

# ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА В МБОУ СОШ № 7 ЗАТО УГЛЕГОРСК



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 физкультуры и спорта  
Всероссийский физкультурно-спортивный  
Комплекс – программную и нормативную  
основу физического воспитания граждан,  
предусматривающую требования к их  
физической подготовленности и  
соответствующие нормативы с учётом групп  
здоровья.»

## Структура Комплекса

Нормативно-тестирующая часть	Спортивная часть
1. Блок нормативных требований	Разрядные требования для различных видов многоборий полиатлона и других видов спорта, входящих в ЕВСК (в том числе национальные и этнические)
2. Блок видов испытаний	
3. Оценка условий общего физического образования	
4. Рекомендации недельным двигательным режимам	
5. Оценка владения прикладными умениями и навыками.	

## 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 и старше.



## Испытания (тесты) Комплекса.

- Челночный бег 3x10 м
- Бег 30, 60, 100 м
- Бег 1000, 1500, 2000, 3000 м
- Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега
- Подтягивание на низкой (из виса лёжа) и высокой (из виса) перекладинах, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту)
- Наклон вперёд из положения стоя на полу или гимнастической скамье
- Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
- Плавание 10, 15, 25, 50 м
- Бег на лыжах либо кросс по пересечённой местности 1, 2, 3, 5, 10 км
- Стрельба из пневматической и электронной винтовки
- Турпоход.



24 апреля 2012 г. На методическом совете школы была принята программа развития физкультуры и спорта, олимпийского образования:  
«Спорт и физическая культура, как залог здорового образа жизни».



Концептуальными основами деятельности программы являются:

- Формирование устойчивой системы спортивно-массовой работы в школе с целью воспитания талантливой молодёжи.
- Противодействие через спортивную и спортивно-оздоровительную работу распространение асоциальных явлений в детской и молодёжной среде.
- Обеспечение непрерывного физического воспитания учащихся на различных стадиях образования.





# Зачем это нужно обществу?

- Быстрота
- Сила
- Выносливость
- Гибкость
- Координация
- Прикладные навыки

И просто хорошее настроение от движения и здоровья!

