

«УТВЕРЖДАЮ»



Исполнительный директор
ОМОО «Ассоциация студенческих
спортивных клубов России»



В.В. Морозов

2017 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о студенческом физкультурном комплексе «Студзачет АССК России»

в редакции от 20.09.2017 г.

Москва 2017 г.

I. Общие положения

1. Настоящее Положение определяет виды и условия выполнения нормативов физкультурного комплекса «Студзачёт АССК России».

2. Физкультурный комплекс «Студзачёт АССК России» - молодежный проект, предусматривающий подготовку к выполнению и непосредственное выполнение учащимися высших учебных заведений Российской Федерации в возрасте от 17 до 29 лет установленных проектом нормативных требований по двум уровням трудности, соответствующим золотому и серебряному знакам отличия.

II. Цель и задачи физкультурного комплекса «Студзачёт АССК России»

3. Целями физкультурного комплекса «Студзачёт АССК России» являются:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
- гармоничное и всестороннее развитие личности;
- воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
- популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди студентов.

4. Задачами физкультурного комплекса «Студзачёт АССК России» являются:

- увеличение числа учащихся вузов, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности учащихся вузов;
- формирование у учащихся вузов осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового студенческого спорта в вузах, в том числе путем увеличения количества студенческих спортивных клубов.

III. Виды испытаний и нормативы «Студзачёта АССК России»

3.1. Виды испытаний и нормативы включают:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

№ п/п	Виды испытаний	Юноши		Девушки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания					
1. Испытания по определению уровня развития скоростных возможностей					
1.1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,7	7,1	8,8	8,2
1.2.	Бег на 30 м (сек)	4,6	4,3	5,7	5,1
1.3.	Бег на 60 м (сек)	8,6	7,9	10,5	9,6
1.4.	Бег на 100 м (сек)	14,1	13,1	17,4	16,4
2. Испытания по определению уровня развития прыгучести					
2.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м, см)	2,30	2,40	1,80	1,95
3. Испытания по определению уровня развития силы					
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	15	-	-
3.2.	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	25	43	-	-
3.3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз в мин)	37	48	40	47
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	32	44	12	14
4. Испытания по определению уровня развития гибкости					
4.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+8	+13	+11	+16
Дополнительные испытания					
5	Метание гранаты (700 г для юношей, 500 г для девушек) (м)	35	37	17	21
6	Плавание 50 м (мин, сек)	1.00	0.50	1.15	1.00
7	Прыжки на скакалке (кол-во раз за 30 с)	60	70	70	80
8	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из пневматической винтовки, дистанция 10 м (очки)	20	25	20	25

3.2. Виды испытаний подразделяются на обязательные и дополнительные.

3.2.1. Обязательные испытания подразделяются на: испытания по определению уровня развития скоростных возможностей; испытания по определению уровня развития прыгучести; испытания по определению уровня развития силы; испытания по определению уровня развития гибкости.

IV. Условия выполнения видов испытаний.

4.1. Бег 3x10 м.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде испытуемый должен пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 м.

4.2. Бег на 30, 60 и 100 м.

Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона

4.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Из исходного положения стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается две попытки, засчитывается лучший результат.

4.4. Подтягивание из виса на высокой на перекладине.

Вис хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

4.5. Рывок гири 16 кг.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахи. Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания другой рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения испытания спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

4.6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

В течении 60 секунд необходимо выполнить максимально большое число повторений подъема туловища из положения лежа на спине и опускание его в исходное положение, ноги согнуты в коленях, руки за головой.

4.7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.

4.8. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. При выполнении теста участник скамье по команде выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд.

4.9. Метание гранаты.

Метание спортивных снарядов (500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной не менее 10 м. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

4.10. Плавание 50 м.

Проводится в бассейне в спортивной форме вольным стилем.

4.11. Прыжки на скакалке.

Участнику дается одна попытка.

4.12. Стрельба из пневматической винтовки.

Стрельба производится из пневматической винтовки. Выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку – 3 мин. Стрельба из пневматической винтовки производится из положения сидя или с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10м по мишени №8.

V. Условия получения знаков отличия.

5.1. Для получения золотого (серебряного) знака отличия необходимо выполнить все обязательные и дополнительные испытания, включенные организатором проведения сдачи испытаний «Студзачёта АССК России», на уровне не ниже, соответственно, золотого (серебряного) знака отличия.