



ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВНЕДРЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В ПРАКТИКУ РАБОТЫ ОРГАНИЗАЦИЙ

Методические рекомендации

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ
ОСНОВЫ ВНЕДРЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
В ПРАКТИКУ РАБОТЫ ОРГАНИЗАЦИЙ**

Методические рекомендации

Минск
Государственное учреждение
«Республиканский учебно-методический центр
физического воспитания населения»
2016

УДК 796.079(476)+613.71
ББК 75.1 (4Бел)
О64

Авторы-разработчики:

Ворон П.Г., начальник управления физической культуры Министерства спорта и туризма Республики Беларусь;

Касач В.Ф., заместитель начальника управления физической культуры Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.

Ворон П.Г., Касач В.Ф.

О64 ”Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций“: методические рекомендации / П.Г.Ворон, В.Ф.Касач – Минск: Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. – 84 с.

ISBN 978-985-7054-14-5

**УДК 796.079(476)+613.71
ББК 75.1 (4Бел)**

Методические рекомендации ”Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций“ (далее – методические рекомендации) составлены на основе нормативных правовых документов Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства образования Республики Беларусь, иных нормативных актов с учетом опыта работы с учащимися и студентами в учреждениях образования, физкультурно-спортивных клубах организаций, клубах по работе с населением по месту жительства.

Методические рекомендации адресованы сотрудникам управлений спорта и туризма, управлений, отделов образования, спорта и туризма, руководителям и специалистам органов управления образованием, руководителям и педагогическим работникам учреждений образования, руководителям органов государственного управления, всем заинтересованным организациям и лицам.

ISBN 978-985-7054-14-5

© Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2016

© Оформление. Государственное учреждение «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения», 2016

ВВЕДЕНИЕ

Государственная политика в области физической культуры прежде всего направлена на укрепление здоровья нации, физическое развитие, повышение творческого долголетия и продление жизни каждого гражданина страны. Систематические занятия физической культурой способствуют правильному формированию растущего организма детей и подростков, повышению их функциональных возможностей. Современной наукой доказано, что состояние здоровья человека лишь на 15–20 % зависит от генетической предрасположенности; 10–15 % приходится на качество работы учреждений здравоохранения; 20–25 % – на состояние окружающей среды. Главную же роль (50–55 %) играют условия и образ жизни самого человека. В то же время активный, здоровый образ жизни во всем мире ведут менее 30 % молодежи, а более 60 % и вовсе практически не занимаются физической культурой.

Занятия физической культурой способствуют предупреждению развития возрастной патологии, увеличению продолжительности жизни, продлению периода высшей жизнеспособности, творческой активности, сохранению высокого уровня умственной и физической работоспособности.

Массовая физическая культура призвана расширять возможности приобщения каждого желающего к занятиям физической культурой и спортом, делать доступными физкультурно-оздоровительные занятия по месту жительства, учебы и работы для всех возрастных категорий населения республики.

Проблема физической подготовленности и здоровья населения была и останется одним из актуальнейших аспектов государственного строительства, который самым непосредственным образом связан с укреплением политической, экономической и социальной независимости любой страны. Основой политики указанного направления являются Закон Республики Беларусь "О физической культуре и спорте" (статья 9 "Государственная политика в сфере физической культуры и спорта"), Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы.

В соответствии со статьей 29 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 года "О физической культуре и спорте", в целях дальнейшего совершенствования массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. № 16 утверждено Положение о Государственном

физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь (далее – Комплекс).

Целью Комплекса является развитие физической культуры и спорта, оздоровление и физическое воспитание населения, формирование здорового образа жизни.

Реализация Комплекса позволит сформировать научно обоснованные программы и режимы двигательной активности для различных категорий населения, социальные нормы и нормативы обеспечения населения Республики Беларусь физкультурно-спортивными сооружениями, нормативы физической подготовленности граждан.

РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ДОКУМЕНТЫ ПО ВНЕДРЕНИЮ КОМПЛЕКСА

1. Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 года. №125-3 "О физической культуре и спорте"

2. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. № 15 "Об утверждении Инструкции о порядке и условиях выдачи нагрудного значка лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь"

3. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014г. №16 "Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. № 17".

4. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 19 сентября 2014 г. № 903 "Об утверждении Положения о порядке проведения на территории Республики Беларусь спортивно-массовых мероприятий, формирования состава участников спортивно-массовых мероприятий, их направления на спортивно-массовые мероприятия и материального обеспечения".

5. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 6 октября 2014 г. № 61 "Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом".

УТВЕРЖДЕНО
Постановление
Министерства спорта и туризма
Республики Беларусь
02.07.2014 № 16

ПОЛОЖЕНИЕ

о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь

1. Настоящее Положение определяет состав, цели и задачи Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (далее – Комплекс).

2. Комплекс представляет собой совокупность программ и нормативов в качестве основы физического воспитания населения с учетом половозрастных и иных факторов.

3. Целью Комплекса является развитие физической культуры и спорта, оздоровление и физическое воспитание населения, формирование здорового образа жизни.

4. Задачами Комплекса являются:

создание и развитие физкультурного движения в Республике Беларусь;

повышение эффективности физического воспитания населения;

обеспечение преемственности в формировании здорового образа жизни населения;

привлечение населения к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.

5. Комплекс состоит из трех программ:

физкультурно-оздоровительной;

программы физкультурно-спортивных многоборий;

программы мотивации и стимулирования занятий физической культурой и спортом.

6. Уровень физической подготовленности населения определяется с учетом половозрастных групп.

7. Физкультурно-оздоровительная программа Комплекса состоит из 6 ступеней, дифференцированных по различным возрастным группам граждан от 6 до 59 лет и старше:

7.1. Первая ступень ”Олимпийские надежды“ – для детей 6-10 лет.

Цель ступени: формирование начального уровня физической культуры.

Задачи ступени:

формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом;

развитие основных двигательных умений и навыков;

удовлетворение потребности детей в двигательной активности;
мотивация к занятиям физической культурой.

Минимальный недельный двигательный режим для детей 6–10 лет и нормативы уровня физической подготовленности определены согласно приложению 1 к настоящему Положению;

7.2. Вторая ступень «Спортивная смена» – для детей 11–16 лет.

Цель ступени: формирование базового уровня физической культуры.

Задачи ступени:

формирование интереса к занятиям физической культурой, участию в соревновательной и игровой деятельности;

мотивация к самостоятельному выполнению физических упражнений, комплексов физических упражнений;

подготовка к выполнению нормативов программы физкультурно-спортивного многоборья ”Защитник Отечества“ для юношей допризывного и призывного возраста (15–17 лет и старше).

Минимальный недельный двигательный режим для детей 11–16 лет и нормативы уровня физической подготовленности определены согласно приложению 2 к настоящему Положению;

7.3. Третья ступень ”Физическое совершенство“ – для девушек и юношей 17–18 лет.

Цель ступени: формирование интереса к занятиям физической культурой с учетом профильной ориентации.

Задачи ступени:

осуществление профильной физической подготовки к службе в Вооруженных Силах Республики Беларусь, профессиональной деятельности;

мотивация к самостоятельному выполнению физических упражнений, комплексов физических упражнений, регулярным занятиям физической культурой;

формирование самоконтроля за занятиями физической культурой.

Минимальный недельный двигательный режим для девушек и юношей 17–18 лет и нормативы уровня физической подготовленности определены согласно приложению 3 к настоящему Положению;

7.4. Четвертая ступень ”Здоровье, сила и красота“ – для граждан 19–22 лет.

Цель ступени: формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом с учетом дифференцированной профессионально-прикладной направленности.

Задачи ступени:

формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом;

оказание содействия в организации занятий физической культурой и спортом.

Нормативы уровня физической подготовленности для граждан 19–22 лет определены согласно приложению 4 к настоящему Положению;

7.5. Пятая ступень ”Здоровье и красота“ – для граждан 23–29 лет, 30–39 лет, 40–49 лет, шестая ступень ”Движение, здоровье и долголетие“ – для граждан 50–59 лет и старше.

Цель ступеней: совершенствование физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки.

Задачи ступеней:

ориентация граждан на преимущества и ценности здорового образа жизни, занятия физической культурой;

мотивация граждан для систематических занятий физической культурой и спортом;

поддержание уровня физической подготовленности.

Нормативы уровня физической подготовленности для граждан 23–29 лет, 30–39 лет, 40–49 лет, 50–59 лет и старше определены согласно приложению 5 к настоящему Положению.

8. Целью программы физкультурно-спортивных многоборий Комплекса является развитие системы спортивных соревнований среди различных возрастных групп граждан.

Задачи программы:

повышение эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением;

развитие физической подготовки граждан;

популяризация Комплекса.

Программа физкультурно-спортивных многоборий состоит из следующих разделов:

системы спортивных соревнований летнего и зимнего многоборья ”Здоровье“, дифференцированных по возрастным группам от 8 до 60 лет и старше;

системы спортивных соревнований многоборья ”Защитник Отечества“ для юношей допризывного и призывного возраста (15–17 лет и старше).

Программа физкультурно-спортивных многоборий определена согласно приложению 6 к настоящему Положению.

9. Целью программы мотивации и стимулирования занятий физической культурой и спортом Комплекса является ориентация населения на приоритет здорового образа жизни.

Задачи программы:

повышение заинтересованности руководителей организаций в занятиях физической культурой и спортом работников (учащихся);

принятие мер по стимулированию граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

развитие материально-технической базы.

В рамках реализации программы мотивации и стимулирования занятий физической культурой и спортом может быть предусмотрена система мер по стимулированию и дальнейшей мотивации граждан, успешно выполнивших нормативы Комплекса, в том числе материальное поощрение работников (за активные занятия физическими упражнениями, занятые призовые места на спортивных соревнованиях), а также материальное поощрение руководителей организаций (за снижение общего уровня заболеваемости работников с временной утратой работоспособности, увеличение удельного веса лиц, не болевших в течение отчетного периода, выполнение мероприятий коллективных договоров по организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; занятые призовые места на спортивных соревнованиях и иное).

10. К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

11. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Министерство образования Республики Беларусь, областные и Минский городской исполнительные комитеты:

осуществляют координацию и контроль за организацией работы по выполнению Комплекса;

оказывают методическую помощь иным органам государственного управления;

обеспечивают проведение спортивных мероприятий по программе физкультурно-спортивных многоборий Комплекса

Первая ступень «Олимпийские надежды» для детей 6–10 лет

Минимальный недельный двигательный режим для детей 6–10 лет

Виды двигательной деятельности	Объем двигательной деятельности в неделю			
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	6–8 лет		9–10 лет	
Бег (километры)	5–6	4–6	7–9	6–8
или				
ходьба на лыжах (километры)	7–8	6–8	9–11	8–10
Пряжки со скалкой (раз)	500–600	500–600	700–900	700–900
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	12–20	–	6–24	–
или				
подтягивание на низкой перекладине (раз)	36–50	36–50	45–55	40–50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	20–40	35–40	25–45	40–45
Сидя на полу ноги вместе наклон вперед с фиксацией позы на 5–8 секунд в наклоне (раз)	16–20	16–20	20–25	20–25
или				
сидя на полу ноги врозь наклон вперед (раз)	50–60	50–60	55–65	55–65
Из положения лежа на спине руки за головой, поднимание и опускание туловища (раз)	20–30	20–30	25–35	25–35
или				
поднимание прямых ног из положения лежа на спине (раз)	30–40	30–40	35–50	35–50

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 6 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего			3-й средний			4-й выше среднего	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	90 и менее	95	100	105	107	110	112	118	128	130 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-2 и менее	0	1	2	3	5	8	9	12	15 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	1 и менее	2	3	4	5	6	8	10	13	17 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	13 и менее	14	15	16	17	18	19	20	22	26 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	15,73 и более	15,00	14,37	14,10	13,86	13,60	13,23	12,90	12,80	12,3 и менее
Бег 30 м, с	8 и более	7,80	7,40	7,00	6,90	6,80	6,70	6,60	6,50	6,2 и менее
Бег 800 м, мин	7,29 и более	7,01	6,45	6,12	5,51	5,03	5,02	4,25	4,24	4,03 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 6 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего			3-й средний			4-й выше среднего	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	100 и менее	104	108	110	115	120	127	130	140	144 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-3 и менее	-1	0	1	2	3	4	5	8	11 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	3 и менее	4	5	6	8	9	12	14	18	21 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	-	-	-	-	-	-	1	2	3	6 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	13 и менее	14	15	16	17	18	19	20	22	23 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	14,53 и более	14,17	13,90	13,55	12,90	12,60	12,50	12,20	11,90	10,84 и менее
Бег 30 м, с	7,8 и более	7,70	7,20	7,00	6,80	6,70	6,50	6,40	6,30	6,2 и менее
Бег 1000 м, мин	7,18 и более	7,00	6,18	6,08	6,05	6,00	5,31	5,22	5,05	4,58 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 7 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	104 и менее	110	113	118	122	125	130	137	145	152 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	0	2	4	5	6	7	10	12	15	18 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	3	5	6	7	8	10	11	15	19 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	15 и менее	16	17	18	19	20	22	23	24	27 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	14,53 и более	13,70	13,20	12,90	12,70	12,50	12,20	12,10	11,80	11,3 и менее
Бег 30 м, с	7,4 и более	7,30	6,91	6,70	6,60	6,55	6,40	6,30	6,00	5,9 и менее
Бег 800 м, мин	6,45 и более	6,28	5,58	5,05	5,02	4,53	4,41	4,05	4,03	4,02 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 7 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	110 и менее	115	119	125	130	134	138	140	145	152 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-2 и менее	-1	0	2	4	5	7	8	10	14 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	4 и менее	6	8	10	12	15	18	20	24	30 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	-	-	-	-	-	1	2	3	8	11 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	14 и менее	16	17	18	19	20	21	22	25	28 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	14 и более	13,40	13,00	12,62	12,32	12,19	12,00	11,80	11,59	11 и менее
Бег 30 м, с	7,3 и более	7,00	6,80	6,70	6,50	6,30	6,20	6,10	6,00	5,8 и менее
Бег 1000 м, мин	6,21 и более	6,15	6,02	6,00	5,40	5,25	5,05	5,04	5,03	5,00 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 8 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	107 и менее	118	123	125	129	131	136	144	156	160 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	1,5 и менее	4	5	6	7	8	9	11	12	16 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	3 и менее	4	6	8	9	10	12	15	17	20 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	15 и менее	17	18	19	20	23	24	25	26	29 и более
Челночный бег 4 х 9 м, с	13,7 и более	13,20	12,90	12,60	12,50	12,30	12,01	12,00	11,70	11,6 и менее
Бег 30 м, с	8,1 и более	7,40	7,10	6,70	6,60	6,50	6,40	6,20	6,02	5,7 и менее
Бег 800 м, мин	6,04 и более	6,00	5,32	5,27	5,11	5,02	4,52	4,45	4,05	4,03 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 8 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	120 и менее	128	130	139	143	145	150	155	164	175 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-2 и менее	0	1	3	4	5	4	7	11	14 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7 и менее	10	12	15	17	20	21	24	29	35 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	-	-	-	1	2	3	4	5	7	12 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	17 и менее	18	20	21	22	23	24	26	28	33 и более
Челночный бег 4 х 9 м, с	13,23 и более	12,80	12,55	12,11	11,90	11,52	11,39	11,27	11,00	10,7 и менее
Бег 30 м, с	7,2 и более	6,90	6,60	6,30	6,23	6,17	6,10	6,00	5,80	5,65 и менее
Бег 1000 м, мин	6,23 и более	6,10	6,01	5,53	5,40	5,26	5,19	5,03	4,57	4,50 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 9 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	120 и менее	126	130	135	137	141	145	151	160	175 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-1 и менее	2	5	6	7	9	10	12	14	20 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	4 и менее	6	7	10	11	12	15	17	20	24 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	18 и менее	20	21	22	23	24	25	27	30	37 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	13,23 и более	12,75	12,46	12,28	11,97	11,80	11,70	11,40	11,10	10,73 и менее
Бег 30 м, с	6,91 и более	6,60	6,40	6,30	6,10	6,00	5,90	5,80	5,70	5,5 и менее
Бег 800 м, мин	6,01 и более	5,21	5,02	4,55	4,42	4,28	4,20	4,09	4,02	3,53 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 9 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	130 и менее	139	140	146	150	155	160	162	166	181 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-7 и менее	0	2	4	5	6	8	10	12	15 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	8 и менее	10	12	14	17	21	25	30	31	36 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	-	-	-	1	2	3	4	5	6	12 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	17 и менее	19	20	22	24	25	26	27	29	31 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,9 и более	12,22	11,91	11,70	11,60	11,40	11,15	10,97	10,82	10 и менее
Бег 30 м, с	7,9 и более	6,55	6,25	6,02	5,95	5,90	5,70	5,50	5,35	5,3 и менее
Бег 1000 м, мин	6,27 и более	6,00	5,35	5,27	5,16	5,14	4,55	4,41	4,21	4,12 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 10 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	130 и менее	140	142	150	151	155	160	161	169	180 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	0 и менее	4	5	7	8	10	11	12	15	18 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	4 и менее	7	8	10	12	13	16	18	21	27 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	18 и менее	21	23	24	26	27	29	32	40	49 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	13,1 и более	12,52	11,90	11,70	11,40	11,20	11,00	10,90	10,70	10,6 и менее
Бег 30 м, с	6,8 и более	6,30	6,20	6,10	6,00	5,90	5,85	5,80	5,70	5,6 и менее
Бег 800 м, мин	6,15 и более	6,00	5,12	5,04	5,02	5,01	4,40	4,36	4,05	4,01 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 10 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	146 и менее	153	155	160	165	170	175	180	185	189 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-5 и менее	-1	1	3	4	5	7	8	10	14 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	12 и менее	14	16	18	20	20	22	28	32	50 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	-	-	1	2	3	4	5	7	8	12 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	18 и менее	21	22	23	24	25	27	29	32	37 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,8 и более	11,90	11,50	11,25	11,20	11,00	10,80	10,70	10,50	10 и менее
Бег 30 м, с	7,2 и более	6,20	6,10	6,00	5,70	5,60	5,59	5,50	5,40	5,3 и менее
Бег 1000 м, мин	6,11 и более	5,54	5,05	5,03	4,54	4,38	4,32	4,23	4,03	4,00 и менее

Вторая ступень «Спортивная смена» для детей 11–16 лет
Минимальный недельный двигательный режим для детей 11–13 лет

Виды двигательной деятельности	Объем двигательной деятельности в неделю	
	мальчики	девочки
Бег (километров) или ходьба на лыжах (километров) Прыжки со скакалкой (раз) Подтягивание на высокой перекладине (раз) или подтягивание на низкой перекладине (раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) Сидя на полу ноги вместе наклон вперед с фиксацией позы на 5–8 секунд в наклоне (раз) Сидя на полу ноги врозь наклон вперед (раз) Из положения лежа на спине руки за головой, ноги зафиксированы, поднятие и опускание туловища (раз) Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (раз)	8–10 10–12 900–1000 75–90 – 100–140 80–90 80–90 100–120 100–120	7–9 9–11 900–1000 – 45–55 60–70 90–120 90–120 90–100 90–100

Минимальный недельный двигательный режим для мальчиков и девочек 14–16 лет

Виды двигательной деятельности	Объем двигательной деятельности в неделю	
	мальчики	девочки
Бег (километров) или ходьба на лыжах (километров)	11–14	9–12
Прыжки со скакалкой (раз)	11–16	10–12
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	не менее 1200	не менее 1000
или подтягивание на низкой перекладине (раз)	не менее 100	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	–	не менее 50–65
Сидя на полу ноги вместе наклон вперед с фиксацией позы на 5–8 секунд в наклоне (раз)	не менее 150	не менее 50–70
Из положения сидя на полу ноги врозь наклон вперед с фиксацией позы на 5–8 секунд в наклоне (раз)	не менее 150	не менее 150
Из положения лежа на спине руки за головой, ноги зафиксированы, поднимание и опускание туловища (раз)	не менее 150	не менее 150
Из положения лежа на спине поднимание прямых ног (раз)	не менее 200	не менее 150

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 11 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	130 и менее	140	146	150	155	160	167	170	175	183 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	1 и менее	3	5	7	10	11	12	14	16	21 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	5	7	10	11	12	14	16	18	26 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	31 и менее	36	39	41	43	45	46	47	52	58 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,8 и более	12,30	11,80	11,56	11,35	11,15	10,90	10,70	10,50	10,37 и менее
Бег 30 м, с	6,8 и более	6,30	6,00	5,90	5,80	5,70	5,55	5,40	5,30	5,2 и менее
Бег 1000 м, мин	6,12 и более	6,02	5,37	5,18	5,05	5,02	5,01	5,00	4,44	4,15 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 11 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	150 и менее	153	160	163	170	171	175	184	190	200 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-6 и менее	-2	2	3	4	5	7	9	10	13 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	9 и менее	11	15	18	21	23	25	30	32	38 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	-	-	1	2	3	4	6	7	9	11 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	26 и менее	32	36	38	39	42	45	46	51	57 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,4 и более	11,88	11,40	11,10	10,90	10,84	10,70	10,40	10,10	9,9 и менее
Бег 30 м, с	7 и более	6,45	6,00	5,90	5,70	5,55	5,40	5,33	5,25	5,05 и менее
Бег 1000 м, мин	9,29 и более	8,15	7,04	5,13	4,53	4,45	4,28	4,14	4,05	4,01 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 12 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	140 и менее	148	150	155	160	164	170	180	185	195 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	3 и менее	4	6	7	8	12	13	15	17	18 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	3 и менее	5	7	8	11	13	15	16	18	22 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	25 и менее	33	38	41	44	45	47	51	54	56 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	11,89 и более	11,51	11,33	11,17	11,00	10,80	10,70	10,50	10,40	10,2 и менее
Бег 30 м, с	6 и более	5,90	5,80	5,70	5,60	5,40	5,38	5,20	5,10	5 и менее
Бег 1000 м, мин	6,05 и более	5,41	5,05	5,01	5,00	4,57	4,48	4,40	4,31	4,05 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 12 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего			3-й средний			4-й выше среднего	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	154 и менее	163	170	174	178	181	184	187	192	200 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-5 и менее	-2	1	2	4	5	7	8	11	13 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	9 и менее	15	19	20	22	26	30	32	40	44 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	–	–	1	2	3	5	6	8	10	15 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	25 и менее	34	38	40	42	44	45	47	50	54 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,6 и более	11,42	11,00	10,80	10,60	10,30	10,10	10,00	9,80	9,65 и менее
Бег 30 м, с	6,1 и более	5,60	5,50	5,39	5,30	5,20	5,10	5,08	5,00	4,8 и менее
Бег 1000 м, мин	8,55 и более	7,28	5,55	5,05	4,39	4,35	4,23	4,10	4,02	3,55 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 13 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего			3-й средний			4-й выше среднего	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	150 и менее	155	160	163	165	170	175	180	184	190 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	2 и менее	6	7	9	10	12	15	17	20	26 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	3	5	8	10	13	14	17	20	34 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	36 и менее	38	40	43	46	48	49	50	53	59 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,2 и более	11,65	11,40	11,21	10,95	10,82	10,64	10,40	10,27	10 и менее
Бег 30 м, с	6,3 и более	5,90	5,70	5,50	5,40	5,30	5,20	5,15	5,10	5 и менее
Бег 1000 м, мин	6,05 и более	5,47	5,39	5,26	5,17	5,03	4,55	4,48	4,31	4,19 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 13 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	173 и менее	180	187	194	199	200	205	213	220	220 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	-3 и менее	0	2	4	6	8	10	11	13	16 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	14 и менее	19	20	24	26	30	33	35	45	49 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	1 и менее	3	4	5	6	8	9	10	12	15 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и менее	37	40	43	45	47	50	52	56	60 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	10,71 и более	10,60	10,31	10,10	10,00	9,84	9,70	9,50	9,40	9,3 и менее
Бег 30 м, с	6,1 и более	5,70	5,35	5,20	5,04	5,00	4,81	4,80	4,60	4,5 и менее
Бег 1000 м, мин	7,55 и более	7,02	6,04	5,55	4,17	4,08	4,02	4,01	3,55	3,46 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 14 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	150 и менее	160	164	170	171	175	181	185	200	205 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	3 и менее	6	10	11	15	16	18	19	21	24 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	5	8	10	12	17	20	23	25	35 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	30 и менее	40	42	46	48	50	51	53	54	61 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,05 и более	11,66	11,21	10,99	10,80	10,60	10,50	10,32	10,15	9,9 и менее
Бег 30 м, с	5,9 и более	5,70	5,50	5,40	5,30	5,20	5,15	5,00	4,95	4,9 и менее
Бег 1000 м, мин	5,46 и более	5,25	5,06	5,01	5,00	4,54	4,40	4,28	4,07	4,03 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 14 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	182 и менее	189	195	200	205	213	220	225	230	235 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	2 и менее	4	5	6	7	9	10	11	12	17 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	14 и менее	18	20	22	27	30	33	38	44	52 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	1 и менее	3	4	5	6	8	10	11	13	17 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	38 и менее	40	42	44	46	48	49	51	54	58 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	11,2 и более	10,63	10,17	10,10	9,90	9,88	9,70	9,53	9,40	9,1 и менее
Бег 30 м, с	5,5 и более	5,30	5,10	5,00	4,90	4,80	4,78	4,70	4,60	4,4 и менее
Бег 1000 м, мин	7,25 и более	6,18	6,02	5,44	5,13	5,05	4,15	4,01	3,53	3,41 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 15 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	140 и менее	156	165	170	175	180	183	185	190	205 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	6 и менее	8	10	12	15	16	18	20	24	26 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	3	5	8	11	14	16	19	26	30 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и менее	39	46	47	48	50	52	54	55	63 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,42 и более	11,65	11,20	11,00	10,84	10,55	10,40	10,30	10,20	10 и менее
Бег 30 м, с	6 и более	5,50	5,45	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00	4,90	4,8 и менее
Бег 1000 м, мин	6,03 и более	5,23	5,12	5,04	5,01	4,45	4,35	4,23	4,05	4,04 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 15 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	191 и менее	199	205	210	216	220	228	230	235	240 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	–1 и менее	3	4	5	6	10	12	13	16	18 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	19 и менее	20	27	30	32	35	40	46	51	63 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и менее	7	9	10	11	12	13	15	16	22 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	38 и менее	41	43	46	49	50	53	55	60	62 и более
Челночный бег 4 х 9 м, с	10,59 и более	10,14	10,10	9,90	9,72	9,58	9,50	9,34	9,20	9,1 и менее
Бег 30 м, с	5,4 и более	5,10	4,90	4,90	4,80	4,80	4,70	4,60	4,50	4,3 и менее
Бег 1500 м, мин	7,13 и более	6,42	6,14	6,05	6,03	5,54	3,39	3,31	3,27	3,04 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 16 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	147 и менее	160	170	175	178	181	185	190	197	206 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	5 и менее	7	9	15	16	17	18	20	23	25 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	8	10	11	14	18	19	24	31 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	37 и менее	42	44	46	49	51	53	55	57	61 и более
Челночный бег 4 х 9 м, с	11,9 и более	11,62	11,00	10,83	10,70	10,50	10,30	10,22	10,10	10,1 и менее
Бег 30 м, с	6,2 и более	5,58	5,40	5,30	5,20	5,17	5,13	5,10	5,00	4,9 и менее
Бег 1000 м, мин	6,06 и более	6,01	5,15	5,00	4,56	4,48	4,38	4,32	4,21	4,05 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 16 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	215 и менее	220	225	230	233	235	240	243	250	255 и более
Наклон вперед из положения лежа, см	3 и менее	6	8	10	11	13	14	16	19	20 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	23 и менее	30	32	35	39	40	42	45	53	56 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и менее	7	9	10	11	12	13	15	19	24 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	39 и менее	42	48	49	50	52	54	56	61	72 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	10,8 и более	10,00	9,82	9,60	9,30	9,20	9,00	8,90	8,80	8,7 и менее
Бег 30 м, с	5,4 и более	4,90	4,70	4,60	4,55	4,50	4,40	4,35	4,30	4,28 и менее
Бег 1500 м, мин	6,37 и более	6,25	6,06	6,02	5,48	5,38	5,34	5,15	5,06	5,04 и менее

Приложение 3
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь

Третья ступень «Физическое совершенство» для девушек и юношей 17–18 лет

Минимальный недельный двигательный режим для девушек и юношей 17–18 лет

Виды двигательной деятельности	Объем двигательной деятельности в неделю	
	девушки	юноши
Бег (километры)	10–11	12–14
или		
ходьба на лыжах (километры)	12–14	14–16
Прыжки со скакалкой (раз)	не менее 2000	не менее 4000
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	не менее 75	не менее 140
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	–	не менее 140
Сидя на полу ноги вместе наклон вперед с фиксацией позы на 5–8 секунд в наклоне (раз)	не менее 70	не менее 70

Сидя на полу ноги врозь наклон вперед (раз)	не менее 140	–
Сидя на полу ноги врозь наклон вперед с фиксацией позы на 5–8 секунд в наклоне (раз)	–	не менее 350
Из положения лежа на спине руки скрестно к плечам, ноги фиксированы, поднимание и опускание туловища	не менее 350	не менее 350
Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (раз)	не менее 350	не менее 350

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 17–18 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	150 и менее	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и более
Наклон вперед, см	4 и менее	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	38	42	45	47	49	50	52	58	60 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,7 и более	11,80	11,50	11,26	11,10	10,81	10,70	10,49	10,20	10 и менее
Бег 30 м, с	6,3 и более	6,10	5,77	5,58	5,35	5,27	5,20	5,10	4,95	4,8 и менее
Бег 1500 м, мин	8,31 и более	8,29	8,28	7,03	7,01	6,48	6,17	4,48	4,48	4,05 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 17–18 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	210	220	225	230	235	240	250	265 и более
Наклон вперед, см	–3 и менее	2	5	8	10	13	14	16	19	21 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	27	30	33	35	38	40	48	50	73 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и менее	4	5	7	9	10	13	14	17	25 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и менее	38	40	42	46	49	51	60	63	73 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	11,8 и более	10,60	10,29	10,02	9,80	9,59	9,40	9,18	8,90	8,64 и менее
Бег 30 м, с	5,5 и более	5,04	4,90	4,81	4,70	4,55	4,50	4,40	4,30	4,05 и менее
Бег 3000 м, мин	17,01 и более	16,02	15,29	14,45	14,05	13,05	12,04	12,01	11,33	11,05 и менее

Четвертая ступень «Здоровье, сила и красота» для граждан 19–22 лет
Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 19–22 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	140 и менее	150	160	165	170	174	180	184	190	205 и более
Наклон вперед, см	3 и менее	7	11	12	14	16	19	20	24	28 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	6	8	10	12	13	17	21 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	23 и менее	30	34	37	40	42	45	47	51	56 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	13,16 и более	12,60	12,13	11,90	11,65	11,20	11,00	10,80	10,60	10 и менее
Бег 30 м, с	7,9 и более	6,50	6,18	6,00	5,70	5,50	5,45	5,40	5,20	5 и менее
Бег 1500 м, мин	9,32 и более	9,27	8,49	8,03	8,00	7,53	7,21	7,25	7,00	6,30 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 19–22 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	218	222	230	233	240	245	255	265 и более
Наклон вперед, см	0 и менее	4	7	9	11	13	15	17	21	30 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	24	27	30	35	40	44	47	55	70 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	4 и менее	6	9	10	11	13	15	16	20	33 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	35	39	41	44	46	48	51	55	60 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,96 и более	10,80	10,28	10,00	9,80	9,60	9,40	9,28	9,10	8,9 и менее
Бег 30 м, с	5,6 и более	5,20	5,00	4,90	4,70	4,60	4,55	4,50	4,40	4,2 и менее
Бег 3000 м, мин	17,02 и более	13,17	12,60	12,10	12,00	11,26	11,06	11,04	11,03	11,01 и менее

Пятая ступень «Здоровье и красота» для граждан 23–29 лет, 30–39 лет, 40–49 лет.
Шестая ступень «Движение, здоровье и долголетие» для граждан 50–59 лет и старше

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 23–29 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	153 и менее	160	162	166	170	174	179	182	188	200 и более
Наклон вперед, см	5 и менее	8	10	12	13	15	17	19	21	26 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	26 и менее	31	35	38	40	42	43	45	47	52 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,2 и более	12,00	11,87	11,70	11,60	11,41	11,26	11,07	10,80	10,34 и менее
Бег 30 м, с	7 и более	6,80	6,30	6,00	5,90	5,85	5,80	5,70	5,44	5,2 и менее
Бег 1500 м, мин	8,16 и более	8,12	8,09	8,05	8,03	8,01	7,85	7,65	7,58	7,55 и менее
Бег 6 мин, м	1000 и менее	1050	1080	1100	1120	1180	1200	1210	1220	1300 и более

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 23–29 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	205 и менее	212	221	226	230	235	240	250	257	268 и более
Наклон вперед, см	2 и менее	4	7	8	10	11	13	15	18	23 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	5 и менее	7	10	11	12	13	15	17	20	29 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,1 и более	11,10	10,50	10,40	10,20	9,93	9,80	9,60	9,31	9,02 и менее
Бег 30 м, с	5,7 и более	5,09	4,98	4,90	4,80	4,78	4,65	4,52	4,37	4,25 и менее
Бег 3000 м, мин	13,01 и более	12,55	12,35	12,28	12,25	12,01	12,01	11,89	11,04	11,01 и менее
Бег 6 мин, м	1130 и менее	1210	1310	1320	1400	1450	1500	1600	1700	1850 и более

Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 30–39 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	130 и менее	140	145	150	152	160	163	171	188	205 и более
Наклон вперед, см	5 и менее	6	9	10	12	13	15	17	19	27 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	16 и менее	19	25	29	30	34	36	39	41	50 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	14,97 и более	13,30	12,91	12,80	12,50	12,30	12,05	11,90	11,41	10,9 и менее
Бег 30 м, с	10,06 и более	7,00	6,90	6,80	6,60	6,50	6,30	6,10	5,90	5,5 и менее
Бег 1500 м, мин	8,35 и более	8,32	8,28	8,15	8,02	7,80	7,53	7,33	7,18	7,03 и менее
Бег 6 мин, м	800 и менее	810	850	880	900	910	920	1000	1060	1220 и более

Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 30–39 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	180 и менее	190	200	205	214	220	226	233	245	264 и более
Наклон вперед, см	0 и менее	4	6	8	10	12	14	16	20	25 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	4 и менее	5	6	7	8	10	11	14	17	25 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	13,01 и более	12,00	11,67	11,18	10,80	10,60	10,10	9,80	9,53	9,25 и менее
Бег 30 м, с	7,57 и более	6,90	5,96	5,50	5,30	5,10	5,00	4,80	4,72	4,43 и менее
Бег 3000 м, мин	13,17 и более	13,16	13,15	13,04	13,03	12,55	12,02	11,18	11,05	11,04 и менее
Бег 6 мин, м	1000 и менее	1180	1200	1230	1250	1290	1350	1600	1900	2200 и более

Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 40–49 лет*

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	115 и менее	125	135	140	143	149	151	158	163	195 и более
Наклон вперед, см	5 и менее	7	8	10	12	13	14	16	18	20 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	12 и менее	14	16	17	20	23	26	30	35	45 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	17,25 и более	15,33	14,20	13,80	13,60	13,30	13,10	12,90	12,27	11,9 и менее
Бег 30 м, с	8,6 и более	7,60	7,20	7,10	7,00	6,90	6,80	6,60	6,40	6 и менее
Бег 1500 м, мин	9,02 и более	8,54	8,06	8,04	8,03	8,02	8,00	7,58	7,30	7,02 и менее
Бег 6 мин, м	800 и менее	810	840	870	900	910	920	1000	1010	1100 и более

* Упражнения выполняются при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 40–49 лет*

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	165 и менее	170	178	182	190	201	208	215	227	242 и более
Наклон вперед, см	–4 и менее	0	2	5	6	7	11	15	18	26 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	2 и менее	3	4	5	6	7	8	10	12	15 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	14,6 и более	13,72	13,12	12,00	11,62	11,40	11,10	10,99	10,66	10,31 и менее
Бег 30 м, с	6,1 и более	5,95	5,85	5,64	5,55	5,32	5,15	4,96	4,83	4,75 и менее
Бег 3000 м, мин	14,02 и более	13,57	13,52	13,27	13,02	12,57	12,34	12,01	11,48	11,40 и менее
Бег 6 мин, м	950 и менее	1050	1100	1115	1165	1250	1420	1460	1600	1700 и более

* Упражнения выполняются при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 50–59 лет и старше*

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	85 и менее	95	100	104	110	115	125	135	143	170 и более
Наклон вперед, см	3 и менее	4	5	7	8	10	11	14	16	22 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	7 и менее	9	10	13	15	17	20	21	26	38 и более
Бег 30 м, с	9 и более	8,34	8,08	8,00	7,90	7,80	7,60	7,46	7,30	6,9 и менее
Бег 1500 м, мин	10,05 и более	10,01	10,00	9,00	8,50	8,40	8,30	8,20	8,03	8,00 и менее
Бег 6 мин, м	610 и менее	750	795	800	810	830	850	900	950	1000 и более

* Упражнения выполняются при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 50–59 лет и старше*

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	125 и менее	140	150	159	160	170	175	186	200	220 и более
Наклон вперед, см	–5 и менее	–2	0	3	5	7	10	11	15	25 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	0 и менее	1	2	3	4	5	6	7	8	14 и более
Бег 30 м, с	7 и более	6,90	6,60	6,30	6,10	6,01	5,80	5,69	5,48	5 и менее
Бег 3000 м, мин	16,14 и более	16,02	14,01	13,59	13,51	13,43	13,04	13,02	13,01	12,49 и менее
Бег 6 мин, м	700 и менее	800	900	910	1000	1040	1080	1110	1230	1700 и более

* Упражнения выполняются при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

Программа физкультурно-спортивных многоборий

Летнее многоборье «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь для детей 8–16 лет

Прыжок в длину с места
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки)
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши)
Бег 30, 60 метров
Бег 500, 1000 метров
Плавание 25, 50 метров
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей
о стойку и с упора (дистанция 5, 10 метров, мишень № 8)*

Зимнее многоборье «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь для детей 8–16 лет

Прыжок в длину с места
Лыжная гонка на 1, 2, 3, 5 км
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки)
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши)
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей
о стойку и с упора (дистанция 5, 10 метров, мишень № 8)*

* Данный вид является обязательным только для детей старше 14 лет.

Летнее многоборье «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь для граждан 17–60 лет и старше

Прыжок в длину с места
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки, женщины)
Подтягивание на высокой перекладине (юноши, мужчины)
Бег 30, 60 метров
Бег 500, 1000, 2000, 3000 метров
Плавание 25, 50 метров
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей
о стойку и с упора (дистанция 5, 10 метров, мишень № 8)

Зимнее многоборье «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь для граждан 17–60 лет и старше

Прыжок в длину с места
Лыжная гонка на 3, 5, 10 км
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей
о стойку и с упора (дистанция 5, 10 метров, мишень № 8)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки, женщины)
Подтягивание на высокой перекладине (юноши, мужчины)

Многоборье «Защитник Отечества» для юношей допризывного и призывного возраста (15–17 лет и старше)

Контрольные упражнения	15 лет				16 лет				17 лет и старше			
	баллы				баллы				баллы			
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Блок тестов общей физической подготовленности												
Бег 100 м с высокого старта (с)	14,4	14,7	15,0	14,0	14,4	14,8	13,4	14,1	14,6			
Бег 3000 м, мин	15,00	16,00	16,50	13,50	14,45	15,30	11,40	12,05	12,55			
Подтягивание на перекладине (количество раз)	11	10	7	13	11	9	13	11	10			
Блок тестов специально-прикладной подготовленности												
Метание мяча (150 г) или гранаты (700 г) Лыжные гонки на 5 км, мин или кросс 3 км, мин Плавание 50 м	«сдано»				«сдано»				«сдано»			
	не менее 36 метров				не менее 45 метров				не менее 58 метров			
	не менее 23 метров				не менее 27,5 метра				не менее 32 метров			
	не более 30,15				не более 30,00				не более 29,30			
	не более 16,55				не более 15,35				не более 13,05			
Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя (дистанция 10 метров, мишень № 8)	без учета времени				без учета времени				без учета времени			
	одно попадание из пяти выстрелов в черный круг мишени				одно попадание из пяти выстрелов в черный круг мишени				два попадания из пяти выстрелов в черный круг мишени			

УТВЕРЖДЕНО

Постановление

Министерства спорта и туризма

Республики Беларусь

02.07.2014 г. № 15

ИНСТРУКЦИЯ

о порядке и условиях выдачи нагрудного значка лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь

1. Настоящая Инструкция определяет порядок и условия выдачи нагрудного значка лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь (далее – Комплекс).

2. Нагрудный значок выдается за выполнение нормативов, предусмотренных Комплексом, на официальных спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в соответствии с местными календарными планами проведения спортивно-массовых мероприятий, при условии получения оценки по каждому нормативу не ниже 9 баллов:

лицам, достигшим 10 лет, выполнившим нормативы первой ступени "Олимпийские надежды" физкультурно-оздоровительной программы Комплекса, по форме согласно приложению 1 к настоящей Инструкции;

лицам, достигшим 16 лет, выполнившим нормативы второй ступени "Спортивная смена" физкультурно-оздоровительной программы Комплекса, по форме согласно приложению 2 к настоящей Инструкции;

лицам, достигшим 18 лет, выполнившим нормативы третьей ступени "Физическое совершенство" физкультурно-оздоровительной программы Комплекса, по форме согласно приложению 3 к настоящей Инструкции;

лицам, достигшим 22 лет, выполнившим нормативы четвертой ступени "Здоровье, сила и красота" физкультурно-оздоровительной программы Комплекса, по форме согласно приложению 3 к настоящей Инструкции;

лицам, достигшим 29, 39 и 49 лет, выполнившим нормативы пятой ступени "Здоровье и красота" физкультурно-оздоровительной программы Комплекса, по форме согласно приложению 3 к настоящей Инструкции;

лицам, достигшим 59 лет и старше, выполнившим нормативы шестой ступени "Движение, здоровье и долголетие" физкультурно-оздоровительной программы Комплекса, по форме согласно приложению 3 к настоящей Инструкции.

3. Представления к выдаче нагрудного значка по форме согласно приложению 4 к настоящей Инструкции направляются руководителями организаций (учреждений образования), в которых работают (обучаются) лица, выполнившие нормативы, предусмотренные Комплексом, для рассмотрения и согласования в отделы образования, спорта и туризма районных, городских исполнительных комитетов.

К представлению о выдаче нагрудного значка прилагаются документы, подтверждающие выполнение нормативов, предусмотренных Комплексом, копии протоколов соревнований.

4. По итогам рассмотрения документов, указанных в пункте 3 настоящей Инструкции, отделами образования, спорта и туризма районных, городских исполнительных комитетов оформляются ходатайства о выдаче нагрудного значка лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные Комплексом (далее – ходатайство).

Несогласованные представления к выдаче нагрудного значка возвращаются в организации (учреждения образования), их направившие.

5. Ходатайства и документы, указанные в пункте 3 настоящей Инструкции, направляются отделами образования, спорта и туризма районных, городских исполнительных комитетов в главные управления, управления (отделы) спорта и туризма областных, Минского городского исполнительных комитетов, которые в период с 1 апреля по 15 мая представляют указанные документы в Министерство спорта и туризма Республики Беларусь для выдачи нагрудного значка лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные Комплексом.

6. Решение о выдаче нагрудного значка оформляется приказом Министра спорта и туризма Республики Беларусь.

7. Одновременно с вручением нагрудного значка выдается удостоверение к нагрудному значку по форме согласно приложениям 5–7 к настоящей Инструкции.

8. В выдаче нагрудного значка отказывается в случаях:
наличия в представлении о выдаче нагрудного значка и прилагаемых к нему документах недостоверных и (или) неполных сведений;
несвоевременного представления в Министерство спорта и туризма Республики Беларусь ходатайств и прилагаемых к ним документов.

9. Повторная выдача нагрудного значка за выполнение нормативов одной и той же ступени физкультурно-оздоровительной программы Комплекса не производится.

10. При утере нагрудного значка и (или) удостоверения к нему дубликаты не выдаются.

11. Удостоверение к нагрудному значку является бессрочным, какие-либо исправления в нем не допускаются.

Приложение 1
к Инструкции
о порядке и условиях
выдачи нагрудного значка
лицам, выполнившим
нормативы, предусмотренные
Государственным физкультурно-
оздоровительным комплексом
Республики Беларусь

Форма

Нагрудный значок «Алімпійскія надзеі»



Приложение 2
к Инструкции
о порядке и условиях
выдачи нагрудного значка
лицам, выполнившим
нормативы, предусмотренные
Государственным физкультурно-
оздоровительным комплексом
Республики Беларусь

Форма

Нагрудный значок «Спартыўная змена»



Приложение 3
к Инструкции
о порядке и условиях
выдачи нагрудного значка
лицам, выполнившим
нормативы, предусмотренные
Государственным физкультурно-
оздоровительным комплексом
Республики Беларусь

Форма

Нагрудный значок «Фізкультурнік Беларусі»



Приложение 4
к Инструкции
о порядке и условиях
выдачи нагрудного значка
лицам, выполнившим
нормативы, предусмотренные
Государственным физкультурно-
оздоровительным комплексом
Республики Беларусь

Форма

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ
к выдаче нагрудного значка

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ к выдаче нагрудного значка « _____ » (название значка)		Фото 2 шт. (3 x 4)
Фамилия, собственное имя, отчество (если такое имеется)		
Число, месяц, год рождения		
Место работы (учебы), должность		
Место жительства, телефон		
Выполнение нормативов, предусмотренных Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь		
Наименование норматива (вид испытания)	Показанный результат	Баллы

Руководитель _____ (подпись) _____ (инициалы, фамилия)

 (наименование организации (учреждения образования),
 ходатайствующей о награждении)

М.П.
 _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник _____ (подпись) _____ (инициалы, фамилия)

 (наименование отдела образования, спорта и туризма
 районного, городского исполнительного комитета)

М.П.
 _____ 20__ г.

№ приказа _____ Дата _____ № удостоверения _____

Приложение 5
к Инструкции
о порядке и условиях
выдачи нагрудного значка
лицам, выполнившим
нормативы, предусмотренные
Государственным физкультурно-
оздоровительным комплексом
Республики Беларусь

Форма

УДОСТОВЕРЕНИЕ
к нагрудному значку «Алімпійскія надзеі»

Лицевая сторона обложки

	УДОСТОВЕРЕНИЕ «АЛІМПІЙСКІЯ НАДЗЕІ» ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
--	--

Внутренняя сторона удостоверения

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь Место для фото Личная подпись _____	Министерство спорта и туризма Республики Беларусь УДОСТОВЕРЕНИЕ № _____ (фамилия, собственное имя, отчество (если такое имеется)) выполнившему(ей) нормативы Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь Министр спорта и туризма Республики Беларусь М.П.
--	---

Приложение 6
к Инструкции
о порядке и условиях
выдачи нагрудного значка
лицам, выполнившим
нормативы, предусмотренные
Государственным физкультурно-
оздоровительным комплексом
Республики Беларусь

Форма

УДОСТОВЕРЕНИЕ
к нагрудному значку «Спартыўная змена»

Лицевая сторона обложки

	УДОСТОВЕРЕНИЕ «СПАРТЫЎНАЯ ЗМЕНА» ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
--	---

Внутренняя сторона удостоверения

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь Место для фото Личная подпись _____	Министерство спорта и туризма Республики Беларусь УДОСТОВЕРЕНИЕ № _____ (фамилия, собственное имя, отчество (если такое имеется)) выполнившему(ей) нормативы Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь Министр спорта и туризма Республики Беларусь М.П.
--	---

Приложение 7
к Инструкции
о порядке и условиях
выдачи нагрудного значка
лицам, выполнившим
нормативы, предусмотренные
Государственным физкультурно-
оздоровительным комплексом
Республики Беларусь

Форма

УДОСТОВЕРЕНИЕ
к нагрудному значку «Фізкультурнік Беларусі»

Лицевая сторона обложки

	УДОСТОВЕРЕНИЕ «ФІЗКУЛЬТУРНІК БЕЛАРУСІ» ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
--	---

Внутренняя сторона удостоверения

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь Место для фото Личная подпись _____	Министерство спорта и туризма Республики Беларусь УДОСТОВЕРЕНИЕ № _____ (фамилия, собственное имя, отчество (если такое имеется)) выполнившему(ей) нормативы Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь Министр спорта и туризма Республики Беларусь М.П.
--	---

РУКОВОДСТВО РАБОТОЙ ПО ВНЕДРЕНИЮ КОМПЛЕКСА

Руководство и контроль за работой по подготовке участников Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (далее – Комплекс) в стране, областях, городах и районах осуществляется структурными подразделениями физической культуры и спорта исполнительных комитетов.

Физкультурно-спортивные клубы при республиканских органах государственного управления, Федерация профсоюзов Беларуси организуют работу по подготовке граждан к выполнению нормативов Комплекса в своих подведомственных организациях.

Непосредственную организацию работы по подготовке граждан к выполнению нормативов Комплекса обеспечивают и проводят физкультурно-оздоровительные и спортивные клубы, клубы физической культуры и спорта предприятий, учреждений, организаций, учебных заведений.

На предприятиях, в учреждениях, организациях, учебных заведениях работа по подготовке к выполнению нормативов Комплекса возлагается на работников физической культуры и спорта.

Граждане на добровольной основе привлекаются к выполнению нормативов и требований Комплекса. Выполнение нормативов может быть организовано как отдельное спортивное соревнование, либо в программе физкультурных праздников, дней здоровья и т.п. К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Граждане, выполнившие нормативы и требования Комплекса, награждаются значками и удостоверениями.

ДОКУМЕНТАЦИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ВНЕДРЕНИЮ КОМПЛЕКСА

**Примерный приказ руководителя по организации и внедрению
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь в организации.**

ПРИМЕРНЫЙ ПРИКАЗ

№ _____
Об организации работы по Государственному
физкультурно-оздоровительному комплексу

г. Минск

Для организации подготовки и сдачи нормативов Комплекса, руководствуясь постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014г. №15. "Об утверждении Инструкции о порядке и условиях выдачи нагрудного значка лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь" и постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014г. №16 "Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008г. №17 "

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внедрить Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь во всех подразделениях организации (далее – Комплекс).

2. Для руководства и организации работы по внедрению Комплекса назначить ответственных:

по организации – заместителя директора по идеологической работе;

по подразделениям – руководителей или заместителей руководителя.

3. Начальникам подразделений организации:

для подготовки к сдаче нормативов Комплекса организовать работу физкультурно-оздоровительных групп и спортивных секций;

результаты работы по подготовке и сдаче нормативов Комплекса взять под строгий контроль;

ежемесячно на оперативных совещаниях докладывать о состоянии работы по внедрению Комплекса;

4. В организации и всех подразделениях оформить экраны сдачи Комплекса и оперативно освещать о проделанной работе.

5. Физкультурно-оздоровительному и спортивному клубу (клубу физической культуры и спорта) /Председатель – ФИО/ постоянно

оказывать практическую и методическую помощь по внедрению Комплекса в организации, осуществлять подбор и повышение квалификации физкультурного актива для работы по подготовке и сдаче нормативов Комплекса.

6. Заведующему медицинским учреждением обеспечить медицинское обследование сдающих нормативы Комплекса, вести постоянно разъяснительную и пропагандистскую работу по здоровому образу жизни (где нет медицинского учреждения, принять меры для прохождения медицинского осмотра два раза в год).

7. Редакциям местных газет и радио не реже двух раз в месяц готовить публикации и материалы о работе по выполнению Комплекса, о лучших физкультурных активистах и спортсменах, а также передавать материалы об опыте работы в средства массовой информации.

Контроль за выполнением настоящего приказа возложить на первого заместителя директора организации.

Руководитель организации

Примерный перспективный план физкультурно-оздоровительного и спортивного клуба, клуба физической культуры и спорта организации по внедрению Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА НА 2015–2020 ГОДЫ

Подразделение	Контингент	Годы					
		2015	2016	2017	2018	2019	2020
	Количество работающих						
	Допущено к сдаче нормативов Комплекса						
	Значкистов Комплекса						
Итого по организации	Количество работающих						
	Допущено к сдаче нормативов Комплекса						
	Значкистов Комплекса						

Руководитель организации

Примерный план работы совета физкультурно-оздоровительного и спортивного клуба, клуба физической культуры и спорта организации по внедрению Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ПО ВОПРОСАМ
ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
КОМПЛЕКСА**

Наименование организации		
Содержание работы по Комплексу	Сроки исполнения	Ответственные
1. Организационная работа		
1.1. Составить и утвердить план работы физкультурной организации на 2015г. и календарь физкультурно-оздоровительных мероприятий по Комплексу	Январь	Председатель совета ФСК или КФКС
1.2. Рассматривать вопросы по подготовке и сдаче нормативов Комплекса в подразделениях организации	1 раз в квартал	Председатель совета ФСК или КФКС
1.3. Выносить вопросы на заседание профсоюзной организации и руководства о работе подразделений организации по Комплексу	Апрель	Председатель совета ФСК или КФКС
1.4. Подготовить по подразделениям списки трудящихся, не допущенных к сдаче нормативов Комплекса	Февраль	Заведующий медицинским учреждением, начальники подразделений
1.5. О создании групп, спортивных секций по подготовке к сдаче нормативов Комплекса в подразделениях организации	Март	Работник физической культуры, начальники подразделений
1.6. Составить график подготовки и сдачи нормативов Комплекса в организации и подразделениях	Декабрь	Работник физической культуры, начальники подразделений
1.7. Провести рейд-проверку готовности спортивных сооружений к сдаче нормативов Комплекса	Май Ноябрь	Члены созданной бригады
1.8. Подведение итогов работы по сдаче нормативов Комплекса в организации и подразделениях	Декабрь	Председатель совета ФСК или КФКС

Наименование организации		
Содержание работы по Комплексу	Сроки исполнения	Ответственные
2. Учебно-спортивная работа		
2.1. Проведение соревнований по сдаче нормативов Комплекса в организации	По календарному плану	Физкультурный актив, работник физической культуры, начальники подразделений
2.2. Проведение соревнований по летнему и зимнему многоборью Комплекса в организации	По календарному плану	Физкультурный актив, работник физической культуры, начальники подразделений
2.3. Принять участие в районных, городских и других физкультурно-оздоровительных мероприятиях вышестоящих организаций	По календарному плану	Председатель совета ФСК или КФКС, работник физической культуры
2.4. Провести соревнования в соответствии с графиком приема контрольных нормативов Комплекса	По графику	Физкультурный актив, работник физической культуры, начальники подразделений
3. Подбор и повышение квалификации физкультурного актива		
3.1. Провести в организации или направить на семинары, курсы по подготовке физкультурного актива	Октябрь	Председатель совета ФСК или КФКС, работник физической культуры.
3.2. Провести в организации семинар для судей соревнований по многоборью Комплекса	Октябрь	Председатель совета ФСК или КФКС, работник физической культуры.
4. Агитационно-пропагандистская работа		
4.1. Создать лекторскую группу в организации и график проведения лекций, бесед и т.п.	Февраль	Председатель совета ФСК или КФКС, работник физической культуры,
4.2. Оформить стенды, экраны сдачи нормативов Комплекса в организации и подразделениях по Комплексу	Март	Председатель совета ФСК или КФКС, работник физической культуры, начальники подразделений.

Председатель совета ФСК (КФКС)

Физкультурный актив по организации работы по Комплексу

Одним из важных разделов деятельности является формирование, подбор и расстановка физкультурного актива для практической помощи в организации работы по внедрению Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (далее – Комплекс).

Физкультурный актив работает под руководством штатных физкультурных специалистов, на которых возлагается ряд обязанностей.

Специалист физической культуры обеспечивает проведение на предприятии (в организации) массовой физкультурно-оздоровительной работы в целях укрепления здоровья работающих, продления их активного долголетия. Принимает меры по повышению роли физической культуры в оздоровлении трудящихся и членов их семей, предупреждению заболеваемости и сохранению их здоровья. Изучает особенности трудовой деятельности работников, психофизические факторы условий труда и организацию рабочих мест. Разрабатывает предложения по совершенствованию режимов труда и отдыха, рекомендации и другие методические материалы по использованию различных форм и методов физической культуры для профилактики возможных заболеваний. Осуществляет меры по пропаганде здорового образа жизни. Планирует, организует и проводит физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с трудящимися и членами их семей, организует работу по внедрению Комплекса. Осуществляет набор в секции, группы оздоровительной направленности, проводит с ними групповые и индивидуальные занятия. Разрабатывает и ведет учетно-отчетную документацию и анализирует эффективность физкультурно-оздоровительных занятий. Изучает и обобщает передовой отечественный и зарубежный опыт и разрабатывает предложения по его использованию в физкультурно-оздоровительной работе. Осуществляет агитационно-пропагандистскую и лекционную работу в области физической культуры, здорового образа жизни, работает в тесном контакте с органами здравоохранения для обеспечения медицинского наблюдения за занимающимися. Обеспечивает организационно-методическое руководство деятельностью инструкторов-общественников, организует и проводит их подготовку и переподготовку. Участвует в организации мероприятий по укреплению и развитию материально-технической базы для занятий физической культурой. Проводит комплекс практических мероприятий и теоретических занятий по обеспечению техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Обеспечивает эффективное использование технических средств и спортивного оборудования в оздоровительной работе. Разрабатывает комплексы упражнений, способствующих восстановлению

работоспособности. Совместно с врачами здравпункта и отделом охраны труда и техники безопасности разрабатывает предложения по улучшению санитарно-гигиенических условий в цехах, отделах и т.д. Оказывает помощь медперсоналу в изучении эффективности производственной гимнастики, ее влияния на улучшение состояния здоровья занимающихся, повышение производительности труда, снижение заболеваемости и производственного травматизма. Проводит групповые и индивидуальные консультации для занимающихся производственной гимнастикой, дает рекомендации по индивидуальным комплексам физкультурминуток и оздоровительно-профилактической гимнастике. Ведет учет всех мероприятий. Систематически повышает свою профессиональную квалификацию.

Агитационно-пропагандистская работа по Комплексу

Успех внедрения Комплекса во многом зависит от умело поставленной агитационно-пропагандистской работы. Формы агитационно-пропагандистской работы могут быть самыми разнообразными – лекции, беседы, показательные выступления, тематическая рубрика и передачи в местной печати и по радио, фотовыставки, стенды, плакаты, брошюры и т. д.

Активную пропагандистскую работу следует вести лекторским группам общества "Знание", создаваемым в областях, городах и районах при непосредственном участии спортивных организаций, по разработке циклов лекций на темы физической культуры и спорта. Немаловажную роль в агитационно-пропагандистской работе должно играть телевидение в части организации рубрик для населения по здоровому образу жизни. Массовые формы распространения передовых научных знаний и пропагандистского опыта в области физической культуры и спорта должны быть поставлены на службу повсеместного внедрения Комплекса в жизнь.

ВРАЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ПО КОМПЛЕКСУ

Врачебный контроль при проведении физкультурно-оздоровительных занятий направлен на решение трех основных задач:

- 1) выявление противопоказаний к физической нагрузке;
- 2) определение уровня физического состояния для назначения адекватной тренировочной программы;
- 3) контроль за состоянием организма в процессе занятий (не менее двух раз в год).

В связи с возможностью использовать на начальных этапах наименее нагрузочное упражнение – ходьбу, перечень противопоказаний для занятий аэробными упражнениями весьма ограничен:

- врожденные пороки сердца и стеноз (сужение) предсердно-желудочкового отверстия;
- сердечная или легочная недостаточность любой этиологии;
- выраженная коронарная недостаточность, проявляющаяся в покое или при минимальной нагрузке;
- хронические заболевания почек;
- тяжелые формы сахарного диабета;
- гиперфункция щитовидной железы (тиреотоксикоз).
- высокое артериальное давление (200/120 мм рт.ст.), которое не удастся снизить при помощи гипотензивных средств;
- ранний период после перенесенного инфаркта миокарда (3–6 месяцев и более – в зависимости от тяжести заболевания);
- тромбоз;
- глаукома и прогрессирующая близорукость, угрожающая отслойкой сетчатки.

Физическая тренировка временно противопоказана после любого острого заболевания или обострения хронической болезни. После исчезновения симптомов при возобновлении занятий следует вдвое снизить привычную физическую нагрузку. Доведение ее до соответствующего уровня производится постепенно.

На всех этапах тренировки большое значение имеет определение уровня физического состояния. Методические подходы и процедура диагностики уже была рассмотрена выше (лекция ”Двигательная активность и здоровье»). Систематический врачебный контроль за физкультурниками обычно осуществляется во врачебно-физкультурных диспансерах.

Выбор величины нагрузки, оценка ее эффективности может осуществляться также по данным самоконтроля. Он включает определение объективных показателей деятельности сердечно-сосудистой системы и оценку субъективных ощущений. Основным критерий переносимости нагрузки – уровень ЧСС. ЧСС подсчитывается за первые 10 секунд после окончания нагрузки и практически точно характеризует ЧСС во время ее выполнения. Полученная величина не должна превышать средних значений для данного возраста и уровня тренированности.

Соответствие суммарной величины нагрузки (объем и интенсивность) физиологическим возможностям организма можно вычислить, оценивая скорость восстановления частоты пульса. Если нагрузка оптимальна, то через 10 мин после финиша частота пульса должна быть меньше 100 уд/мин, а через час приблизиться к уровню покоя

(возможно превышение ЧСС покоя на 10 уд/мин). Данная динамика восстановления наблюдается после привычной нагрузки. Если в тренировке использовались пиковые нагрузки, то пульс должен восстановиться максимум к утру следующего дня. В противном случае выбранный тренировочный режим является чрезмерным и от него следует отказаться.

Не менее важное значение для самоконтроля имеют и субъективные показатели состояния организма (сон, самочувствие, настроение, работоспособность, утомляемость в течение рабочего дня и др.). Для своевременного выявления признаков переутомления и повышения эффективности оздоровительной тренировки целесообразно вести дневник самоконтроля. В нем должны быть отражены показатели физической нагрузки (длина дистанции, время ее преодоления, количество повторений), показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ЧСС во время выполнения нагрузки и динамика ее восстановления, ЧСС в покое), субъективные показатели (усталость и самочувствие после тренировки, сон), также возможно вести контроль веса (один раз в месяц).

УЧЕТНО-ОТЧЕТНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ ПО КОМПЛЕКСУ

Учетными документами, подтверждающими сдачу нормативов Комплекса, являются:

протоколы соревнований;

ведомости выполнения нормативов Комплекса (ведется в одном экземпляре преподавателем физического воспитания, инструктором физкультуры предприятия, организации).

1. Экран хода сдачи нормативов Комплекса в подразделениях по состоянию на _____

Наименование подразделения				
Наименование участка, отдела	Количество работающих	Допущенных к сдаче	Принявших участие в сдаче	Сдали нормативы

2. Экран хода сдачи нормативов Комплекса в организации

Наименование организации										
Наименование подразделения	Количество работающих	Допущенных к сдаче	Принявших участие в сдаче				Сдали нормативы			
			1 кв.	2 кв.	3 кв.	4 кв.	1 кв.	2 кв.	3 кв.	4 кв.

3. Примерный график сдачи нормативов Комплекса

Наименование мероприятия	Подразделения организации			
	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4
Сдача нормативов Комплекса по лыжным гонкам	12.01 7.02	23.01 8.02	18.02 19.02	20.02 12.02
Сдача нормативов Комплекса по легкой атлетике	12.04 7.05	23.04 8.05	18.04 19.04	20.05 12.05
Сдача нормативов Комплекса по плаванию	12.07 7.08	23.07 8.08	18.08 19.08	20.09 12.09
И так по остальным нормативам Комплекса с учетом специфики производства или учебы.				

4. Протокол соревнований по видам спорта и нормативам

Протокол

соревнований по _____
 в зачет нормативов Комплекса в организации _____
 жен., муж., юн., дев. _____
 возраст _____
 ” ____ “ _____ 20__ г.

Подразделение	Фамилия, имя, отчество.	Год рождения	Результат	Место	Отметка о сдаче	Примечание
1.						
2.						
3.						

Судья соревнований
 Секретарь

5. Ведомость выполнения нормативов Комплекса

Подразделение	Фамилия Имя, Отчество.	Год рождения	Результат	Отметка о сдаче	Подпись ответственного лица	Примечание
1.						
2.						
3.						

Руководитель подразделения _____

6. Отчет о сдаче нормативов Комплекса

ОТЧЕТ

(наименование организации)

за _____
(полугодие, год)

Организация	Количество работающих	Количество допущенных к сдаче нормативов Комплекса	Количество принявших участие в сдаче нормативов Комплекса	Количество сдавших нормативы Комплекса

Руководитель организации _____ Председатель совета _____
МП (подпись) (подпись)

Отчет о выполнении нормативов уровня физической подготовленности Комплекса ведется в двух экземплярах. Первый экземпляр хранится в учреждении, организации. Второй сдается в отдел образования (управление), спорта и туризма ежегодно – 1 августа за полугодие и 1 января за прошедший год.

ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА

Прыжок в длину с места.

Выполняется в спортивном зале.

На полу рисуется разметка: стартовая линия, на расстоянии 80 сантиметров от нее, через каждый сантиметр, рисуются тонкие линии для измерения дальности прыжка до 260 сантиметров. Сбоку цифрами обозначается расстояние от 80 сантиметров до 260 сантиметров.

Исходное положение. Стойка – ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки внизу, свободно. Носки у стартовой линии.

Выполнение. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок ногами, полет и, выбрасывая ноги веред, приземление на обе ноги. Перед выполнением дается установка на индивидуальный максимум.

Результат. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии.

Требования безопасности. Упражнение выполняют на полу в обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом при отталкивании. Под пятки рекомендуется подложить войлочную прокладку. При потере равновесия и падении назад после приземления не подставлять руки за спину. Для смягчения падения назад тестируемых необходимо научить мягкому перекату назад из упора присев.

Наклон вперед.

Наклон вперед, сидя на полу, ноги вместе с фиксацией позы на 5–8 секунд в наклоне.

Выполняется в зале, без обуви. Исходное положение. Тестируемый садится на пол, на линии "ОС" (рис.1) со стороны знака "–" (минус), пятки на ширине таза, упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера прижимают его колени к полу, не дают согнуть ноги.

Выполнение и результат. Тестируемый кладет руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя руками по линии "СД". На третьем наклоне максимально сгибается в тазобедренном суставе и в этом положении задерживается на три секунды при наклоне вперед и на 5-8 секунд при наклоне вперед с фиксацией. Результат измеряют по отметке, достигнутой кончиками средних пальцев ровно сомкнутых рук со знаком минус ("–") на линии ОС и со знаком плюс ("+") на линии ОД (рис.1).

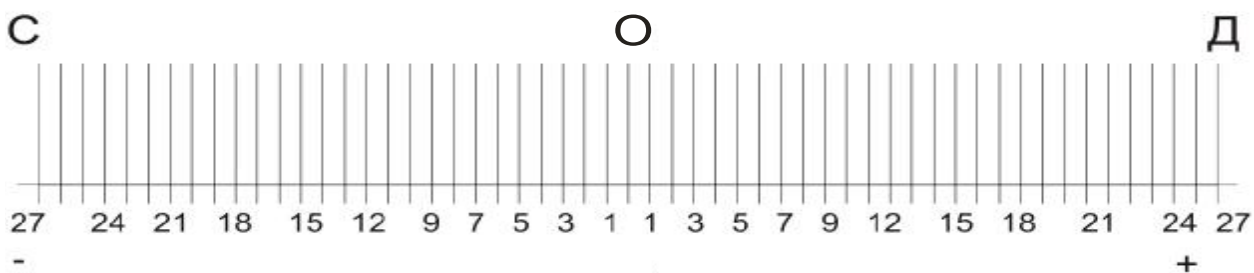


Рис.1. Разметка для выполнения упражнения ”Наклон вперед“ и ”Наклон вперед с фиксацией на 5–8 секунд“.

Во время измерения требовать максимального наклона и добиваться, чтобы стопы удерживались вертикально, ноги в коленях не сгибались, указательные и большие пальцы рук были ровно сомкнуты.

Требования безопасности: перед измерением растянуть заднюю поверхность бедра, выполнив для этого несколько глубоких наклонов стоя, а затем сидя.

Челночный бег 4х9 метров.

Выполняется в зале одновременно двумя тестируемыми.

Исходное положение. По команде ”Приготовиться! “ тестируемый заходит в полукруг со стороны ”Старт-финиш“. В другой полукруг на расстоянии 9 метров, вплотную к линии, кладут два бруска 50х50х100 миллиметров на расстоянии 100 миллиметров друг от друга (рис.2). По команде ”На старт!“ учащиеся ставят одну ногу вперед, вплотную к линии старта, не наступая на нее, вторую – назад в пределах полукруга, не выходя за него. По команде ”Внимание!“ принимают положение высокого старта.

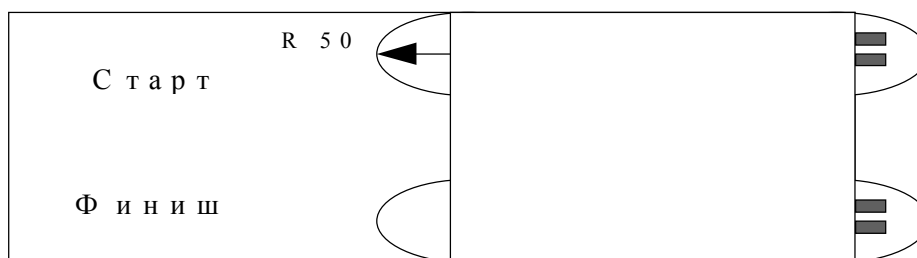


Рис.2. Разметка для выполнения челночного бега 4х9 метров.

Выполнение. По команде ”Марш!“ тестируемый бежит к противоположному полукругу. Подбежав к нему, берет один брусок (не затронув второй), поворачивается и бежит обратно. Подбежав к полукругу ”Старт-финиш“, кладет в него брусок (бросать нельзя!), поворачивается и бежит за оставшимся бруском. Подбежав к полукругу, берет второй

брусок, поворачивается и бежит к линии "Старт-финиш" и, не снижая скорости, пересекает ее.

Измерение. Время каждого тестируемого засекается отдельным секундомером. По команде "Марш!" секундомеры включаются одновременно.

При пересечении линии финиша со вторым бруском секундомеры выключают одновременно с пересечением тестируемым воображаемой вертикальной плоскости финиша.

Перед выполнением упражнения тестируемого необходимо научить технически правильно, максимально быстро и экономно выполнять челночный бег. Особое внимание надо обратить на обучение положению высокого старта, правильному уходу с него, быстрой остановке перед тем, как взять или положить брусок. Перед бегом тестируемого надо настроить на достижение максимально возможного результата.

Требования безопасности. Забегу должна предшествовать разминка. Бежать надо босиком или в обуви, обеспечивающей хорошее сцепление с полом. После того как тестируемый побежал за вторым бруском, первый брусок, во избежание травмы, следует немедленно убрать из полукруга "Старт-финиш".

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью.

Выполняется в зале.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки скрестно перед грудью, кистями обхватить середину анатомического плеча. Партнер удерживает ноги за голеностопный сустав.

Выполнение. Поднять туловище, локтями коснуться колен. После этого опуститься в исходное положение до касания лопатками пола.

Упражнение выполнять в течение одной минуты или в течение 30 секунд.

Результат. Засчитывается количество полных циклов, выполненных за 1 минуту и за 30 секунд (соответственно), включающих поднимание туловища с касанием локтями колен и опускание до касания пола лопатками. Подсчет количества полных циклов ведут одновременно выполняющий упражнение и его партнер.

Перед измерением давать установку на выполнение максимально возможного количества повторений за 1 минуту и за 30 секунд (соответственно). Во время выполнения не допускать отодвигания таза от пяток, добиваться опускания на лопатки, касания локтями колен.

Требования безопасности: упражнение выполнять на жесткой, не скользящей подстилке (ворсолан, тонкий поролоновый коврик, татами, войлок и им подобные). На гимнастических поролоновых матах принимать норматив не следует.

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.

Выполняется в зале.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки за головой, кисти рук в "замке". Партнер удерживает ноги за голеностопный сустав.

Выполнение. Поднять туловище, грудью коснуться колен. После этого опуститься в исходное положение до касания лопатками пола.

Упражнение выполнять в течение 30 секунд или 1 минуты.

Результат. Засчитывается количество полных циклов, выполненных за 1 минуту или 30 секунд (соответственно), включающих поднимание туловища с касанием грудью колен и опускание до касания пола лопатками. Подсчет количества полных циклов ведут одновременно выполняющий упражнение и его партнер.

Перед измерением давать установку на выполнение максимально возможного количества повторений за 1 минуту и за 30 секунд (соответственно). Во время выполнения не допускать отодвигания таза от пяток, добиваться опускания на лопатки, касания грудью колен.

Требования безопасности. Упражнение выполнять на жесткой, не скользящей подстилке (ворсолан, тонкий поролоновый коврик, татами, войлок и им подобные). На гимнастических поролоновых матах принимать норматив не следует.

Бег на дистанции 30, 60, 500, 800, 1000, 1500, 3000 метров.

Выполняется на стадионе с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике одновременно несколькими испытуемыми. Время каждого фиксируется отдельным секундомером.

Шестиминутный бег.

Выполняется на дорожке стадиона, которую предварительно размечают через каждые 20 метров, ставят таблички с указанием метража (20, 40, 60, 80 и т.д.).

Разметку можно нарисовать краской или мелом прямо на дорожке, если она асфальтирована.

Исходное положение. По команде "На старт!" тестируемые занимают исходное положение на линии старта. По команде "Марш!" начинают бег.

Выполнение. Бег продолжается 6 минут. Каждый тестируемый стремится пробежать за это время как можно большее расстояние. Для этого необходимо правильно рассчитать свои силы. В забеге не следует выпускать на дистанцию более 10 – 12 человек.

Результат. Для фиксирования результатов тестируемые делятся попарно на равные подгруппы для взаимного контроля. Когда один из пары бежит, второй считает количество кругов, пройденных партнером. Кроме этого каждый бегущий сам считает пройденные круги. За 10–15 секунд до окончания бега тестирующий подает обусловленный сигнал. Например, "Внимание! До конца бега осталось 15 секунд". После него бегущие и их контролеры начинают обращать внимание на разметку. По сигналу "Время!" (или "Финиш") бегущие и контролеры запоминают цифру, возле которой оказался бегущий во время сигнала. Затем они сообщают тестирующему количество полных кругов, сделанных бегом за 6 минут и эту цифру. Тестирующий пересчитывает пройденные круги в метры. Например, длина дорожки 240 метров. Тестируемый пробежал 6 полных кругов. Сигнал застал его между отметками "40" и "60". Расстояние, которое он пробежал, равно: $(240 \text{ м} \times 6) + 50 \text{ м} = 1490 \text{ метров}$.

Бег на 900 и 1500 метров выполняется по правилам соревнований легкой атлетики.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Выполняется в зале. Выполняют испытание мальчики в упоре лежа от пола, девочки – в упоре лежа от гимнастической скамейки.

Выполнение. Упражнение выполняется "до отказа" с прямым телом. При сгибании рук касаются грудиной гимнастической скамейки (пола). Если нет возможности соблюдать эти требования, испытание прекращается (рис. 3).

При выполнении упражнения не допускается касание бедрами и плечами пола, "волнообразный" подъем и опускание туловища, подъем "таза вверх".

Результат. Засчитывается количество повторений упражнения "до отказа".

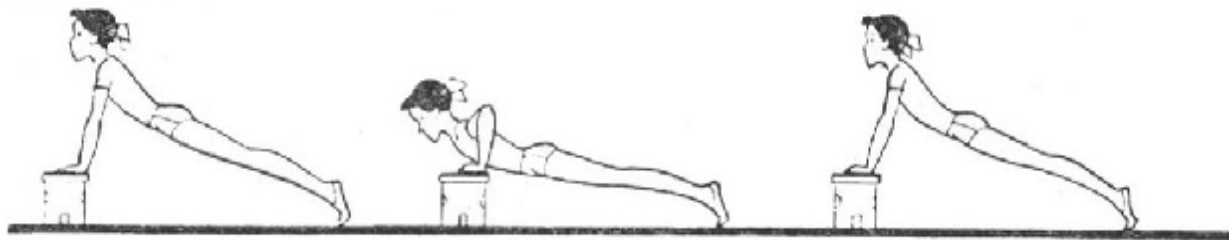


Рис.3. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке.

Подтягивание на высокой перекладине.

Выполняется на высокой перекладине в зале, без обуви (рис. 4).

Оборудование. Перекладина высокая. Стул для помощи испытуемому. Маты под перекладиной на всю ее длину. Ящик с алебастром или магнезией. Наждачная бумага или ветошка для протирания перекладины.

Исходное положение. Вис хватом сверху.

Выполнение. Испытуемый подтягивается до перехода перекладины подбородком, без пауз отдыха (рис.4), раскачивания и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты. При нарушении этих требований испытание прекращается (рис.5).

Результат. Зачитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями.

Во время измерений требовать максимально возможное количество подтягиваний. Добиваться, чтобы ноги были вместе и прямые, тело не сгибалось и не раскачивалось.

Требования безопасности: проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

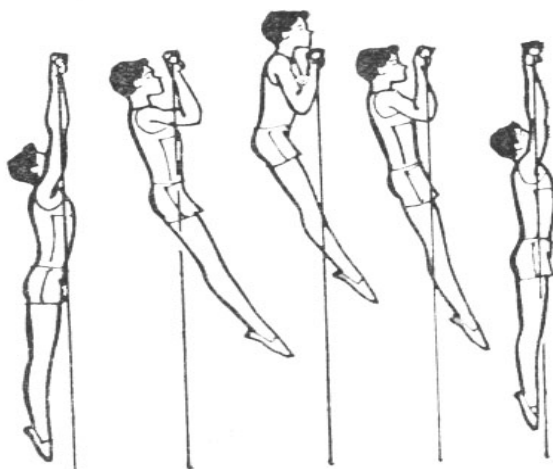


Рис.4. Подтягивание на перекладине.

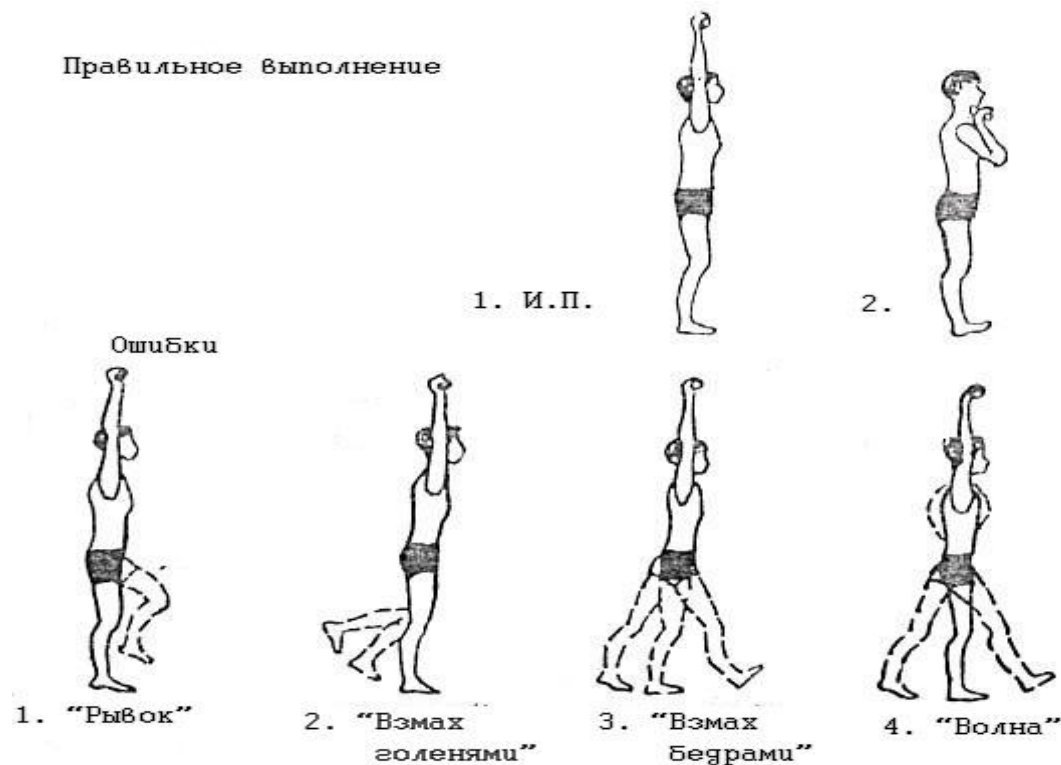


Рис.5. Подтягивание на перекладине (ошибки при выполнении упражнения).

Подтягивание на низкой перекладине.

Выполняется на низкой перекладине в зале.

Исходное положение. Вис лежа, хват сверху, лицом вверх; голова, туловище, ноги составляют прямую линию (пятки могут упираться в опору высотой до 4 сантиметров).

Выполнение. Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины. Не разрешается сгибаться и разгибаться в грудном, поясничном отделах позвоночника, в тазобедренных и коленных суставах, отдыхать в положении виса более 3 секунд.

При выполнении упражнения не допускаются "волнообразные" движения туловищем, "взмах" голенями и бедрами.

Плавание 25, 50 метров.

Испытания проводятся в плавательных бассейнах, имеющих длину 25 или 50 метров.

Способ плавания произвольный.

Испытуемый должен проплыть всю дистанцию по поверхности воды; при стартовом прыжке и повороте допускается погружение под воду. При прохождении дистанции испытуемым не разрешается подтягиваться за

”дорожки“, поручни, лестницы и другие предметы, а также отталкиваться от дна бассейна или передвигаться по дну бассейна (случайные касания предметов или дна бассейна не считаются нарушением).

Старт производится с бортика или из воды по команде.

Если один или несколько испытуемых возьмут старт преждевременно, то все участники заплыва возвращаются и старт повторяется. Количество повторных стартов может быть не более трех. После третьего старта пловцы, в случае нарушения, не возвращаются, а проплывают дистанцию. Стартер в этом случае своим решением дисквалифицирует пловцов, совершивших третий фальстарт. Их результат не засчитывается.

Распределение испытуемых по заплывам и дорожкам проводится по жеребьевке.

Результат. Определение времени участников производится с момента сигнала (свистка, команды и т.п.) до момента касания участником бортика или финишной стойки бассейна.

Лыжная гонка на 1, 2, 3, 5 километров.

Для лыжных гонок выбирают трассы в форме замкнутого круга или петли со стартом и финишем в одном месте на малопересеченной местности с подъемами, спусками и поворотами средней крутизны. От характера трассы и тщательности ее оборудования во многом зависит успех проведения испытаний.

Лыжня должна быть плотной и хорошо укатанной. Справа и слева от нее нужно проложить дополнительные следы для опоры палками. Всю дистанцию размечают цветными полосками бумаги или флажками одного цвета, которые ставят на таком расстоянии друг от друга, чтобы испытуемые могли в любом месте лыжни ясно видеть ее дальнейшее направление. В среднем на один километр дистанции понадобится 70–80 флажков. Контрольные пункты на трассе определяют в зависимости от количества крутых поворотов и других закрытых участков, на которых лыжники могут сбиться с пути.

Прыжки со скакалкой.

Выполняют в спортивном зале.

Прыжки выполняются на двух ногах через скакалку.

Поднимание прямых ног из положения лежа на спине.

Выполняется в зале.

Исходное положение: лежа на спине, ноги прямые, руки за головой, кисти рук в "замке".

Выполнение. Поднять ноги на 90 градусов, зафиксировать, опустить ноги в исходное положение до касания пятками пола.

Результат. Засчитывается количество полных циклов. Перед измерением давать установку на выполнение максимально возможного количества повторений.

Требования безопасности. Упражнение выполнять на жесткой, нескользящей подстилке (ворсолан, тонкий поролоновый коврик, татами, войлок и им подобные). На гимнастических поролоновых матах принимать норматив не следует.

Стрельба из пневматической винтовки.

Стрельба из пневматической винтовки производится из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора, с опорой локтями на стол или стойку на дистанцию (5, 10 метров, мишень № 8).

Выстрелы: 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 15 минут.

Метание теннисного мяча или гранаты на дальность.

Метание мяча (150 граммов) или гранаты (500 граммов, 700 граммов) проводится на стадионе или на любой ровной площадке в коридор шириной 10 метров (рис. 6).

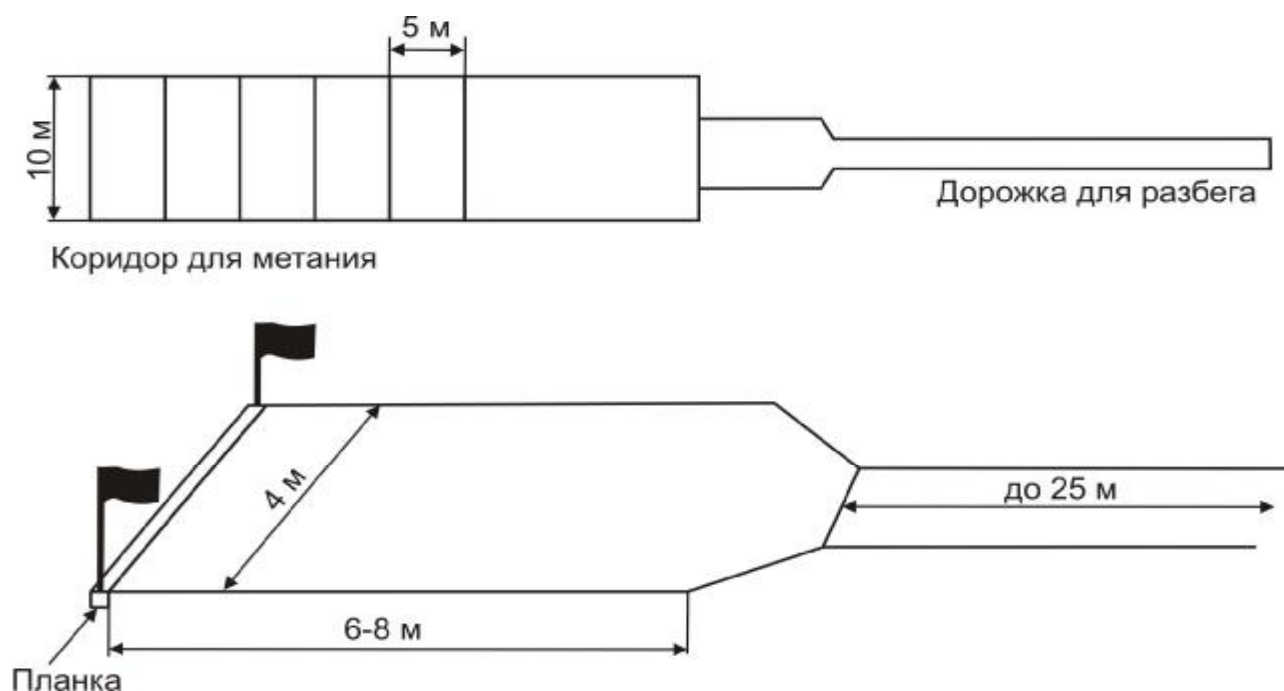


Рис.6. Площадка для метания.

Метание выполняется с разбега (рис. 7) или с места способом ”из-за спины через плечо“ (рис. 8).

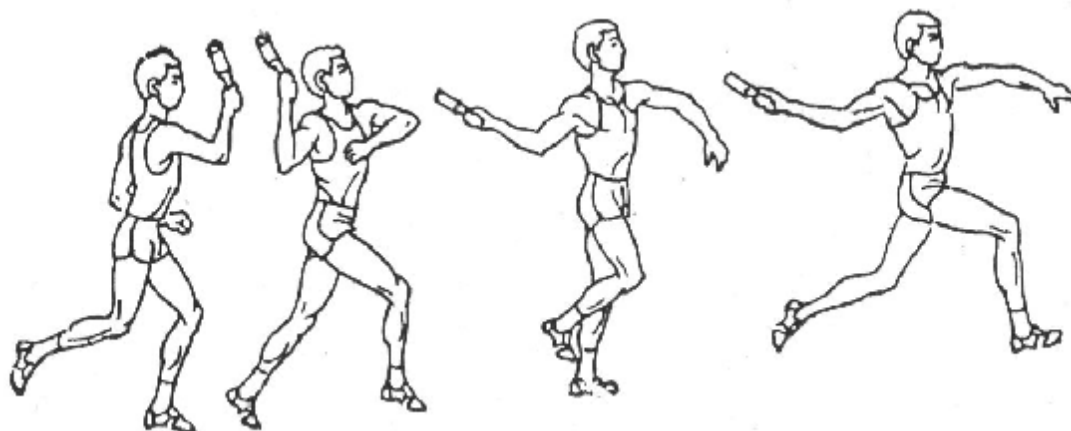


Рис.7. Метание гранаты с разбега.



Рис.8. Метание гранаты с места.

Другие способы метания не разрешаются. Каждому предоставляются 3 попытки, которые он выполняет одну за другой.

Метание мяча и гранаты измеряется с точностью до 1 сантиметра.

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМ МНОГОБОРЬЯМ КОМПЛЕКСА

Организация соревнований по летнему и зимнему многоборьям "Здоровье" и "Защитник Отечества" осуществляется на основании положения по многоборью.

Структура примерного положения о проведении соревнований по физкультурно-спортивным многоборьям Комплекса

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель организации
дата, подпись и печать

ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Примерное положение о проведении физкультурно-спортивного соревнования по многоборьям Комплекса (далее – спортивное соревнование) разработано в соответствии с Законом Республики Беларусь от 4 января 2014 года №125-3 "О физической культуре и спорте", зарегистрировано в Национальном реестре правовых актов Республики Беларусь 15 января 2014 г. №2/2123 и может применяться лицами, проводящими спортивные соревнования (далее – организаторы).

2. Официальные спортивные соревнования Республики Беларусь проводятся в соответствии с республиканским и местными календарными планами проведения официальных спортивных соревнований.

3. Неофициальные спортивные соревнования проводятся в соответствии с решением организаторов.

4. Для проведения спортивного соревнования организаторы, в соответствии с Примерным положением, разрабатывают и утверждают положение о проведении (регламент проведения) спортивного соревнования.

5. В положении о проведении (регламенте проведения) спортивного соревнования отражаются в качестве обязательных условия место, сроки и программа спортивного соревнования, требования к спортсменам, принимающим участие в соревновании, условия его финансирования.

При проведении официальных спортивных соревнований Республики Беларусь положение о проведении (регламент проведения) спортивного соревнования должно содержать ссылку на календарный план, в соответствии с которым проводится спортивное соревнование.

6. Спортивное соревнование проводится в целях:
определения победителей соревновательной программы по виду спорта;
повышения уровня мастерства спортсменов (команд спортсменов);
оценки повышения качества и эффективности работы специализированных учебно-спортивных учреждений, иных организаций физической культуры и спорта;
проведения целенаправленной работы по отбору спортсменов в национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта, их подготовки к участию в международных соревнованиях;
дальнейшего массового развития и популяризации вида спорта, вовлечения граждан в занятия спортом, организации их досуга;
пропаганды спорта как важного средства укрепления здоровья граждан и приобщения их к здоровому образу жизни, повышения эффективности физического воспитания населения.

ГЛАВА 2 СУБЪЕКТЫ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

7. Субъектами спортивного соревнования являются:

организаторы;
организационный комитет;
участвующие организации;
участники спортивного соревнования;
судейская коллегия

8. Организаторы:

осуществляют общее руководство проведением спортивного соревнования;

утверждают состав организационного комитета и судейскую коллегия спортивного соревнования;

распределяют обязанности среди судей в соответствии с правилами соревнований по видам спорта;

утверждают смету расходов спортивного соревнования.

9. Организационный комитет выполняет следующие функции:

определяет порядок организации информационной поддержки, спонсорского участия и освещения спортивного соревнования в средствах массовой информации;

рассматривает вопросы, возникающие в ходе подготовки и проведения спортивного соревнования;

составляет смету расходов спортивного соревнования и представляет ее на утверждение организаторам.

10. Участвующими организациями являются организации физической культуры и спорта, иные организации, осуществляющие деятельность в сфере физической культуры и спорта, представляющие от своего имени спортсмена (команды спортсменов) на спортивном соревновании. При представлении на спортивное соревнование команды спортсменов участвующая организация назначает руководителя (представителя) команды, который несет ответственность за обеспечение явки участников спортивного соревнования от данной организации на церемонии открытия, закрытия спортивного соревнования, церемонию награждения, а также за соблюдение дисциплины среди спортсменов в местах соревнования и проживания, осуществляет контроль за выходом спортсменов на старт.

11. Участниками спортивного соревнования (далее – участники) являются спортсмены (команды спортсменов), судьи по спорту, тренеры, руководители (представители) команд спортсменов, врачи и иные лица, определенные в качестве участников положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования либо правилами соревнований по видам спорта.

12. Судейскую коллегию составляют судьи по спорту, осуществляющие судейство спортивных соревнований в конкретных видах программы. В своей деятельности судейская коллегия руководствуется правилами соревнований по видам спорта.

13. В составе судейской коллегии создается мандатная комиссия. На мандатную комиссию возлагаются функции по приему необходимых для оформления участия в спортивном соревновании документов. Ответственность за правомерность допуска спортсмена (команд спортсменов) к участию в спортивном соревновании несет мандатная комиссия.

14. Отношения между субъектами спортивного соревнования, возникающие в процессе его проведения по конкретному виду спорта, регулируются правилами соревнований по видам спорта, принимаемыми национальными федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта, исходя из его характера и специфики, по согласованию с Министерством спорта и туризма.

15. Субъекты спортивного соревнования обязаны знать и соблюдать положение о проведении (регламент проведения) спортивного соревнования, правила соревнований по видам спорта, проявлять уважение к соперникам, судьям и зрителям.

ГЛАВА 3

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В СПОРТИВНОМ СОРЕВНОВАНИИ

16. Направление участников на спортивное соревнование осуществляется участвующими организациями на основании официального приглашения организаторов. Участвующие организации, получившие такое приглашение, подтверждают свое участие заявкой по установленной форме. Заявка может быть предварительной, в которой подтверждается сам факт участия в спортивном соревновании, и именной, с указанием персонального состава спортсменов и видов программы спортивного соревнования, в которых они будут участвовать.

17. Ответственность за оформление и своевременное представление заявок на участие в спортивном соревновании возлагается на участвующие организации.

Участники, не заявленные в установленном порядке, к участию в спортивном соревновании не допускаются.

18. Допуск спортсменов (команд спортсменов) к спортивному соревнованию осуществляет мандатная комиссия.

19. Численный состав команд спортсменов и количество спортсменов одной команды, допускаемых к соревнованиям в отдельных видах программы, устанавливается положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

20. Для оформления участия спортсменов (команд спортсменов) в спортивном соревновании руководители (представители) команд представляют в мандатную комиссию следующие документы:

командировочное удостоверение руководителя (представителя) команды спортсменов с указанием количества членов команды согласно прилагаемому списку. В списке указывается полное наименование спортивного соревнования и все его участники;

вызов на спортивное соревнование;

именную (техническую) заявку по форме, установленной организаторами;

документы, удостоверяющие личность спортсменов;

зачетные книжки или классификационные билеты спортсменов.

21. К участию в соревновании допускаются спортсмены, прошедшие специальное медицинское обследование и получившие допуск врача, заверенный подписью и личной печатью врача или печатью медицинского учреждения.

22. Участвующие организации обеспечивают представляемых ими спортсменов (команды спортсменов) единой спортивной формой.

ГЛАВА 4

ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

23. В программу спортивного соревнования включается:
наименование спортивного соревнования;
сроки проведения и день приезда спортсменов (команд спортсменов);
место проведения спортивного соревнования;
численный состав допускаемой команды спортсменов с указанием их пола, возраста, квалификации, тренеров и иных участников;
виды программы спортивного соревнования, в том числе по дням, с указанием времени его начала и окончания.

ГЛАВА 5

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

24. На спортивных соревнованиях проводятся церемонии их открытия и закрытия. Сценарий таких церемоний разрабатывает организационный комитет либо судейская коллегия.

25. На церемониях открытия и закрытия официальных спортивных соревнований Республики Беларусь используются в порядке, установленном законодательством, государственные символы Республики Беларусь – Государственный флаг Республики Беларусь и Государственный гимн Республики Беларусь.

26. Спортивные соревнования по характеру их проведения могут быть:
личные, в которых определяются места, занятые отдельными спортсменами;

лично-командные, в которых, помимо личного первенства, определяются места, занятые командами спортсменов;

командные, в которых определяются места, занятые командами спортсменов.

27. Спортивные соревнования могут проводиться в виде спартакиад, фестивалей, спортивных игр (комплексные спортивные соревнования), чемпионатов, первенств по возрастным группам (взрослые, юниоры, юноши), а также в виде розыгрышей Кубков (с выбыванием проигравших), турниров, матчевых и товарищеских встреч между командами спортсменов.

28. Спортивные соревнования проводятся отдельно среди спортсменов и команд спортсменов по полу и возрастным группам. В отдельных случаях могут быть смешанные команды спортсменов по полу и возрасту, если это предусмотрено правилами соревнований, либо

положением о соревновании по виду спорта. Спортсмены (команды спортсменов) могут быть распределены также на группы по спортивной квалификации.

29. Победители спортивного соревнования определяются по лучшему занятому месту в виде соревновательной программы (весовой категории, упражнении, на отдельной дистанции и т.д.).

30. Победители спортивного соревнования могут определяться как в личном (индивидуальном) первенстве, когда между собой соревнуются отдельные спортсмены, так и в командных соревнованиях, когда соревнуются команды спортсменов (эстафеты, экипажи, тандемы, группы и др.).

31. Места, занятые спортсменами (командами спортсменов), определяются в соответствии с правилами соревнований по виду спорта.

32. Определение победителей в общекомандном первенстве производится, как правило, путем суммирования лучших результатов всех либо отдельных членов команды спортсменов. Результаты членов команды спортсменов могут суммироваться по специальным таблицам начисления очков, баллов либо путем суммирования занятых мест или спортивно-технических результатов (секунд, метров, килограммов и т.п.).

33. Общекомандное первенство может быть официальным или неофициальным. Места команд спортсменов определяются только в официальном общекомандном первенстве.

34. В игровых спортивных соревнованиях места команд спортсменов определяются по наибольшей сумме очков, набранных во всех или избранных встречах турнира (предварительных, групповых, финальных). Конкретный порядок начисления очков и определения преимущества при их равенстве у нескольких команд устанавливается положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

ГЛАВА 6

НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

35. Спортсмены (команды спортсменов), занявшие 1–3-е места в видах соревновательной программы или общекомандном первенстве, награждаются от имени организаторов медалями золотого, серебряного и бронзового достоинства соответственно занятым местам, грамотами или дипломами первой, второй, третьей степени.

36. Спортсмены (команды спортсменов), занявшие первые места, помимо названной наградной атрибутики могут награждаться памятными призами от имени организаторов или спонсоров спортивного соревнования.

37. Перечень видов спорта и упражнений, по которым спортсмены награждаются медалями на официальных спортивных соревнованиях Республики Беларусь, устанавливается Министерством спорта и туризма.

38. В зависимости от масштаба и ранга спортивных соревнований призовыми могут быть места с 1-го по 6-е. Награждению медалями подлежат только спортсмены, занявшие 1–3-е места. Спортсмены (команды спортсменов), занявшие места с 4-го по 6-е, могут награждаться дипломами в соответствии с положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

Медалями и дипломами могут также награждаться тренеры, подготовившие чемпионов, победителей спортивного соревнования.

39. Количество памятных призов устанавливается положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

В игровых и других командных спортивных соревнованиях награждению подлежат спортсмены, принявшие участие не менее чем в 50 процентах встреч или предварительных, отборочных стартах в данном виде программы спортивных соревнований.

В случаях, когда в виде программы соревнуются не более трех команд (спортсменов), награждаются только победители.

ГЛАВА 7

УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

40. Условия финансирования спортивного соревнования определяются организаторами.

41. Как правило, основные расходы по проведению спортивного соревнования несут организаторы, за исключением расходов на проезд участников к месту спортивного соревнования и обратно, выплату суточных в пути, которые осуществляют участвующие организации.

42. Расходы по проведению спортивного соревнования включают:

- питание спортсменов и судей;
- найм жилого помещения для иногородних спортсменов и судей;
- работу судей, для иногородних судей – возмещение расходов на проезд, суточные в пути;
- проезд спортсменов к месту спортивного соревнования и обратно;
- работу обслуживающего и медицинского персонала;
- аренду спортивных сооружений, инвентаря и оборудования;
- аренду автотранспорта для внутригородских перевозок на период спортивного соревнования;
- типографские расходы;
- расходы, связанные с награждением победителей;
- расходы на приобретение канцелярских принадлежностей;
- иные расходы, связанные с проведением спортивного соревнования.

43. При проведении спортивного соревнования среди взрослых спортсменов на участвующие организации могут быть возложены расходы по материальному обеспечению участников.

44. Для компенсации расходов по проведению спортивного соревнования в порядке, установленном законодательством, могут привлекаться средства участвующих организаций, участников спортивного соревнования, спонсоров, а также использоваться добровольные пожертвования граждан и юридических лиц.

ГЛАВА 8 ПРОТЕСТЫ

45. Руководитель (представитель) команды спортсменов может опротестовать результаты спортивного соревнования в случае нарушения правил соревнований по виду спорта или судейских ошибок, повлекших существенные изменения в определении личных, командных и общекомандных мест, а также в случаях неправильного допуска спортсменов (команд спортсменов) к спортивным соревнованиям.

46. В этом случае, в течение не более одного часа после окончания спортивного соревнования, руководитель (представитель) команды спортсменов подает протест в письменной форме главному судье спортивного соревнования, который фиксирует время окончания спортивного соревнования и время подачи протеста.

47. Одновременно с протестом руководитель (представитель) команды вносит денежный взнос в размере, определяемым положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования (кроме протестов, связанных с техническими ошибками главной судейской коллегии при подсчете результатов). В случае удовлетворения протеста указанный взнос возвращается.

48. Протесты рассматриваются судейской коллегией спортивного соревнования. Несвоевременно поданные протесты не принимаются.

Права и обязанности Главной судейской коллегии

Главная судейская коллегия выполняет следующие функции:

следит за правильным проведением соревнований в соответствии с правилами и Положением о соревнованиях;

принимает заявления, протесты и выносит по ним решения;

отменяет решения судей при явном нарушении правил соревнований;

отстраняет от работы судей, совершивших грубые ошибки;

вносит изменения в расписание соревнований, если в этом возникла необходимость;

снимает с соревнований участников за техническую неподготовленность.

Главный судья

Главный судья соревнований возглавляет судейскую коллегию и руководит соревнованиями в целом. Он отвечает за подготовку и проведение соревнований в соответствии с правилами и Положением о соревнованиях, четкую организацию, дисциплину и безопасность проведения соревнований, создание равных условий для участников, объективность судейства, подсчет результатов и подведение итогов соревнований.

Главный судья обязан:

накануне ознакомиться с местом проведения соревнований, совместно с организаторами произвести, если это необходимо, оснащение необходимым инвентарем;

проверить наличие актов, разрешающих проведение спортивных мероприятий в данном спортивном сооружении;

осмотреть все подсобные помещения на их соответствие требованиям безопасности;

принять меры к спортивным сооружениям с целью исключения случаев получения травм участниками;

проверить правильность разметки, освещенность, работу радиоустановки и табло, наличие помещений для Главной судейской коллегии и судей, обслуживающего персонала и места для медперсонала;

утвердить распорядок соревнований;

провести жеребьевку команд для последующего составления календаря;

составить конкретное расписание игр с учетом того, что все участники должны играть с одинаковым интервалом для отдыха между играми;

информировать о ходе соревнований прессу, радио, телевидение, участников соревнований, зрителей;

распределить судей по отдельным бригадам.

При назначении судей необходимо учитывать следующее:

судья должен быть нейтральным;

соответствовать квалификации судьи уровня соревнований;

загрузка судей должна быть равномерной;

проводить заседание судейской коллегии и представителей для подведения итогов и утверждения результатов;

находиться непосредственно в месте проведения соревнований;

своевременно сдать отчет о проведении соревнований.

Главный судья имеет право:

задержать или прекратить соревнования, если что-либо мешает их нормальному ходу проведения;

вносить изменения в расписание соревнований, если в этом возникла необходимость;

не допускать к соревнованиям участников, техническая подготовка которых, а также спортивная форма не отвечают требованиям правил или положения о данных соревнованиях;

отстранить представителей, тренеров, допустивших грубость по отношению к участникам соревнований, судьям, обслуживающему персоналу;

отменить решение любого судьи;

отстранить судей, не справляющихся со своими обязанностями;

решать оперативно все вопросы, касающиеся организации и проведения соревнований.

Заместитель главного судьи

Непосредственно подчиняется главному судье, руководствуется его указаниями, несет ответственность за проведение соревнований на порученном участке: распределение и учет работы судейских бригад, обеспечение оборудованием и инвентарем, информация и проведение церемоний, обеспечение медицинского обслуживания и др.

При отсутствии главного судьи выполняет его функции.

Главный секретарь

Лицо, работающее под руководством главного судьи.

Главный секретарь обязан:

подготовить расписание проведения соревнований после жеребьевки;

изготовить необходимую техническую документацию;

изготовить таблицы результатов для доски объявлений;

контролировать именные заявки и дозаявки к ним;

принимать от тренеров и представителей технические заявки на данную встречу и контролировать их правильное занесение в протокол;

готовить протоколы соревнований;

оформлять протоколы заседаний судейской коллегии, распоряжения и решения главного судьи;

составлять акты об установлении рекордов;

руководить работой секретариата;

представлять главному судье необходимые материалы для отчета;

доводить результаты соревнований до средств массовой информации;

вести учет и регистрацию решений по протестам.

Старший судья

Старший судья непосредственно организывает и руководит проведением соревнований на закреплённом месте.

Старший судья:

проверяет перед началом соревнований место их проведения, наличие спортивного инвентаря, проводит жеребьевку участников;

руководит работой судейской бригады в соответствии с правилами соревнований;

проводит инструктаж с участниками соревнований перед каждым стартом;

обеспечивает четкое и объективное судейство;

дисквалифицирует участника в случае грубого поведения;

в случае ухудшения самочувствия участника дает указание судьям об оказании ему помощи;

вносит результаты в протокол соревнований, который является официальным документом.

Судья

Судья:

следит за выполнением участниками правил соревнований;

следит за самочувствием участников и, в случае необходимости, по решению старшего судьи помогает ему покинуть место соревнований и проводит к врачу;

не допускает к месту соревнований посторонних лиц (зрителей и участников, не участвующих в данное время в соревнованиях, журналистов);

обеспечивает свободный выход участникам с места соревнований.

Секретарь

Секретарь назначается для ведения протокола спортивного мероприятия и подчиняется старшему судье. Заносит в протокол результаты участников (команд). По окончании спортивного мероприятия протокол, подписанный старшим судьей, сдает главному секретарю.

Судья-информатор

Судья-информатор:

объявляет программу и порядок проведения спортивного мероприятия;

информирует о результатах соревнований зрителей, участников и судей; решениях и распоряжениях Главной судейской коллегии;

поясняет отдельные положения правил соревнований;

дает спортивные характеристики участникам.

Вся информация о ходе спортивного мероприятия дается по предварительному согласованию с главным судьей.

Судья при участниках

Судья при участниках:

проверяет явку участников по протоколу соревнований, соответствие экипировки требованиям соревнований;

проводит построение и выводит участников к месту проведения соревнований;

сообщает секретарю сведения о неявке участника или отказе участвовать в соревнованиях;

является посредником между участниками и судейской коллегией;

следит за порядком подготовки мест проведения соревнований.

Судья по награждению

Совместно с организацией, проводящей спортивные мероприятия:

производит подготовку дипломов, грамот, медалей, кубков и т.д. для вручения их при награждении;

ведет документацию, связанную с выдачей призов;

собирает и выводит участников-призеров к месту награждения;

работает совместно с судьей-информатором;

готовит церемонию открытия и закрытия.

Судья-инспектор

Судья-инспектор:

оценивает качество подготовки и проведения соревнований;

анализирует работу судей, при необходимости оказывает им помощь;

составляет отчет спортивного мероприятия и совместно с главным судьей выставляет оценку всем судьям за проделанную работу.

Комендант соревнований

Комендант соревнований:

отвечает за своевременную подготовку инвентаря, мест проведения соревнований, мест для участников, представителей, судей, прессы;

отвечает за оформление и радиофикацию помещения, следит за порядком;

обеспечивает парад участников техническими средствами и атрибутикой, а также выполняет указания главного судьи и представителя организации, проводящей соревнования.

Врач соревнований

Врач соревнований входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи по медицинской части и несет ответственность за медицинское обслуживание спортивных мероприятий. Если нет своего врача, можно воспользоваться услугами местного спортивного диспансера и других лечебно-профилактических учреждений.

Врач соревнований:

- проверяет наличие визы врача в заявках о допуске участников к соревнованиям и правильность медицинского оформления заявок;

- осуществляет медицинское наблюдение за участниками в процессе соревнований, проводит допинг-контроль участников;

- следит за соблюдением санитарно-гигиенических условий при проведении соревнований, мест проживания и питания;

- оказывает медицинскую помощь при травмах или заболеваниях участников соревнований, определяет возможность их дальнейшего выступления;

- согласовывает с главным судьей вопрос снятия участника, дает письменное заключение о причинах его снятия. Дает разрешение на применение участником дополнительных бинтов, пластыря, накладок, о чем информирует Главную судейскую коллегию;

- после окончания соревнований представляет главному судье отчет о медико-санитарном обслуживании, случаях заболеваний и травм участников.

Перечень документов, регламентирующих порядок эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений

Акт государственной комиссии о приемке физкультурно-спортивного сооружения в эксплуатацию.

Акт технического обследования физкультурно-спортивного сооружения в части эксплуатационной надежности и устойчивости строительных конструкций, обеспечения необходимой степени безопасности зрителей.

Паспорт физкультурно-спортивного сооружения.

Инструкция по технике безопасности (для всех видов технических служб).

Инструкция по пожарной безопасности. Инструкция о медицинском обеспечении.

Санитарные правила устройства и содержания мест занятий физической культурой и спортом.

Должностные инструкции сотрудников организации, на балансе которой находится физкультурно-спортивное сооружение.

Инструкция о мерах по организации и обеспечению безопасности зрителей и охраны общественного порядка при проведении спортивных соревнований.

Схема организации движения зрителей по территории физкультурно-спортивного сооружения, путей наполнения и эвакуации трибун, расположения билетных касс, пунктов питания, гардеробов, мест отдыха, медицинской помощи, наличия противопожарного инвентаря и оборудования.

Правила поведения посетителей физкультурно-спортивного сооружения.

Положение о физкультурно-спортивном сооружении.

Планово-расчетные показатели количественного состава занимающихся физической культурой, спортсменов суточного режима, работы физкультурно-спортивного сооружения.

Журнал учета посещаемости физкультурно-спортивного сооружения занимающимися физической культурой, спортсменами.

Акт готовности физкультурно-спортивного сооружения к проведению занятий физической культурой и спортом, в том числе спортивного мероприятия.

Тексты для службы информации физкультурно-спортивного сооружения.

АКТ ГОТОВНОСТИ

физкультурно-спортивного сооружения к проведению занятий
физической культурой и спортом, спортивного соревнования

в период с ” ____ “ _____ 20__ г. по ” ____ “ _____ 20__ г.

1. Физкультурно-спортивное сооружение

(название физкультурно-спортивного сооружения)

(наименование организации, на балансе которого находится физкультурно-спортивное сооружение)

готово к проведению занятий физической культурой и (или) спортом,
проведению соревнований

в количестве ____ спортсменов, ____ тренеров, ____ других специалистов.

2. Имеющаяся материально-техническая база, оборудование, инвентарь
обеспечивают нормальные условия для проведения

(занятий физической культурой, спортом, спортивного соревнования)

3.

(дополнительные условия)

4. Проведение вышеуказанных мероприятий согласовано с местными
службами спасения на водах, Государственной автомобильной
инспекцией Министерства внутренних дел Республики Беларусь,
медицинской службой, пожарной охраной, и другими _____

(нужное подчеркнуть, дополнить)

5. Для обеспечения безопасности участников мероприятия необходимо
выполнить следующие требования _____

6. Инструктаж участников мероприятия о необходимых в условиях данной
местности мерах безопасности проводится

(организацией, на балансе которой находится физкультурно-спортивное сооружение)

” ____ “ _____ 20__ г.

Руководитель организации,
в оперативном управлении
(хозяйственном ведении) которой
находится физкультурно-
спортивное сооружение

Руководитель организации
(гражданин), проводящей занятия
физической культурой и спортом,
спортивное соревнование

” ____ “ _____ 20__ г.

” ____ “ _____ 20__ г.

Система стимулирования занимающихся физической культурой и спортом

РЕКОМЕНДАЦИИ

по материальному стимулированию трудящихся, занимающихся физической культурой и ведущих здоровый образ жизни

В предлагаемых рекомендациях даны основные направления деятельности администрации и общественных организаций по использованию материального стимулирования в деле привлечения трудящихся к занятиям физической культурой, ресурсному обеспечению физкультурно-оздоровительных мероприятий.

1. Категория работников и оценочные показатели для материального стимулирования:

1.1 К категории руководящих работников, подлежащих премированию, целесообразно отнести руководителей предприятий, их заместителей, главных инженеров, начальников отделов, служб, председателей профкомов и Советов трудовых коллективов, физкультурных и медицинских работников, а также работников, принимающих непосредственное участие в улучшении условий труда и охраны здоровья работающих. Перечень руководящих работников, подлежащих премированию, определяется совместным решением профкома.

Для премирования указанной выше категории работников предлагаются следующие оценочные показатели:

1.1.1 Снижение общего уровня заболеваемости с временной утратой трудоспособности (в днях на 100 работающих);

1.1.2 Снижение потерь рабочего времени по уходу за больными детьми (в днях на 100 работающих);

1.1.3 Увеличение индекса здоровья (удельный вес лиц, не болевших в течение отчетного периода);

1.1.4 Выполнение комплексного плана улучшения условий, охраны труда и физкультурно-оздоровительных мероприятий;

1.1.5 Выполнение комплексной программы “Здоровье”;

1.1.6 Выполнение мероприятий коллективного договора, касающихся улучшения условий труда и быта на производстве и оздоровления работающих.

2. Расчет показателей:

1.1.1, 1.1.2

Абсолютное число дней нетрудоспособности x 100

Численность работающих предприятия, цеха, участка и т.д.

1.1.3

Число лиц, ни разу не болевших в отчетном году x 100

Общее число работающих на предприятиях, цехе, участке и т.д.

Примечание. Данные для расчета показателей 1.1.1 и 1.1.2 берутся поквартально из статистической формы № 4 “Расчетная ведомость по средствам государственного социального страхования”, 1.1.3 – у цехового врача из картотеки полицевого учета, 1.1.4 – из комплексных планов улучшения условий, охраны труда и физкультурно-оздоровительных мероприятий (форма 21-Т), 1.1.5 – из комплексной программы “Здоровье”, 1.1.6 – из соответствующих разделов коллективного договора.

Показатели 1.1.4, 1.1.5 и 1.1.6 оцениваются и учитываются для премирования при выполнении всех пунктов мероприятий, предусмотренных в определенном периоде.

Показатели 1.1.1, 1.1.2 и 1.1.3 обязательно сравниваются с аналогичным периодом предыдущего года. Показатели могут рассчитываться по предприятию, участку, цеху и т.д.

Для руководящих и других работников целесообразно устанавливать дифференцированные размеры ежеквартальных премий в зависимости от вклада в улучшение условий труда и снижения заболеваемости от 15 до 50% должностного оклада.

В настоящее время, когда предприятия переходят на хозрасчет и самофинансирование, им предоставляется возможность по своему усмотрению использовать различные меры поощрения лиц, не болеющих, ведущих здоровый образ жизни, отказывающихся от курения, постоянно занимающихся в оздоровительных группах, клубах, спортивных секциях (выплаты премий, обеспечение бесплатными путевками в дома отдыха, турбазы, санатории-профилактории и др.).

Физкультурно-оздоровительная работа в условиях ускорения социально-экономического развития страны, интенсификации народного хозяйства приобретает особую актуальность. Однако, как показывает практика, в организации физкультурно-оздоровительной работы пока нет заинтересованности ни у руководителей трудовых коллективов, ни у самих работающих.

При материальном поощрении трудовых коллективов за лучшую организацию физкультурно-оздоровительной работы в качестве оценочного показателя целесообразно ввести число человеко-часов, затрачиваемых каждым коллективом на различные виды физкультурно-оздоровительной работы (бег, плавание, ритмическая гимнастика, теннис, туризм, ОФП, производственная гимнастика и т.д.).

Предполагается учитывать человеко-часы ежемесячно в том или ином трудовом коллективе и сравнивать этот показатель с аналогичным периодом предыдущего года или прошедшего месяца.

Расчет показателя:

Число человеко-часов фактически

Минимальное число человеко-часов

Примечание. Минимальным числом человеко-часов считать 16 часов в месяц на одного работающего. В основу расчета человеко-часов брать сведения у тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов.

Выплата премий коллективу цеха, участка, бригады и т.д. осуществляется в том случае, если показатель выше единицы, а размер премий дифференцируется в зависимости от величины показателя. Так, например, если показатель человеко-часов составил 1,0–1,2, размер премий может быть 10–15% от фонда заработной платы коллектива, при показателе 1,3–1,5 соответственно 15–20%, а свыше 1,5 размер премий может достигать 30%.

Распределение премий среди членов трудового коллектива пропорционально занятости физкультурно-оздоровительными мероприятиями каждого члена коллектива. Однако на практике может быть такая ситуация, когда весь коллектив в целом не выполняет показатель человеко-часов из-за незначительной массовости.

В таком случае подсчитываются часы занятости физкультурно-оздоровительными мероприятиями каждого занимающегося члена коллектива и результаты сравниваются с минимальной занятостью, т.е. 16 часов в месяц. Если показатель занятости равен минимальному или выше, то выплачивается ежемесячная премия данному лицу в размере 15–20% от должностного оклада.

Условия исчисления денежного вознаграждения

На материальное поощрение претендуют все работники трудового коллектива, ведущие здоровый образ жизни при обязательных систематических занятиях физической культурой в объеме 4 часов в неделю (два или более занятий) под контролем медицинского и физкультурного работника. Основными формами занятий физическими упражнениями являются: группы здоровья, общей физической подготовки (ОФП); оздоровительного бега, ритмической гимнастики, атлетической и женской гимнастики; группы спортивной направленности.

Обязательным условием для назначения денежного вознаграждения является выполнение норм выработки не менее 100% и отсутствие в течение календарного года нарушений дисциплины на производстве и в быту.

Для тех категорий работников, должностные обязанности которых не предусматривают нормы выработки или их невозможно определить, показателем являются дисциплина, обеспечивающая ритмичное производство на вверенном участке.

Методы расчета денежного вознаграждения

Расчет денежного вознаграждения исходит из среднего уровня трудопотерь на предприятии (учреждении) в рабочих днях на одного работающего в календарном году и осуществляется по итогам календарного года.

Поскольку объективно существует зависимость уровня заболеваемости от возраста, устанавливаются группы: до 30 и старше 30 лет.

Для каждой возрастной группы исходный уровень трудопотерь по заболеваемости дифференцируется. Трудопотери устанавливаются только по больничному листу в рабочих днях.

Расчет денежного вознаграждения производится по формуле:

$$ДВ = (КДтс - КДф) \times ЗДД \times К,$$

где: ДВ – размер денежного вознаграждения;

КДтс – среднее количество трудопотерь по заболеваемости в рабочих днях по предприятию на одного работающего в календарном году;

КДф – количество дней временной нетрудоспособности занимающегося физическими упражнениями в рабочих днях;

ЗДД – средняя дневная заработная плата работника за календарный год;

К – коэффициент поощрения.

Коэффициент поощрения утверждается Советом трудового коллектива предприятия (учреждения) совместно с профсоюзным комитетом.

Пример расчета денежного вознаграждения:

Среднее количество трудопотерь в рабочих днях по предприятию на одного работающего в календарном году – 10 дней.

Количество дней нетрудоспособности занимающегося физическими упражнениями – 3 дня.

Дневная заработная плата работника за календарный год – 100000 руб.

$$ДВ = (10 - 3) \times 100000 \times 0,8 = 560000 \text{ руб.}$$

Руководители подразделений, в которых не менее 30 процентов трудящихся организовано занимаются физическими упражнениями и ведут здоровый образ жизни и в которых снижение заболеваемости за год составило не менее 5 процентов, награждаются денежной премией в размере 25% от должностного оклада при количестве трудящихся в подразделении от 10 до 50 человек; 50% от должностного оклада – при количестве трудящихся в подразделениях от 50 до 200 человек; 75% от должностного оклада – при количестве трудящихся в подразделении более 200 человек.

При вовлечении в систематические занятия физическими упражнениями не менее 50% трудящихся и при снижении заболеваемости более чем на 10% на календарный год, размер вознаграждений

руководителям удваивается. На денежное вознаграждение могут претендовать только те руководители подразделений, которые систематически занимаются физическими упражнениями, активно содействуют внедрению физкультурных занятий.

Ресурсное обеспечение физкультурно-оздоровительных мероприятий

Решение о материальном стимулировании за сокращение трудопотерь путем систематических занятий физическими упражнениями принимается Советом предприятия и профсоюзным комитетом. Совет предприятия определяет общую сумму средств на материальное стимулирование из соответствующих фондов предприятия. Эта сумма средств вносится в коллективный договор. Уровень коэффициента поощрения устанавливается Советом трудового коллектива совместно с профсоюзным комитетом.

Администрация предприятия осуществляет обслуживание физкультурно-оздоровительной базы, ее расширение до необходимых размеров, обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, при необходимости производит расходы по аренде спортсооружений.

Профсоюзный комитет предприятия (учреждения) несет расходы по нештатному фонду: на почасовую оплату привлекаемых сверх штатного расписания специалистов физической культуры и работников предприятий (учреждений), получивших допуск установленным порядком, на ведение практических занятий с физкультурно-оздоровительными группами. Методисты по физкультурно-оздоровительной работе, тренеры-преподаватели, ведущие занятия в физкультурно-оздоровительных группах, награждаются решением профсоюзного комитета (в зависимости от достигнутых результатов: показателей по снижению заболеваемости по результатам календарного года) персонально в размере одного оклада.

Оплата учетных работ и расчетов по выплатам вознаграждений устанавливается Советом трудового коллектива.

Организация физкультурно-оздоровительных групп, формирование расписания занятий, методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы, подготовка и контроль за работой привлеченных лиц на условиях почасовой оплаты, разработка развития физкультурно-оздоровительной базы и ее оснащение обеспечивается Советом коллектива физкультуры (КФК) предприятия (учреждения) совместно с профсоюзным комитетом.

Медицинское обслуживание физкультурно-оздоровительных мероприятий, гигиенический контроль за местом занятий, контроль за

уровнем физического развития и физической подготовленности по паспортам здоровья, разработка рекомендаций по оптимальному двигательному режиму занимающихся обеспечивается комиссией по организации массовой физкультурно-оздоровительной работы, Советом коллектива физкультуры совместно с медицинской службой предприятия (учреждения) под непосредственным контролем профсоюзного комитета.

Правила оказания первой доврачебной помощи при характерных травмах и повреждениях

Ушибы, растяжения

При ударе о твердый предмет или падении может произойти повреждение мягких тканей, растяжение связок. Проявляется это в виде припухлости в месте ушиба с появлением синяка.

Для оказания первой помощи необходимо создать покой поврежденному участку и положить на него холод на один час с перерывами по 15 минут 3–4 раза.

При ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нельзя сморкаться. Необходимо голову слегка наклонить вперед, зажав крылья носа пальцами в течение 10–15 минут, а также использовать холод, как это было рекомендовано выше. Ввести в носовые ходы турунды, смоченные 3% раствором перекиси водорода или 0,1% раствором адреналина.

При ушибе головы необходимо обеспечить покой в горизонтальном положении. При транспортировке уложить на спину, подложив под голову подушку или любой другой предмет, предохраняющий голову от сотрясения. В этом случае нельзя разрешать пострадавшему идти в больницу самостоятельно, без сопровождения.

Переломы, вывихи

Диагноз перелома костей может ставить только врач, к которому необходимо обратиться немедленно.

Основными признаками перелома являются: резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость, деформация части тела или конечности в месте повреждения.

При вывихе происходит смещение сочленяющихся костей в суставах.

При подозрении на перелом, вывих, подвывих, растяжение связок нельзя делать попыток к вправлению, тянуть за поврежденное место. Необходимо создать максимальный покой, неподвижность поврежденной части тела с помощью транспортной шины или другого подручного твердого материала, захватив суставы ниже и выше места повреждения. При переломе костей голени две шины укладываются по наружной и внутренней поверхностям ноги от стопы до верхней трети бедра.

При переломе бедра одну шину располагают по наружной стороне от подмышечной впадины поврежденной стороны до стопы, а вторую по внутренней стороне от паха до стопы. Шины туго прибинтовывают к ноге бинтом или полотенцем в трех-четыре места. Стопу фиксируют тугой повязкой.

При переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повязкой. Пострадавший должен быть доставлен в лечебное учреждение.

При ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глубоко лежащих тканей.

Оказывая помощь при ранении, необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу. При кровотечении из конечности в виде капель или ровной непрерывной струи достаточно прикрыть рану стерильной салфеткой, положив сверху комок ваты, и туго забинтовать, а затем приподнять конечность.

При обильном кровотечении толчками или выходе струи под давлением кровоточащий сосуд следует прижать к кости выше места ранения, а если кровотечение на руке или ноге, то после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать ее в таком положении. Затем накладывается жгут на 5–10 см выше раны. При наложении жгута следует подложить под него ткань. Жгут нельзя оставлять на конечности более 1 часа 30 минут.

Нельзя промывать рану водой, трогать ее руками, прикладывать или перевязывать нестерильным материалом. Рану смазывают йодом по краям, накрывая стерильным тампоном, и перевязывают стерильным бинтом.

Утопление

После извлечения пострадавшего из воды необходимо быстро очистить ему полость рта и освободить дыхательные пути от воды, положив его на живот. Став на колени, положить пострадавшего на бедро ноги, упираясь ему в живот и нижнюю часть грудной клетки, чтобы голова была ниже грудной клетки. Несколько энергичными движениями надавить на грудную клетку в области нижних ребер, чтобы освободить трахею и бронхи от воды.

Затем положить пострадавшего на спину на твердую поверхность, под плечи подложить валик и начинать делать искусственное дыхание.

Вместе с искусственным дыханием осуществляют согревание путем растирания тела.

Отморожения

Признаки отморожения – онемение поврежденной части тела, побледнение, а затем посинение кожи и отечность. Боль вначале не ощущается, но при отогревании отмороженного участка появляется резкая боль.

При оказании помощи необходимо внести пострадавшего в теплое помещение и согреть отмороженный участок – укутать в теплое одеяло или сделать многослойную марлевую повязку. Пострадавшего нужно напоить горячим чаем.

При возможности согревание конечности проводить в теплой ванне в течение 30–45 мин с постепенным повышением температуры воды с 30 до 40 градусов. Одновременно конечность массируют от периферии к центру (если нет пузырей!).

Наложить асептическую повязку сухую или мазевую с антибиотиками. Провести обезболивание.

Солнечный и тепловой удары

При солнечном и тепловом ударе пострадавший ощущает повышенную возбудимость, сильную головную боль, тошноту, рвоту. По мере нарастания тяжести состояния отмечается стойкое повышение температуры тела.

Для оказания первой помощи при солнечном или тепловом ударе необходимо перенести пострадавшего в прохладное место, уложить в горизонтальное положение, голову покрыть пленкой, смоченной холодной водой. При начальных проявлениях теплового удара

и сохраненном сознании дать обильное питье. При развернутой клинике теплового удара проводить физическое охлаждение.

При прогрессировании расстройств дыхания и кровообращения проводить искусственное дыхание.

Искусственное дыхание

Пострадавшего укладывают на спину, очищают механически ротовую полость и глотку от слизи и рвотных масс, слегка запрокидывают голову, выпрямляя дыхательные пути (противопоказано при подозрении на травму шейного отдела), под шею кладут мягкий валик. Выдвигают нижнюю челюсть вперед и вверх и начинают искусственное дыхание.

Важно сохранить ритм вдоха: вдувают воздух в рот 15 раз в минуту. Если челюсти у пострадавшего сомкнуты, то вдувают воздух через зубы или нос. При вдувании через рот зажимают нос пострадавшего, а при вдувании через нос – зажимают рот. Искусственное дыхание делают до момента восстановления собственного дыхания пострадавшего.

Непрямой массаж сердца

Необходимо занять место слева или справа от пострадавшего и, сложив кисти рук одна на другую, положить их на область груди так, чтобы основание ладони приходилось на два пальца выше мечевидного отростка.

Ритмически надавливая на грудину, массировать сердце, делая 50–70 толчков в минуту. Если сердечная деятельность не возобновилась, массаж продолжать до прибытия скорой помощи.

Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание проводятся синхронно – два вдувания в легкие чередуются с 10–12 толчками на грудину (если помощь оказывает один человек); одно вдувание после 4–5 толчков на грудину (если это делают двое).

Производственно-практическое издание

Петр Григорьевич Ворон, Василий Федорович Касач

**Организационные и методические основы внедрения
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь в практику работы организаций**

Компьютерная верстка Г. В. Кальченко

Корректор И. И. Прокопенко

Макет обложки Е. А. Тагиева

Подписано в печать 08.04.2016

Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная №1. Гарнитура Times New Roman

Усл.-печ. л. 4,88. Уч.-изд. л. 3,55. Тираж 200 экз. Заказ 47.

Выпущено по заказу Министерства спорта и туризма Республики Беларусь
Полиграфическое исполнение и издание государственного учреждения
«Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения»

Свидетельство №1/42 от 1 октября 2013

Ул. Игнатенко, 13, 220035, Минск.