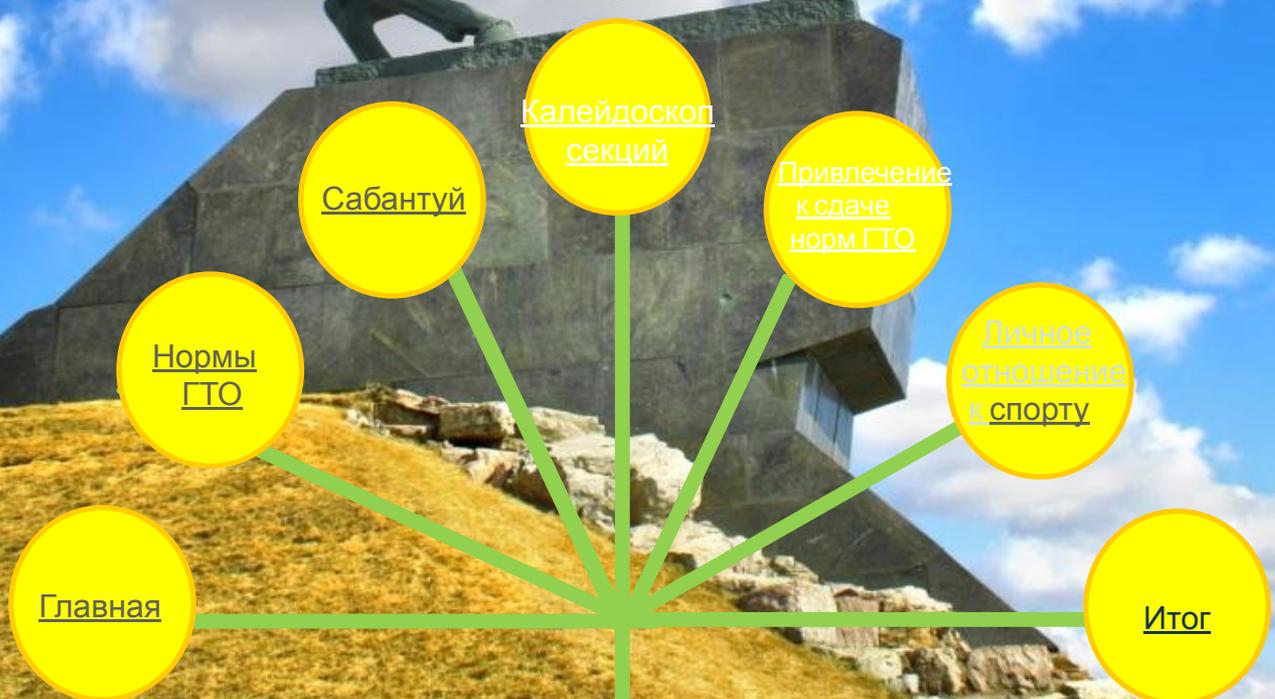




ГАПОУ ИНК



ИНК - «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Выполнил:
Студент ГАПОУ ИНК группы ОМ-16
Тайпов Роман

Руководители проекта:
Преподаватель физкультуры ГАПОУ ИНК
Зинатнуров Айдар Замильевич
Преподаватель математики ГАПОУ ИНК Драгова
Светлана Викторовна





Данный проект предназначен для привлечения студентов и молодёжи к здоровому образу жизни, занятию физкультурой и спортом и физическому развитию для успешной сдачи норм ВФСК ГТО.

Актуальность: Здоровый образ жизни будущего поколения - это одна из самых актуальных проблем сегодняшнего дня. Каждая страна ждет будущего от своего нового поколения, которое будет здоровым, способным работать, защищать Родину, жить в соответствии с требованиями общества и своей индивидуальностью. А это значит, что главное внимание должно быть направлено на детей, подростков, молодежь, то есть именно на тот возраст, когда человек начинает делать выбор, что ему интересно и более доступно, а значит, занятия

В настоящее время Сабантуй – один из самых ярких и колоритных праздников, как многонациональной России, так и Республики Башкортостан. Современный праздник башкирского народа вобрал в себя все лучшее из прошлого и настоящего. Сохранив свои

традиции и ритуалы, он еще более обогатился за счет новых, современных видов спорта, стал еще интереснее и красочнее.

Цели и задачи:

- увеличение количества студентов, регулярно занимающихся спортом;
- повышение уровня физической подготовки студентов;
- формирование у студентов осознанной потребности в занятиях спортом и, в целом, здоровом образе жизни;
- повышение информированности студентов о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- усовершенствование системы физического воспитания и развитие студенческого спорта.
- развитие и популяризация традиционного национального праздника «Сабантуй» в Республике Башкортостан;
- сохранение и развитие традиционных видов национальных состязаний («корэш»,и.т.д.), соревнований и игровых ситуаций;
- воспитание у молодого поколения чувства патриотизма, любви к родному краю, его истории и культуре;

Формируемые компетенции:

1. умение выбирать целевые и смысловые установки для физического развития, действий и поступков, принимать решения.
2. отношение к познаниям особенностей национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственные основы жизни человека и человечества, отдельных народов, культурологические основы семейных, социальных, общественных явлений и традиций.
3. освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки. Развитие непрерывного самопознания и необходимых современному человеку личностных качеств, психологической грамотности, культуры мышления и поведения.

На главную



Сабантуй в Башкортостане

Истоки празднования сабантуя уходят в глубокую древность и связаны с аграрным культом. Первоначальная цель этого обряда, вероятно, заключалась в задабривании духов плодородия с тем, чтобы благоприятствовать хорошему урожаю в новом году. По некоторым исследованиям этот древний праздник имеет тысячелетнюю историю. Сабантуй является любимым и повсеместным народным праздником. Поэтому он празднуется с давних времён по сегодняшний день, прерываясь только во время войн и других тяжёлых периодов жизни. Однако по возвращении мирной жизни празднование сабантуя возобновлялось. Исследования последних лет показывают, что сабантуй состоял из чередования обрядов, которые совершались ранней весной — с первого таяния снега до начала сева. Бытовал этот праздник в большинстве башкирских деревень и общинах по всему миру.



Современный Сабантуй

Со временем традиции сабантуя изменились. Постепенно исчезли местные различия, стали едиными сроки его проведения: сабантуй теперь празднуется летом по окончании весенних полевых работ и перед началом косовицы во время перерыва в сельскохозяйственных работах. После торжественного открытия праздника начинается развлекательная часть: выступают певцы, танцоры, которыми являются участники художественной самодеятельности или же профессиональные деятели искусства. После окончания концерта объявляют место и время для проведения состязаний. Ввиду большого стечения народа и большого числа желающих принять участие в состязаниях их невозможно провести на майдане, однако призы победителям вручаются только на майдане. Обычно майдан продолжается с 10—11 утра до 2—3 часов дня. На нём продают сладости и другие вкусности, часто устраивают семейные чаепития за самоваром.

[На главную](#)



[Сабантуй в ИНК](#)





Аббревиатура «ГТО» хорошо знакома старшим поколениям. «Готов к Труд и Обороне!» — этот лозунг для миллионов парней и девушек был отнюдь не пустым звуком. Во многих семьях среди памятных мелочей прошлого хранятся значки с фигурками спортсменов и тремя этими буквами.

Зачем нужно сдавать нормы ГТО?

Нередко молодые люди недоумевают: для чего нужно сдавать нормы ГТО, что это дает? Преимуществ, на самом деле, не так уж мало.

- Здоровье, крепкая, гармонично развитая фигура, гибкость, сила и ловкость – это наиболее очевидные преимущества, которые получает школьник или молодой человек, занимаясь спортом. Значок ГТО всего лишь подтверждает уровень вашего физического развития.

- Выпускники, сдавшие нормы ГТО, получают дополнительные баллы по ЕГЭ, что даст им преимущество при поступлении в ВУЗ.

- Работающих обладателей значков ГТО государство планирует поощрять добавочными днями к отпуску или денежной премией.

Следует отметить, что школьник, сдавший нормы ГТО, получает итоговую оценку пять баллов по

Нормативы ГТО

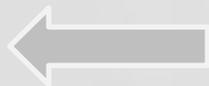
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км(мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.42	Без учета времени		0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
11.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

Подробнее с нормативами ГТО можно ознакомиться на сайте: <http://www.gto.ru/norms>

Калькулятор для вычисления норм ГТО:

http://www.gto.ru/norms#tab_calc

Назад



Далее



Спортивные секции в ИНК

Футбол

Большой зал
(фото) 

Ахмадеев Рамиль Фаридович

Волейбол

Мотовилов Борис Георгиевич

Баскетбол

Стрелков Михаил Иванович

Лёгкая атлетика

(фото) 

Саварханов Рустам Раисович

Спортивное ориентирование
и туризм

Ахмадеев Рамиль Фаридович

Лыжные гонки – полиатлон

Лыжная база

Каримов Минибай Исхакович

Борьба «Куреш»

Малый зал
(фото) 

Зарипов Марат Газинурович

Настольный теннис

Зиннатнуров Айдар Замильевич

Бокс

Зиннатнуров Айдар Замильевич

Гири

Зарипов Марат Газинурович

На главную 



Главная









Готов к Труд и Обороне



Внедрение норм ГТО в ИНК и привлечение студентов к его сдаче.

Участниками проекта в первую очередь являются специалисты в области ГТО, или прошедшие специальное обучение люди. Поскольку речь идет о внедрении комплекса в колледж небольшого города Ишимбай, то в качестве специалиста, с условием обязательного прохождения им обучения, может выступить учитель физической культуры. Студенты являются непосредственными участниками проекта, так как именно им предстоит осваивать и сдавать нормативы, предусмотренные комплексом «Готов к труду и обороне». Данным проектом также предусмотрена работа с работниками образовательного учреждения и родителями (законными представителями)

Процесс внедрения норм ГТО в ИНК необходимо делать поэтапно:

I этап включает **информационную работу** с работниками на тему внедрения ВФСК ГТО, определение комиссии по внедрению и подготовке документации по всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО. Комиссия ведет работу с поступающей и исходящей документацией по ВФСК ГТО, организует план работы по своему направлению на учебный год, совместно ведет работу при разработке плана по физическому воспитанию учащихся, контролирует списки учащихся, списки допущенных к сдаче нормативов ГТО, ведет журналы по фиксации результатов сдачи нормативов.

II этап подразумевает начало **агитационно-пропагандистской работы** и взаимодействие со средствами массовой информации. Члены комиссии выступают на родительских собраниях, классных часах на тему внедрения ВФСК ГТО. Организуются стенды, содержащие информацию о нормативах. Следует отметить, что агитационно-пропагандистская работа должна проводиться на протяжении всего процесса внедрения ВФСК ГТО.

III этап направлен на **организацию тренировочных тестирований** по сдаче нормативов комплекса. Основная работа возлагается на учителя физической культуры, прошедшего специальную подготовку. Положением о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» предусмотрены виды испытаний (тесты) и нормативные требования.

 На главную

Привлечение студентов к
ГТО



Привлечение студентов ИНК к сдаче норм ГТО

В ходе обсуждения вопроса многие высказались за то, что с целью привлечения студентов к выполнению нормативов ГТО необходимо ввести меры стимулирования (поощрения) студентов, которые выполняют нормативы ГТО. Это может быть повышение стипендии, дополнительный отдых, улучшенные оценки. При этом, если человек может выполнять эти нормативы, то это показатель его отличного здоровья. Далеко не все студенты оказались подготовленными к испытаниям, но именно для этого и нужен комплекс – он показывает, на что конкретно должен быть способен каждый здоровый человек. На сегодняшний день льготы за сдачу ГТО для них законом не прописаны. Но хочется отметить, что любой преподаватель заинтересован, чтобы его ученики вели здоровый образ жизни, чтобы у них не было вредных привычек – это сказывается и на



Сабантуй в ИНК

В Ишимбайском нефтяном колледже Сабантуй празднуется ежегодно. В этот день отменяются занятия и на стадионе собираются студенты со своими классными руководителями. Они принимают участие в различных состязаниях, таких как: переноска воды, бег в мешках, петушиные бои, перетягивание каната, а так же в спортивных испытаниях комплекса ГТО: подтягивания, прыжки в длину с разбега, гиревой спорт, бег на дистанцию 100 м и на длинные дистанции 2 км девушки, 3 км юноши. Все эти состязания проходят при поддержке болельщиков из своих групп и преподавателей. Бдительно следят за правильностью выполнения заданий преподаватели физической культуры, ОБЖ и БЖД, а повара готовят победителям вкусные и сладкие пироги.



На Сабантуе в ИНК проводят различные состязания и игры для демонстрации силы, ловкости и привлекая студентов к сдаче норм ГТО. Их самое любимое - курэш, борьба на поясах. Цель соревнования - захватить противника за пояс и завалить его на землю. Победитель курэша получает грамоты и сладкие призы.



Ступени нормативов ГТО



V ступень, 16-17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.)	9.20 15.10	8.50 14.40	7.50 13.10	11.50	11.20	9.50
3.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	360	380	440	310	320	360
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8 15 -	10 25 -	13 35 -	- -	- -	- -
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (с)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)	27 -	32 -	38 -	- 13	- 17	- 21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) или на 5 км (мин., сек.) или кросс на 3 км по пересеченной местности* или кросс на 5 км по пересеченной местности*	25.40 -	25.00 -	23.40 -	- -	- -	- -
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15 18	20 25	25 30	15 18	20 25	25 30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе							
		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**							
		6	7	8	6	7	8



VI ступень, 18-29 лет (Мужчины)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	МУЖЧИНЫ					
		Возраст (лет)					
		18–24			25–29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	380	390	430	-	-	-
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.) или кросс на 5 км по пересеченной местности*	26.30 Без учета времени	25.30 Без учета времени	23.30 Без учета времени	27.00 Без учета времени	26.00 Без учета времени	24.00 Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15 18	20 25	25 30	15 18	20 25	25 30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе							
		10	10	10	10	10	10
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**							
		6	7	8	6	7	8

*Для беснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.



VI ступень, 18-29 лет (Женщины)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	ЖЕНЩИНЫ					
		Возраст (лет)					
		18 - 24			25 - 29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	270	290	320	-	-	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) или на 5 км (мин., сек.) или кросс на 3 км по пересеченной местности* или кросс на 5 км по пересеченной местности*	20.20 37.00 Без учета времени	19.30 35.00 Без учета времени	18.00 31.00 Без учета времени	21.00 38.00 Без учета времени	20.00 36.00 Без учета времени	18.00 32.00 Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15 18	20 25	25 30	15 18	20 25	25 30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе							
		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**							
		6	7	8	6	7	8

*Для беснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса

На главную



Личное отношение к спорту студентов нашего колледжа

Обладатели знаков отличия ГТО



Команда по баскетболу



ГБК "Block-shot"



Назад

Далее

Футбол и хоккей



← Назад



Далее →



Преподаватели тоже сдают нормы ГТО, тем самым поддерживая студентов.



Итог

Комплекс ГТО направлен на физическое развитие и укрепление здоровья студентов, является основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в вузах.



Интернет-ресурсы:

<http://www.ishnk.ru>

<https://vk.com/ishnk14>

<http://www.gto.ru>

Что выберешь ты? Тот, кто ознакомился с данным проектом?



Мне всё равно



Задумаюсь



Займусь спортом и сдачей норм ГТО

Все свои предложения, комментарии, впечатления, личное отношение и фото можете прислать на электронную почту: roman.7.9@mail.ru

ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!

 На главную

Воспитательная работа по привлечению студентов к ЗОЖ, ГТО и спорту.

1. Проведение обязательных классных часов и внеклассных мероприятий:

- «ЗОЖ – здоровое потомство»
- «Я выбираю Жизнь!»
- «Скажи да спорту!»
- «Здоровые дети в здоровой семье!»
- «Дружно, смело, с оптимизмом за Здоровый образ жизни!»
- «О спорт – ты жизнь!»
- «Жизнь территория здоровья!»
- «Зимние виды спорта»
- «Актив! Здоровье! Позитив!»



2. Общеколледжные мероприятия:

- Всероссийский праздник «День бегуна»
- Спортивный праздник «Золотая Осень»
- Конкурс агидбригад «Я выбираю ЗОЖ!»
- Чемпионат колледжа по Полиатлону
- Весенний спортивный праздник «Сабантуй»
- Акция «Будущее России – Здоровая молодежь»
- Ярмарка спортивных клубов и секций