

# **Министерство спорта Российской Федерации**

Одобрена на совместном заседании Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта и коллегии Министерства спорта Российской Федерации 26.06.2013 г. и доработана с учетом полученных замечаний

## **КОНЦЕПЦИЯ**

### **ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА**

**Москва, 2013 год**

## **Введение**

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян.

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения.

В стране функционируют около 262 тыс. спортивных сооружений. Развивают физическую культуру и спорт 331 тыс. штатных работников в 170 тыс. учреждений, предприятий и организаций. В настоящее время систематически занимаются физической культурой и спортом более 32 млн. человек, что составляет 22,5% общей численности населения страны.

Российские спортсмены достойно представляют нашу страну на крупнейших международных соревнованиях, включая Олимпийские игры. Российская Федерация становится все более привлекательной для проведения крупнейших международных спортивных мероприятий.

Вместе с тем, исходя из задач по повышению вклада физической культуры и спорта в социально-экономическое развитие страны, необходимо существенно увеличить число российских граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической

культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%.

Для решения этой задачи требуется создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения. Её системообразующим элементом призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее – Комплекс).

Концепция Комплекса разработана в соответствии с поручением 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». Концепция определяет цель, задачи, принципы, структуру, содержание, обеспечение функционирования и механизмы реализации Комплекса.

Комплекс направлен на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта, формирование необходимых знаний, умений, навыков, приобщение к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью обучающихся, трудящихся, лиц старшего и пожилого возраста, проведение мониторинга и улучшение физической подготовленности граждан Российской Федерации.

Внедрение Комплекса, Единой всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК), Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (далее – ЕКП), федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) по физической культуре позволит создать эффективную государственную систему физического воспитания населения и развития спорта высших достижений.

## **1. Цель, задачи и принципы реализации Комплекса**

Цель Комплекса – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, улучшении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, необходимости вести здоровый, спортивный образ жизни.

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;
- повышение общего уровня знаний граждан о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;
- создание единой системы непрерывного физического воспитания граждан и оценки их физической подготовленности на основе федеральной базы данных о физическом состоянии основных групп населения;
- модернизация системы физического воспитания и развития массового школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем расширения сети спортивных клубов;
- 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;
- создание современной материально-технической базы сферы физической культуры и спорта, увеличение количества объектов спорта, обеспечение необходимым спортивным инвентарем и оборудованием мест занятий физической культурой;
  - развитие современных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, учитывающих интересы детей, подростков и молодежи;
  - создание на федеральном уровне системы мониторинга физической подготовленности граждан.

В содержание и реализацию Комплекса заложены основные принципы:

- руководящей и контролирующей роли государства;
- оптимального сочетания оздоровительной и спортивной направленностей;
- 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.

## **2. Структура и содержание Комплекса**

Комплекс состоит из двух частей:

- первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности, гармоничного развития физических качеств и двигательных навыков, оценку знаний, умений,

навыков и требований к недельному двигательному режиму всех категорий и групп населения;

– вторая часть (спортивная) 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 и видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, а также разрядных требований других видов спорта, входящих в ЕВСК и Всероссийский реестр видов спорта и применяемых в качестве поощрения для получения золотого знака в соответствии с Положением о Комплексе. Предусматривает выполнение нормативов Комплекса участниками всех этапов всероссийских соревнований, включённых в ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в программы которых входят виды испытаний (тесты) Комплекса, в том числе Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания».

Структура Комплекса включает следующие ступени<sup>1</sup>:

I ступень «Играй и двигайся»: 6–8 лет (1–2 классы)

II ступень «Стартуют все»: 9–10 лет (3–4 классы)

III ступень «Смелые и ловкие»: 11–12 лет (5–6 классы)

IV ступень «Олимпийские надежды»: 13–15 лет (7–9 классы)

V ступень «Сила и грация»: 16–17 лет (10–11 классы)

VI ступень «Физическое совершенство»: 18–30 лет

VII ступень «Радость в движении»: 31–40 лет

VIII ступень «Бодрость и здоровье»: 41–50 лет

IX ступень «Здоровое долголетие»: 51–55 лет и старше.

Испытания (тесты) Комплекса направлены на обеспечение объективного контроля уровня развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости, а также уровня овладения

---

<sup>1</sup> В целях определения названий (девизов) и талисманов ступеней необходимо провести Всероссийский конкурс. Также предлагается провести конкурс по названию (девизу) самого Комплекса.

прикладными умениями и навыками. Виды испытаний учитывают профессиональные, возрастные и половые особенности занимающихся физической культурой и спортом.

### ***Виды испытаний Комплекса***

1. Челночный бег 3x10 м – характеристика развития быстроты и координационных способностей.
2. Бег 30, 60, 100 м – определение развития скоростных возможностей.
3. Бег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 м – определение развития выносливости.
4. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега – определение скоростно-силовых возможностей.
5. 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 – определение развития силы и силовой выносливости.
6. Наклон вперёд из положения стоя на полу или на гимнастической скамье – уровень развития гибкости.
7. Метание мяча в цель или спортивного снаряда на дальность – овладение прикладным навыком и характеристика развития координационных способностей.
8. Плавание 10, 15, 25, 50 м – овладение прикладным навыком.
9. Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1, 2, 3, 5 км – овладение прикладным навыком.
10. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя – овладение прикладным навыком.
11. Турпоход – овладение прикладными навыками.

### ***Условия подготовки и выполнения норм Комплекса***

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий в субъектах Российской Федерации предусматривается возможность дополнительного включения в Комплекс на региональном уровне 2–3 видов испытаний и видов спорта, включая национальные, а также наиболее популярные в молодёжной среде виды спорта после утверждения Минспортом России.

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<sup>2</sup> видах испытаний Комплекса.

Для получения знаков Комплекса необходимо выполнить нормативы по видам испытаний в соответствии с требованиями ступеней.

Комплекс предусматривает два уровня трудности (золотой и серебряный знаки). На основании данных мониторинга на первом этапе реализации Комплекса, по решению Минспорта России, возможно введение третьего уровня трудности (бронзовый знак).

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, а также применять спортивную часть Комплекса, начиная с III ступени. Для первой ступени, как вводной части Комплекса, предусмотрено нововведение, связанное с познавательной и проектной деятельностью обучающихся.

---

<sup>2</sup> Перечень видов испытаний и их количество определяются в зависимости от заболевания и рекомендаций врача.



В рекомендациях к недельному двигательному режиму определены временные объёмы и формы двигательной активности по каждой ступени (от 7 до 14 часов):

- утренняя гимнастика;
- обязательные учебные занятия в образовательных организациях;
- двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного и трудового дня;
- организованные занятия в спортивных секциях, кружках по видам спорта, в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях;
- самостоятельные занятия физической культурой и другие виды двигательной активности, включая спортивно-оздоровительные мероприятия в каникулярное время.

### **3. Этапы внедрения Комплекса**

#### ***Основные этапы внедрения Комплекса***

1. Первый этап (организационно-экспериментальный) – август 2013 – декабрь 2014 года:

Проведение эксперимента в субъектах Российской Федерации. Доработка проекта Комплекса в ходе научно-исследовательской работы, создание нормативно-правовой, организационно-управленческой и материально-финансовой базы, информационно-пропагандистское и научно-методическое обеспечение внедрения Комплекса.

2. Второй этап (апробационный) – сентябрь 2014 – август 2015 года:

Внедрение Комплекса в образовательных организациях и трудовых коллективах. Апробация видов испытаний и норм, определяющих уровень физической подготовленности населения. Внесение необходимых корректив в нормативно-правовые документы, разработка организационно-управленческих моделей, подготовка материально-технической базы. Разработка и апробация различных схем организационной работы по

внедрению Комплекса на всех уровнях – от федерального до муниципального и локального.

3. Третий этап (внедренческий) – сентябрь 2015 – декабрь 2016 года:

Внедрение Комплекса во всех образовательных организациях. Продолжение апробации Комплекса в субъектах Российской Федерации, среди трудящихся и лиц пожилого возраста.

4. Четвертый этап (реализационный) – с января 2017 года:

Внедрение Комплекса среди всех категорий и групп населения страны.

#### **4. Структура управления и ресурсное обеспечение Комплекса**

Непосредственное руководство разработкой и внедрением Комплекса осуществляет Минспорт России, на местах – органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации и муниципальных образований.

Организацию процесса внедрения Комплекса выполняют федеральный и региональные операторы по соответствующему Положению, утвержденному Минспортом России.

Реализация Комплекса осуществляется при участии заинтересованных федеральных органов исполнительной власти, субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, юридических и физических лиц, общественных организаций и объединений граждан. Для осуществления общего руководства целесообразно создать правительственную комиссию по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу.

Участие в организации работы по внедрению Комплекса принимают: общероссийские общественно-государственные организации и физкультурно-спортивные общества; общероссийские федерации по видам спорта и спортивные клубы; профсоюзные организации во взаимодействии с Российским союзом промышленников и предпринимателей.

Выполнение нормативов военными осуществляется в соответствии с Наставлениями (Руководствами) по физической подготовке и

Военно-спортивным комплексом. В иных силовых ведомствах выполнение нормативов осуществляется в аналогичном порядке.

Физкультурно-спортивные сооружения страны являются базой для подготовки и выполнения нормативов Комплекса гражданами Российской Федерации.

Ресурсное обеспечение апробации, внедрения и реализации Комплекса осуществляется в установленном порядке из бюджетных и внебюджетных источников финансирования на основе соответствующего финансово-экономического обоснования. Непосредственная подготовка к выполнению норм Комплекса для обучающихся должна быть бесплатной.

## **5. Обеспечение функционирования Комплекса**

*Научное, методическое, кадровое, информационно-пропагандистское, нормативно-правовое и медицинское обеспечение Комплекса* предполагают:

- привлечение к научному обеспечению реализации Комплекса научные и образовательные организации Минспорта России, Минобрнауки России, Минздрава России, Российской академии наук, Российской академии медицинских наук и Российской академии образования;
- организацию мониторинга параметров, составляющих основу Комплекса;
- разработку рекомендаций для различных категорий и групп населения по подготовке и выполнению нормативов Комплекса;
- обобщение и распространение передового опыта по внедрению Комплекса в субъектах Российской Федерации, муниципальных образованиях и спортивных клубах, в том числе школьных и студенческих;
- подготовку, переподготовку и повышение квалификации кадров, в том числе общественных кадров (волонтёров) для работы с населением по

- внедрению Комплекса;
- разработку эффективной системы мер, направленных на пропаганду Комплекса, включающих широкое информирование населения о Комплексе, а также осуществление образовательно-просветительской работы и оказание практической помощи в подготовке и выполнении нормативов Комплекса занимающимся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно;
  - обеспечение медицинского контроля на этапах подготовки и выполнения нормативов Комплекса при активном участии системы врачебно-физкультурных диспансеров;
  - внедрение в практику работы физкультурно-спортивных организаций инновационного опыта работы по организации и развитию массового спорта по месту жительства и отдыха граждан, на предприятиях всех форм собственности и в образовательных организациях;
  - нормативно-правовое обеспечение реализации Комплекса (принятие нормативных правовых актов различной юридической силы);
  - внесение изменений в отраслевое законодательство, закрепление социального института «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс», определение его субъектов, механизмов взаимодействия органов власти, физкультурно-спортивных, образовательных и иных организаций, а также трудовое законодательство, законодательство в области образования и здравоохранения.

### ***Мотивы и стимулы реализации Комплекса***

Комплекс как социально-культурное явление должен стать важнейшей частью физической культуры личности и общества и выступить фактором, объединяющим и стимулирующим интересы всех категорий граждан.

Для каждой социально-демографической группы граждан, а также организаторов процессов, активно участвующих в выполнении программы Комплекса, разрабатываются различные системы мотивации:

- система мер награждения и поощрения граждан, успешно выполняющих нормы Комплекса на федеральном, региональном и муниципальном уровнях;
- система мер награждения и поощрения организаторов и активных участников внедрения Комплекса на федеральном, региональном и муниципальном уровнях;
- создание полноценного бренда и соответствующей линии атрибутики: отличительные знаки, браслеты, экипировка, сувениры, технические средства, электронные карты (клубные), полиграфическая продукция и др.;
- проведение всероссийских конкурсов на лучшую организацию работы среди субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, организаций и ведомств по созданию условий для внедрения Комплекса среди различных категорий и групп населения;
- льготное использование объектов спорта при проведении мероприятий Комплекса;
- морально-материальное стимулирование лиц, участвующих в подготовке и успешном выполнении норм Комплекса, а также предоставление льгот при посещении фитнес-клубов, спортивных залов, бассейнов и других объектов спорта (по решению муниципальных органов власти и собственников объектов);
- учет сведений об индивидуальных достижениях, результатах выполнения нормативов Комплекса при поступлении на обучение по программам профессионального образования;
- увеличение академической стипендии студентам, особо проявившим себя в организации, проведении и выполнении нормативов Комплекса;
- предоставление дополнительных дней к отпуску, премий по месту работы (по решению работодателя);
- организация мастер-классов, тренировок и выполнения нормативов Комплекса с участием звезд спорта.

## **Заключение**

Реализация Комплекса, а также Государственных программ Российской Федерации развития физической культуры и спорта, образования,

здравоохранения, будет способствовать модернизации системы физкультурно-спортивного движения страны, созданию эффективной государственной системы физического воспитания и развития массового спорта. Это позволит существенно повысить возможности использования средств физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, активном вовлечении граждан Российской Федерации в систематические занятия физической культурой и спортом.

В результате реализации Комплекса будут достигнуты следующие основные показатели:

- увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, с 22,5% в 2012 году до 40% в 2020 году;
- увеличение доли граждан Российской Федерации, занимающихся физической культурой и спортом по месту трудовой деятельности, в общей численности населения, занятого в экономике, с 11% в 2012 году до 25% в 2020 году;
- увеличение доли учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности учащихся и студентов с 52,7% в 2012 году до 80% к 2020 году;
- увеличение доли образовательных учреждений среднего и высшего профессионального образования, имеющих студенческие спортивные клубы, в общем количестве аккредитованных государственных образовательных учреждений среднего и высшего профессионального образования с 20% в 2012 году и до 60% в 2020 году;
- доля граждан, выполнивших нормативы и требования Комплекса, награждённых знаками Комплекса, в общей численности населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, составит к 2020 году – 20%.