

ПОЛОЖЕНИЕ
О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ

Москва, 2013 г.

Содержание

	Стр.
Введение	3
I. Цель и задачи	3
II. Структура и содержание	4
III. Организация работы	8
IV. Структура управления и ресурсное обеспечение организации применения Комплекса	10

Приложение №1. Нормативно-тестирующая часть Комплекса

I ступень

II ступень

III ступень

IV ступень

V ступень

VI ступень

VII ступень

VIII ступень

IX ступень

Приложение № 2. Спортивная часть Комплекса

Приложение № 3. Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов) Комплекса

Приложение № 4. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестирования) Комплекса

Введение

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (далее – Комплекс) определяет структуру и содержание Комплекса, а также условия организации соревнований в видах испытаний (тестов) Комплекса.

Комплекс является программной и нормативной основой физического воспитания различных групп населения Российской Федерации и определяет концептуальные подходы и требования к разработке программ (стандартов), направленных на повышение уровня физической подготовленности граждан Российской Федерации, устанавливает перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп от 6 лет и старше, а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в программы которых входят виды испытаний (тесты) Комплекса.

I. Цель и задачи

Целью внедрения Комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, повышении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов;
- 6) создание современной материально-технической базы сферы физической культуры и спорта, увеличение количества объектов спорта комплексного назначения, обеспечение необходимым спортивным инвентарем и оборудованием мест занятий и проведения физкультурно-спортивных мероприятий;
- 7) осуществление медицинского контроля организации занятий физической культурой на этапах подготовки и выполнения норм Комплекса.

II. Структура и содержание

Комплекс состоит из девяти ступеней для различных возрастных групп населения:

I ступень: 1–2 классы (6–8 лет);

II ступень: 3–4 классы (9–10 лет);

III ступень: 5–6 классы (11–12 лет);

IV ступень: 7–9 классы (13–15 лет);

V ступень: 10–11 классы, среднее профессиональное образование (16–17 лет);

VI ступень: 18–30 лет;

VII ступень: 31–40 лет;

VIII ступень: 41–50 лет;

IX ступень: 51 год и старше.

Комплекс состоит из следующих частей:

– первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основе выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса;

– вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают в себя:

– виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;

– нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека. Нормативы Комплекса представлены в Государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты) Комплекса

Обязательные:

– челночный бег 3x10 м – характеристика развития быстроты и координационных способностей;

– бег 30, 60, 100 м – определение развития скоростных возможностей;

– бег 1; 1,5; 2; 2,5; 3 км – определение развития выносливости;

– прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега – определение скоростно-силовых возможностей;

– подтягивание на низкой (из виса лежа) перекладине и высокой (из виса) перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине – определение развития силы и силовой выносливости;

– наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье – развитие гибкости.

По выбору:

– метание мяча в цель или спортивного снаряда на дальность – овладение прикладным навыком и характеристика развития координационных способностей;

– плавание 10, 15, 25, 50 м – овладение прикладным навыком;

– бег на лыжах (либо кросс по пересеченной местности для бесснежных районов) 1, 2, 3, 5 км – овладение прикладным навыком;

– стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя (с III ступени) – овладение прикладным навыком;

– турпоход (с III ступени) – овладение прикладными навыками.

Виды испытаний (тесты) Комплекса выполняются в соответствии с требованиями ступеней. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса (кроме 7-9 ступеней). Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками, осуществляется по выбору.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования Комплекса, оценка знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования, и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включает в себя проверку знаний и умений по следующим разделам:

– влияние средств физической культуры на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

– гигиена занятий физической культурой;

– основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

– основы методики самостоятельных занятий;

– основы истории развития физической культуры и спорта;

– овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению норм Комплекса. Раздел разработан в соответствии с гигиеническими нормативами, предъявляющими требования к условиям организации обучения в образовательных организациях.

Спортивная часть Комплекса включает в себя разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс.

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

III. Организация работы

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов) Комплекса и порядок приема выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе национальные, а также наиболее популярные в молодежной среде виды спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает два уровня трудности (золотой и серебряный знаки отличия Комплекса). На основании данных мониторинга первого этапа реализации Комплекса, по решению федерального органа исполнительной власти, осуществляющего функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, возможно введение третьего уровня трудности.

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского по видам спорта и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, получают золотой знак отличия Комплекса.

Порядок награждения знаками отличия Комплекса и присвоения спортивных разрядов гражданам Российской Федерации, выполнившим нормы и требования Комплекса, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Поступающие на обучение по образовательным программам высшего образования вправе представлять сведения о своих индивидуальных достижениях по физической культуре и спорту, результаты которых учитываются этими образовательными организациями при приеме в соответствии с Порядком приема граждан на обучение по программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры.

Студентам, обучающимся в образовательных организациях высшего образования и имеющим золотой знак отличия Комплекса предоставляется возможность установления повышенной государственной академической стипендии в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

IV. Структура управления и ресурсное обеспечение организации применения Комплекса

Функции координации по организации применения Комплекса возлагаются на федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, органы исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации и органы муниципальных образований.

Ресурсное обеспечение применения Комплекса осуществляется из средств федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации, местных бюджетов, внебюджетных и иных источников финансирования.

