

# Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс



sochi  
2014



# Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс



**программно-нормативная основа** физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, определяющей концептуальные подходы и требования к разработке программ (стандартов), направленных на повышение уровня физической подготовленности обучающихся, трудящихся, лиц старшего и пожилого возраста, который устанавливает перечень знаний, умений, навыков каждого человека по ведению здорового образа жизни, физическим упражнениям, занятиям спортом.



# Цель комплекса

повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, повышении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, мотивации к ведению здорового, спортивного образа жизни.



**sochi.ru**  
**2014** 

# Задачи комплекса

Увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом

Повышение уровня физической подготовленности, качества и продолжительности жизни граждан

Формирование у граждан осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни

Создание единой системы непрерывного физического воспитания граждан и оценки их физической подготовленности

Развитие массового школьного и студенческого спорта в образовательных организациях

Улучшение качества и расширение перечня предлагаемых населению физкультурно-спортивных услуг

Создание современной материально-технической базы сферы физической культуры и спорта

Развитие современных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем

Создание на федеральном уровне системы мониторинга физической подготовленности граждан



sochi.ru  
2014 

# Содержательная структура комплекса



Нормативно-  
тестирующая часть



Спортивная часть



*Раздел  
оценки  
уровня  
общего  
физкуль-  
турного  
образова-  
ния*

*Раздел  
оценки  
владения  
двигатель-  
ными  
умениями и  
навыками*

*Раздел  
рекомен-  
даций к  
недельному  
двигатель-  
ному  
режиму*

*Раздел  
видов  
испытаний  
(тестов)  
и норм*



**sochi.ru**  
**2014** 

# Возрастная структура комплекса

Обучающиеся

**Первый** уровень начального общего образования:

I ступень – 1–2 классы (6–8 лет);

II ступень – 3–4 классы (9–10 лет).

**Второй** уровень основного общего образования:

III ступень – 5–6 классы (11–12 лет);

IV ступень – 7–9 классы (13–15 лет).

**Третий** уровень среднего общего образования:

V ступень – 10–11 классы (16–17 лет).

Молодёжь и  
взрослое  
население



sochi.ru  
2014 

# Виды испытаний комплекса

- Челночный бег **3x10** м
- Бег **30, 60, 100** м
- Бег **1000, 1500, 2000, 2500, 3000** м
- Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега
- Подтягивание на низкой (из виса лёжа) перекладине и высокой (из виса) перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине
- Наклон вперёд из положения стоя на полу или на гимнастической скамье
- Метание мяча в цель или спортивного снаряда на дальность Плавание **10, 15, 25, 50** м – овладение прикладным навыком.
- Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) **1, 2, 3, 5** км
- Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя
- Турпоход



**sochi.ru**  
**2014** 

# IV СТУПЕНЬ «ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»

(для подростков VII–IX классов)

**Рекомендации к недельному двигательному режиму  
(не менее 14 часов)**

№.№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объём в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140 минут
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135 минут
3.	Двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	120 минут
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	Не менее 270 минут
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе спортивные игры, другие виды двигательной активности	Не менее 180 минут

**В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее четырёх часов**

# Виды испытаний (тесты) и нормы



№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег 60 м (сек)	9,2	8,4	10,0	9,4
2.	Бег 2 км (мин, сек)	10,00	9,00	12,00	10,20
	или 3 км (мин, сек)	14,30	13,40	–	–
3.	Прыжок в длину с разбега (м, см)	3,50	4,00	3,20	3,50
	или прыжок в длину с места (м, см)	2,10	2,30	1,70	1,85
4.	Метание мяча 150 г (м)	40	45	23	26
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	8	10	–	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	–	–	13	16
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	–	–	12	15



# Этапы внедрения комплекса

- ❑ Первый этап (организационно-экспериментальный) – август 2013 – декабрь 2014 года
  - ❑ Второй этап (апробационный) – сентябрь 2014 – август 2015 года
- ❑ Третий этап (внедренческий) – сентябрь 2015 – декабрь 2016 года
  - ❑ Четвертый этап (реализационный) – с января 2017 года



# Инструкции по проведению испытаний

## Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

### Ошибки:

Заступ за линию отталкивания или касание её.

Выполнение отталкивания с предварительного подскока.

Отталкивание ногами одновременно.



# Рекомендации для подготовки к выполнению норм Комплекса в недельном двигательном режиме

№ п/п	Виды двигательной активности	Мальчики	Девочки
1	Бег (км)	8–10	7–9
	или бег на лыжах (км)	10–12	8–10
2	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	800–1200	800–1000
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	20–25	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	45–55	45–50
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа полу, скамье или стуле (кол-во раз)	45–50	45–50
4	Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз)	50–60	50–60
5	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	50–60	50–60





# ИНСТРУКЦИИ ОРГАНИЗАТОРУ ТЕСТИРОВАНИЯ

## **Изучить:**

«Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе»;

условия и правила выполнения видов испытаний;

программы соревнований и разрядные требования по летним и зимним многоборьям Комплекса для возрастной группы, которая проходит тестирование;

таблицы очков для оценки результатов участников при проведении соревнований по летним и зимним многоборьям Комплекса.

**Составить** план проведения соревнований по выполнению нормативов Комплекса на календарный (учебный) год.

**Обучить** испытуемых правильному выполнению видов испытаний.

**Провести** с участниками соревнований инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на местах соревнований.

**Провести** осмотр мест соревнований и спортивных снарядов с целью предупреждения травматизма.

**Подготовить и проверить** измерительные приборы (секундомеры, рулетки и др.) и вспомогательное оборудование.

**Подготовить протоколы** соревнований по видам, сводные протоколы или личные карточки участников.

Протоколы готовятся в двух экземплярах. По завершению тестирования протоколы заверяются организаторами тестирования и старшими судьями на видах. Первый экземпляр хранится в течение двух лет в организации, проводящей тестирования, а второй выдаётся представителю участвующей организации. Возможно ведение протоколов в электронной форме.

**Провести семинар** с судьями с целью:

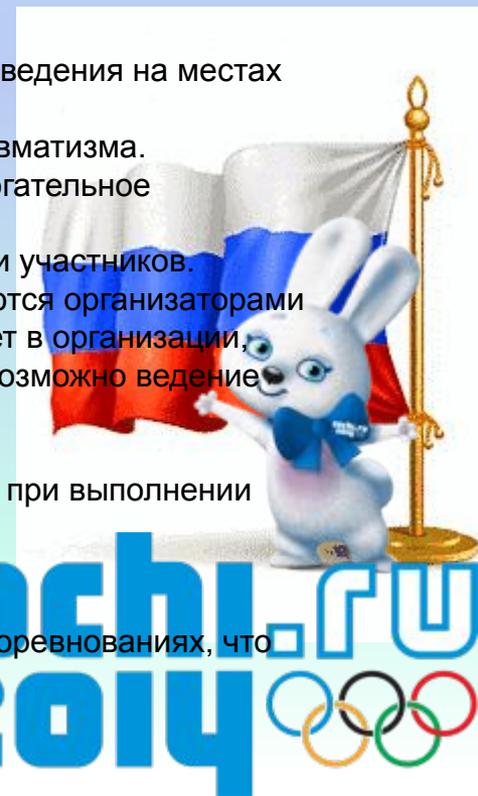
выработки единых подходов к оценке результатов испытуемых и технических ошибок при выполнении тестов;

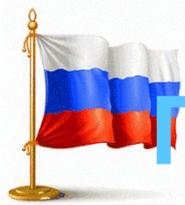
организации процесса соревнований;

подведения итогов соревнований.

**Убедиться**, что все тестируемые не имеют медицинских противопоказаний для участия в соревнованиях, что

должно быть подтверждено соответствующими документами.





# Памятка участнику тестирования



- Перед соревнованиями по выполнению норм Комплекса каждый испытуемый должен пройти курс специальной подготовки – учебные занятия, занятия в физкультурно-оздоровительных, спортивных секциях или курс самостоятельной подготовки.
- Участник не должен иметь медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и участия в соревнованиях.
- Перед тестированием участник должен провести самостоятельную или общую разминку.
- Перед тестированием участнику следует ознакомиться с видами испытаний, нормативами и программами многоборий для своей возрастной группы.
- Участник должен знать основные правила соревнований по видам испытаний и владеть техникой их выполнения.
- Во время соревнований необходимо выполнять все требования и команды судей, не мешать другим участникам тестирования, не создавать травмоопасную обстановку.
- Требуется иметь спортивную форму, соответствующую видам испытаний.

Спасибо за внимание!



**sochi.ru**  
**2014** 