



Всероссийский  
физкультурно-спортивный  
КОМПЛЕКС



### Меры по развитию:

- Введение третьего урока по предмету «Физическая культура»
- Создание и организация деятельности школьных и студенческих спортивных клубов
- Проведение Всероссийских физкультурно-спортивных мероприятий среди обучающихся
- Проведение Всероссийского смотра-конкурса на лучшую постановку массовой физкультурно-спортивной работы
- Организация деятельности Межведомственной комиссии
- Реализация Системы мер, направленных на развитие детско-юношеского спорта по месту жительства и учебы
- В федеральном законе №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» закреплены понятия «школьный и студенческий спорт»



## Поручение Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года Пр-756, п. 1а

«Разработать и представить на рассмотрение Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс* – программную и нормативную основу физического воспитания граждан, предусматривающую требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья»



## Участники процесса разработки

- Минспорт России
- Минобрнауки России
- Минобороны России
- МВД России
- МЧС России
- Минздрав России
- Минтруд России
- Минкультуры России
- ВФСО «Динамо», ДОСААФ и др.
- Субъекты РФ
- Муниципальные образования





## Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее – Комплекс) является *программно-нормативной основой 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.





## Основа Комплекса

*Программная основа* Комплекса определяет содержание базового физкультурного образования, содержание средств оценки физической подготовленности человека и физического здоровья нации.

*Нормативная основа* Комплекса определяет уровни развития физической подготовленности населения в различных возрастных диапазонах, в период от 6 до 60 лет и старше, соответствующие требованиям государства и общества.

- Исследование ВНИИФК на базе 11 федеральных экспериментальных площадках
- Опыт работы по апробации в Республике Мордовия, Свердловской, Ярославской, Кемеровской областях, городе Москве и других регионах страны.
- Научно обоснованные виды испытаний (тестов) и нормативов комплекса ГТО от 1985 года - основы современного тестирования во многих зарубежных странах и в СНГ.





## Цель Комплекса

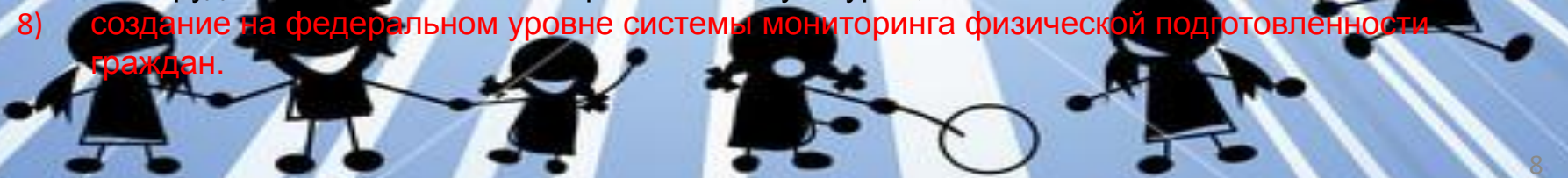
Цель Комплекса – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, повышении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в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





## Задачи Комплекса

- 1) увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, качества и продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у граждан осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний граждан о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет – технологий;
- 5) создание единой системы непрерывного физического воспитания граждан и оценки их физической подготовленности на основе федеральной базы данных о физическом состоянии основных групп населения;
- 6) активизация деятельности по организации физкультурно-спортивной работы в трудовых коллективах, по месту учебы и жительства, в местах массового отдыха и семейного досуга граждан, улучшение качества и расширение перечня предлагаемых населению физкультурно-спортивных услуг;
- 7) создание современной материально-технической базы сферы физической культуры и спорта, увеличение количества объектов спорта, обеспечение необходимым спортивным инвентарем и оборудованием мест занятий физической культурой;
- 8) **создание на федеральном уровне системы мониторинга физической подготовленности граждан.**







## Основные принципы Комплекса

В содержание и реализацию Комплекса заложены основные принципы:

- руководящей и контролирующей роли государства;
- оптимального сочетания оздоровительной и спортивной направленности;
- лично-ориентированной направленности;
- сознательности и активности;
- добровольности и доступности;
- непрерывности и преемственности;
- вариативности и адаптируемости;
- комплексности оценок и научной обоснованности;
- учёта состояния здоровья и обязательности медицинского контроля;
- учёта региональных и национальных особенностей.



## Структура Комплекса

| <b>Нормативно-<br/>тестирующая часть</b>  | <b>Спортивная<br/>часть</b>   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> <b>Блок нормативных требований</b></li><li><input type="checkbox"/> <b>Блок видов испытаний</b></li><li><input type="checkbox"/> <b>Оценка уровня общего физкультурного образования</b></li><li><input type="checkbox"/> <b>Рекомендации к недельным двигательным режимам</b></li><li><input type="checkbox"/> <b>Оценка овладения прикладными умениями и навыками</b></li></ul> | <p><b>Разрядные требования для различных видов многоборий полиатлона и других видов спорта, входящих в ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация)</b></p> |



## Нормативно - тестирующая часть

- **Блок нормативных требований** – *нормативы являются критериями уровня развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями человека*
- **Блок видов испытаний-** *раздел позволяет определить разносторонность развития физических качеств и жизненно важных прикладных двигательных навыков населения*
- **Оценка уровня общего физкультурного образования** – *раздел предназначен для оценки знаний населения (граждан)*
- **Рекомендации к недельным двигательным режимам-** *раздел предусматривает рекомендуемый объём различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств и здоровья и подготовки к выполнению норм Комплекса. Разработан в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»*
- **Оценка овладения прикладными умениями и навыками-** *раздел предусматривает оценку овладения практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности*



## Испытания (тесты) Комплекса

1. Челночный бег 3x10 м.
2. Бег 30, 60, 100 м.
3. Бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м.
4. Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега
5. Подтягивания на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине
6. Наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье
7. Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
8. Плавание 10, 15, 25, 50 м.
9. Бег на лыжах, либо кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10 км.
10. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя
11. Турпоход

## Новые испытания (тесты) Комплекса

1. Стрельба из пневматической и электронной винтовки
2. Тройной прыжок с места
3. Прыжок в длину с места
4. Тестирование гибкости
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа для мальчиков, юношей
7. Рывок гири 16 кг







## Структура Комплекса

### Спортивная часть

направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям спортом с учётом возрастных групп Комплекса с целью продления спортивного долголетия, выполнения разрядных нормативов и получения спортивных званий. Состоит из разрядных требований для различных видов многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс в соответствии с положением о ЕВСК (Единой всероссийской спортивной классификацией), а также разрядных требований других видов спорта, входящих в ЕВСК (в том числе национальных).

*Спортсмены, выполнившие второй юношеский, второй взрослый (и выше) спортивные разряды по любым видам спорта, включённым во Всероссийский реестр видов спорта и в соответствии с требованиями ЕВСК, и сдавшие нормы Комплекса на серебряный знак, получают право присвоения золотого знака Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.*



## Возрастная структура Комплекса

*Нормативно-тестирующая часть Комплекса для обучающихся предназначена для трёх уровней общего образования:*

**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).

*Комплекс для молодежи и взрослого населения состоит из четырех ступеней:*

VI ступень – 18–30 лет с нормативными требованиями для следующих возрастных групп:

18–25 лет; 26–30 лет;

VII ступень 31–40 лет с нормативными требованиями для следующих возрастных групп:

31–35 лет; 36–40 лет;

VIII ступень 41–50 лет с нормативными требованиями для следующих возрастных групп:

41–45 лет; 46–50 лет;

IX ступень для мужчин 51–60 лет и старше с нормативными требованиями для следующих возрастных групп: 51–55 лет; 56–60 лет и старше. Для женщин 51–55 лет и старше.

## Ступени Комплекса

- «Играй и двигайся» (6-8 лет)
- «Стартуют все» (9-10 лет)
- «Смелые и ловкие» (11-12 лет)
- «Олимпийские надежды» (13-15 лет)
- «Сила и грация» (16-17 лет)
- «Физическое совершенство» (18-29 лет)
- «Радость в движении» (30-39 лет)
- «Здоровое долголетие» (40-55 лет и старше)





## Условия выполнения норм Комплекса

К выполнению нормативов Комплекса *допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья*, систематически занимающиеся физической культурой и спортом и имеющие справку установленного образца о допуске к занятиям физической культурой, выданную на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Лица, отнесённые по состоянию здоровья *к специальной медицинской группе*, допускаются к подготовке и выполнению нормативов в отдельных видах испытаний Комплекса (перечень видов испытаний и их количество определяются в зависимости от заболевания и рекомендаций врача).

В целях системной подготовки к выполнению норм Комплекса предусмотрено следующее положение: осуществлять *подготовку в нечетных классах* образовательных организаций с I по III ступени Комплекса, при этом выполнение норм в этих ступенях организуется в чётных классах, для IV и V ступеней соответственно в 9 и 11 классах



## Организация работы

*Основными формами подготовки населения по выполнению программы Комплекса являются:*

**в образовательных организациях** – образовательная деятельность по физической культуре; занятия в спортивных клубах; соревнования по видам спорта, совпадающие с видами испытаний; самостоятельные занятия физическими упражнениями, в том числе в летний оздоровительный сезон и каникулярное время;

**в трудовых коллективах** – занятия в тренажёрных залах, фитнес-центрах, спортивных клубах; соревнования по видам спорта, совпадающие с видами испытаний; самостоятельные занятия трудящихся физическими упражнениями;

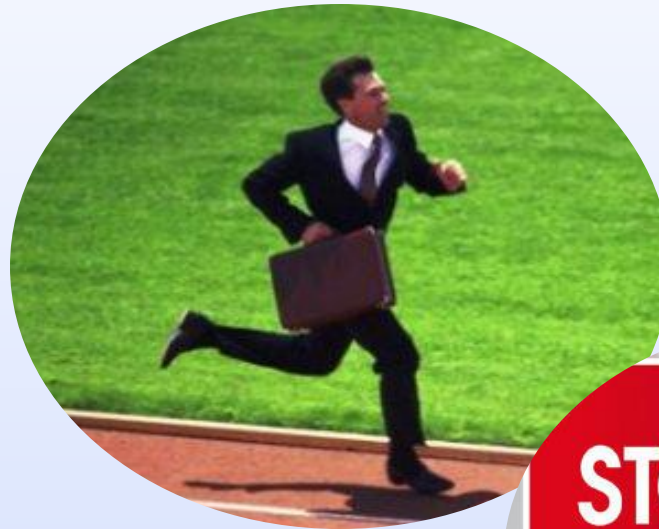
**по месту жительства** – занятия в спортивных клубах, центрах и иных спортивных объектах по месту жительства; соревнования по видам спорта, совпадающие с видами испытаний; самостоятельные занятия физическими упражнениями, в том числе в местах массового отдыха.





## Зачем это нужно обществу?

- Быстрота
- Сила
- Выносливость
- Гибкость
- Координация
- Прикладные навыки
- Здоровый образ жизни



## Примеры мотивации

- Разработка системы награждения на всех уровнях
- Создание полноценного бренда и линии атрибутики
- Материальное стимулирование, льготы при посещении объектов спорта
- Дополнительные дни к отпуску, премии по месту работы (по решению работодателя)
- Организация мастер-классов с участием звезд Спорта
- Дополнительное количество баллов при поступлении в вуз





## Государственные требования к физической подготовленности населения РФ

### III СТУПЕНЬ «СМЕЛЫЕ И ЛОВКИЕ» (для мальчиков и девочек V–VI классов)

1. Знания и умения в соответствии с ФГОС по физической культуре.
2. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 13 часов)

| № | Виды двигательной активности   | Временной объём в неделю |
|---|--|--------------------------|
| 1 | Утренняя гимнастика  | не менее 105 минут       |
| 2 | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 135 минут                |
| 3 | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)  | 150 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 240 минут       |
| 5 | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижные и спортивные игры, другие виды двигательной активности  | Не менее 160 минут       |

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



## Виды испытаний и нормы

| № | Виды испытаний (тесты)   | Сер знак (мал)       | Зол зн (мал)         | Сер знак (дев)       | Зол зн (дев)         |
|---|--|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 1 | Бег 60 м (сек)   | 10,2                 | 9,4                  | 10,4                 | 9,8                  |
| 2 | Бег 1,5 км (мин, сек)  | 7,30                 | 7,00                 | 8,00                 | 7,30                 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (м, см)                                 | 3,20                 | 3,50                 | 3,00                 | 3,20                 |
|   | или прыжок в длину с места (м, см)                               | 1,70                 | 1,90                 | 1,50                 | 1,65                 |
| 4 | Метание мяча, 150 г (м)  | 31                   | 39                   | 19                   | 26                   |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)         | 5                    | 8                    | –                    | –                    |
|   | или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) | –                    | –                    | 15                   | 19                   |
|   | или сгибание – разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)  | 15                   | 18                   | 10                   | 14                   |
| 6 | Бег на лыжах 2 км (мин, сек)                                     | 14,00                | 13,00                | 14,30                | 14,00                |
|   | или кросс 3 км по пересечённой местности*                        | Без учёта времени    | Без учёта времени    | Без учёта времени    | Без учёта времени    |
| 7 | Плавание 50 м (мин, сек)   | Без учёта времени    | 0,50                 | Без учёта времени    | 1,05                 |
| 8 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами                 | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |



## Виды испытаний и нормы

| №  | Виды испытаний (тесты)  | Сер знак (мал)                            | Зол зн (мал) | Сер знак (дев) | Зол зн (дев) |
|----|---|---|--------------|----------------|--------------|
| 9  | Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя.<br>Дистанция – 5 м (очков) | 20  | 25           | 20             | 25           |
| 10 | Туристский поход с проверкой туристских навыков   | В соответствии с возрастными требованиями |              |                |              |
|    | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе   | 10  | 10           | 10             | 10           |
|    | Необходимо выполнить для получения знака**  | 6   | 7            | 6              | 7            |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.



## Этапы внедрения

Первый (организационно-экспериментальный) – 08.2013 – 12.2014

– проведение эксперимента в ряде субъектов Российской Федерации, доработка проекта

Второй (апробационный) – 09.2014 – 08.2015

– внедрение Комплекса в образовательных организациях и трудовых коллективах

Третий (внедренческий) – 09.2015 – 12.2016

– внедрение Комплекса во всех образовательных организациях

Четвертый (реализационный) – с 01.2017

– внедрение Комплекса





## Перспектива к 2020 году

- Доля граждан, выполнивших нормативы и награжденных знаками Комплекса > 20%
- Доля граждан, занимающихся физической культурой и спортом по месту трудовой деятельности = 25%
- Доля учащихся и студентов, занимающихся физической культурой и спортом = 80%
- Доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом = 20%
- Доля образовательных учреждений, имеющих студенческие спортивные клубы = 60%



***Дальнейших успехов  
и  
свершений  
в профессиональной  
деятельности!***