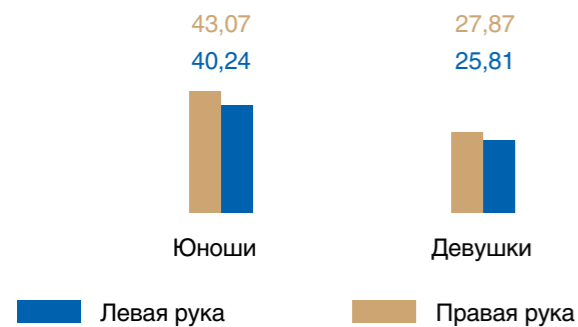
Если оценивать с точки зрения функционального развития, то оценку стоит производить по показателям мускулистости. Из диаграммы видно, что по этому параметру лидируют представители Южного федерального округа, а наименьшие показатели — у студентов из Уральского федерального округа. В целом в восточной части России менее мускулистые студенты, по сравнению со студентами из западной части страны.



### Распределение студентов по типу телосложения в зависимости от курса обучения, %



### Средние показатели индекса силы кистей рук у участников проекта, %



Анализ результатов кистевой динамометрии показывает, что у юношей и девушек в среднем правая кисть сильнее левой.





## Общий командный зачет

Место / Команда	Общий итог (сумма)	Бег на 60м		Бег на 3 км		Бег на 2 км	
		Сумма баллов	Баллы	Место	Баллы	Место	Баллы
1 НИУ БелГУ (Белгородская обл.)	4480	429	15	247	13	313	5
2 СибГУФК (Омская обл.)	4409	520	2	267	5	332	2
3 ЛГПУ им. П.П.Семенова-Тян-Шанского (Липецкая обл.)	4263	500	4	271	4	303	12
4 УдГУ (Удмуртская Респ.)	4232	530	1	280	2	251	29
5 ТПУ (Томская обл.)	4219	440	11	190	26	290	14
6 ЮУрГУ (Челябинская обл.)	4186	474	6	274	3	313	6
7 БГУ им. И.Г. Петровского (Брянская обл.)	4049	475	5	254	9	279	21
8 НГПУ им. К. Минина (Нижегородская обл.)	4046	447	9	161	34	315	4
9 УлГПУ им. И.Н. Ульянова (Ульяновская обл.)	4040	441	10	171	30	332	3
10 МАГУ (Мурманская обл.)	4005	517	3	234	20	309	9
11 ЧГУ (Вологодская обл.)	4003	398	24	260	8	339	1
12 ИГЭУ (Ивановская обл.)	3990	408	22	260	7	308	11
13 ЮГУ (Ханты-Мансийский АО Югра)	3980	411	20	236	18	289	16
14 ЧГУ им. И.Н. Ульянова (Чувашская Респ.)	3977	415	19	292	1	308	10
15 ВолгГМУ (Волгоградская обл.)	3937	459	8	164	33	310	8
16 ПетрГУ (Респ. Карелия)	3916	438	12	237	17	282	20
17 КГУ (Курская обл.)	3856	437	13	235	19	275	23
18 СКФУ (Ставропольский край)	3817	428	16	247	12	298	13
19 ТГМУ (Тверская обл.)	3790	424	17	244	14	264	27
20 ШГПУ (Курганская обл.)	3755	431	14	264	6	230	31
21 ПИУ РАНХиГС (Саратовская обл.)	3711	388	28	156	36	285	18
22 КФУ (Респ. Татарстан)	3705	391	27	252	10	222	32
23 РАНХиГС (г. Москва)	3686	459	7	166	32	289	17
24 АмГППУ (Хабаровский край)	3677	399	23	218	23	289	15
25 ЦФ РГУП (Воронежская обл.)	3659	395	26	190	25	258	28
26 Университет Дубна (Московская обл.)	3620	417	18	240	16	277	22
27 ОГУ им. И.С. Тургенева (Орловская обл.)	3574	398	25	210	24	284	19
28 КФ МГТУ им. Баумана (Калужская обл.)	3571	383	29	240	15	267	26
29 ЯГПУ им. К.Д. Ушинского (Ярославская обл.)	3544	381	30	188	27	237	30
30 Кировский ГМУ (Кировская обл.)	3504	366	32	122	37	269	25
31 РязГМУ им. И.П. Павлова (Рязанская обл.)	3476	409	21	249	11	217	33
32 СГУ (Краснодарский край)	3441	361	33	174	29	207	34
33 УрГАУ (Свердловская обл.)	3361	378	31	222	22	269	24
34 КамГУ им. Витуса Беринга (Камчатский край)	3148	358	34	156	35	204	35
35 ТувГУ (Респ. Тыва)	3146	301	36	233	21	195	36
36 ПсковГУ (Псковская обл.)	2530	317	35	73	39	312	7
37 ТИУ (Тюменская обл.)	2240	219	37	182	28	64	40
38 БГПУ им. М. Акмуллы (Респ. Башкортостан)	1928	191	38	117	38	142	37
39 НГАУ (Новосибирская обл.)	1655	152	39	171	31	0	41
40 СГУ им. Питирима Сорокина (Респ. Коми)	976	96	41	59	40	82	39
41 БГУ (Иркутская обл.)	953	119	40	0	41	141	38



Подтягивание из виса на высокой перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнаст. скамье	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Поднимание туловища из положения лежа на спине /1 мин.	Плавание 50 м	Стрельба из электронного оружия							
						Баллы	Место						
261	6	278	3	619	1	515	14	546	2	679	1	593	2
269	2	268	4	490	19	553	3	560	1	563	8	587	3
262	5	253	14	494	17	528	4	535	4	598	4	519	8
254	8	281	2	531	5	565	1	533	6	577	5	430	26
263	4	266	5	516	10	517	7	535	5	663	2	539	6
225	23	254	12	544	2	527	5	525	8	568	7	482	14
237	19	146	31	506	14	516	10	479	22	561	9	596	1
248	11	261	8	520	7	516	9	519	10	549	13	510	9
219	29	265	6	498	15	515	13	513	12	603	3	483	13
211	31	254	13	461	24	554	2	528	7	526	15	411	30
245	14	305	1	457	25	496	21	502	15	536	14	465	18
276	1	263	7	450	27	498	19	513	13	463	29	551	4
251	9	229	20	532	4	512	15	491	18	484	27	545	5
251	10	255	11	534	3	466	28	467	23	508	20	481	15
224	25	250	17	442	29	516	11	522	9	521	17	529	7
243	16	192	26	520	6	501	18	518	11	570	6	415	29
244	15	252	15	492	18	516	8	541	3	415	32	449	21
219	28	239	18	520	8	497	20	485	20	520	18	364	35
256	7	197	25	422	34	473	25	465	26	554	11	491	11
265	3	227	21	484	20	515	12	466	25	443	30	430	25
231	20	203	24	512	11	462	30	486	19	552	12	436	24
247	12	257	10	448	28	446	33	455	28	525	16	462	20
203	32	182	27	453	26	508	16	498	16	486	26	442	22
216	30	152	29	477	21	517	6	504	14	504	23	401	31
203	33	116	35	506	13	476	24	453	30	559	10	503	10
245	13	165	28	435	31	471	26	494	17	502	24	374	33
86	38	250	16	467	23	461	31	452	31	504	22	462	19
230	21	205	23	401	35	471	27	466	24	510	19	398	32
185	36	257	9	470	22	451	32	455	29	501	25	419	28
224	24	234	19	498	16	507	17	483	21	328	35	473	17
221	26	122	34	433	32	445	34	434	33	508	21	438	23
219	27	150	30	516	9	486	22	422	34	481	28	425	27
198	34	127	33	436	30	481	23	460	27	423	31	367	34
194	35	80	36	427	33	466	29	443	32	332	34	488	12
240	17	66	37	509	12	370	35	379	35	376	33	477	16
67	39	216	22	304	36	329	36	328	36	317	36	267	37
240	18	43	40	298	37	303	37	302	37	303	37	286	36
122	37	133	32	234	39	252	38	254	38	280	38	203	38
229	22	0	41	256	38	232	39	222	39	196	39	197	39
61	40	60	39	123	40	131	40	112	41	114	41	138	40
0	41	62	38	108	41	127	41	133	40	149	40	114	41



## Отзывы участников «От Студзачёта АССК к знаку отличия ГТО»

### Владислав Потапов

РАНХиГС, ССК «Сенатор», г. Москва

«Опыт был получен отличный. Есть очень много достойных ребят со всей России. Всем принявшим участие — огромное уважение. Конкуренция была сумасшедшая, борьба — честная, а результаты — справедливые!»

### Мария Макарова

ТГМУ, г. Тверь

«Спасибо организаторам соревнований, судьям, ребятам, которые были кураторами и помогали нам. Очень организованные соревнования, судейство строгое, но честное».

### Алексей Абакумов

ИГАУ, ССК «Байкальские нерпы», г. Иркутск

«После внутривузовского и регионального этапов участники поставили сами для себя много рекордов, проявляли себя на максимум и защищали честь не только своего учебного заведения, но и региона! Всем успехов!»

### Валерия Селякова

ЧГУ, ССК «ЧЕ-СТАРТ», г. Череповец

«Рада таким соревнованиям: они мотивируют на работу над собой. Горжусь командой #ЧГУ. Мы достойно выступили и заняли 11 место из 41 команды. Очень надеюсь, что у нас будет возможность показать свои силы в следующем году. Цели поставлены, осталось только добиться их».

### Илья Дмитриев

БГТУ «Военмех» им. Д.Ф. Устинова,  
ССК «Балтийский феникс», г. Санкт-Петербург

«Очень крутое мероприятие, охватившее просто гигантский пласт студентов со всех уголков страны. Большим удовольствием было поучаствовать в таком движении и узнать для себя что-то новое из мастер-классов и лекций, найти новых и встретить старых друзей и знакомых».



## Медиаподдержка проекта в 2018 году

12 телеканалов

49 информагентств и издательств

675 изданий СМИ

614 интернет-публикаций

850 постов в социальных сетях

Охват аудитории в соц.сетях более **2,2 млн пользователей**



Контактные лица:

Харисов Ильдар Джамолович,  
руководитель департамента  
по реализации проектов  
+7 903 528-8983  
kharisov@asskr.ru

Магомедов Давуд Магомедович,  
менеджер проекта  
+7 903 102-3008  
magomedov@asskr.ru



При реализации проекта использовались средства, выделенные Фондом президентских грантов на развитие гражданского общества



**ОТ СТУДЗАЧЕТА АССК  
К ЗНАКУ ОТЛИЧИЯ ГТО**

