

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
Г.А. Шабанов
« ___ » _____ 2019 года.

ПОЛОЖЕНИЕ
О ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЕ В
АНО ВО «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
на 2019-2020 учебный год

Обсуждено на заседании кафедры физического
воспитания
« « _____ 2019г
Протокол № _____

Москва 2019

ПЛАН СПОРТИВНО- МАССОВОЙ РАБОТЫ РосНОУ

на 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

Проводимые мероприятия	Сроки проведения	Участники (ответственные за проведение)
1. МЕРОПРИЯТИЯ В ИНСТИТУТАХ		
1. Массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы	В течение учебного года по расписанию занятий	Все студенты, допущенные врачом
2. Соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта	По плану спортивной работы институтов за 10 дней до начала первенства РосНОУ	Сборные команды курсов
3. Учебно-тренировочные занятия сборных команд институтов	В течение учебного года 2 – 3 раза в неделю по расписанию	Сборные команды институтов
2. СПАРТАКИАДА РосНОУ		
1. Массовые соревнования среди институтов по упражнениям ГТО и учебной программы	В течение учебного года по расписанию занятий кафедры физического воспитания	Все студенты, допущенные врачом
2. Лично-командные соревнования на первенство РосНОУ среди сборных команд институтов по видам спорта:	В течение учебного года по плану спортивного комитета РосНОУ	Сборные команды институтов.
СТРИТБОЛ	ОКТЯБРЬ	Ксенофонтов А.Н.
МИНИ-ФУТБОЛ	СЕНТЯБРЬ	Гулич С.С.
ВОЛЕЙБОЛ	ОКТЯБРЬ	Ксенофонтов А.Н.
БАДМИНТОН	СЕНТЯБРЬ	Ксенофонтов А.Н.
ШАХМАТЫ	НОЯБРЬ	Сафонов А.А.
ВОЛЕЙБОЛ (смешанный состав)	НОЯБРЬ	Ксенофонтов А.Н.
ДАРТС	ДЕКАБРЬ	Быченков С.В.
ГИРЕВОЙ СПОРТ	ДЕКАБРЬ	Сафонов А.А.
МНОГОБОРЬЕ ГТО - ЮНОШИ	ФЕВРАЛЬ	Курбатов А.В.
МНОГОБОРЬЕ ГТО - ДЕВУШКИ	ФЕВРАЛЬ	Курбатов А.В.
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	МАРТ	Курбатов А.В.
ЖИМ ШТАГИ ЛЕЖА	МАРТ	Сафонов А.А.
АРМРЕСТЛИНГ	АПРЕЛЬ	Быченков С.В.
ПЛАВАНИЕ 50 м	МАЙ	Гулич С.С.
КРОСС 1000 м	МАЙ	Гулич С.С.
3. Товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов и с вузами г. Москвы	В течение учебного года по отдельному плану Спортивного комитета и кафедры физического воспитания	Сборные команды институтов и РосНОУ
4. Учебно-тренировочные занятия сборных команд по видам спорта	В течение учебного года 2 – 3 раза в неделю по отдельному плану	Сборные команды РосНОУ
3. МОСКОВСКИЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ ИГРЫ		
1. Соревнования по программе Спартакиады вузов г. Москвы	По плану Московских студенческих игр	Сборные команды РосНОУ

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Физкультурно-спортивная деятельность в Рос НОУ проводится в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Указа Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» № 172 от 24 марта 2014 года, решает следующие задачи:

- вовлечение студентов в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, отказ от вредных привычек;
- воспитание высоких морально-волевых качеств, поддержание высокой физической и интеллектуальной работоспособности;
- оценка уровня физической подготовленности;
- мониторинг физического (соматического) здоровья;
- повышение физической подготовленности и адаптационных резервов организма;
- выполнение норм и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- выявление сильнейших спортсменов и комплектование сборных команд;
- выполнение разрядных нормативов Единой Всероссийской спортивной квалификации;
- формирование элементарных навыков самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- подведение итогов спортивной работы и определение рейтинга спортсменов и учебных групп, добившихся лучших показателей;
- пропаганда физической культуры как важного средства укрепления здоровья, повышения физической подготовленности;
- изучение, обобщение и распространение передового опыта в организации спортивно-массовой работы в университете;

Физкультурно-спортивные мероприятия в РосНОУ проводятся в форме учебных занятий, занятий прикладной физической культурой учебно-тренировочных занятий по видам спорта; мониторинга физического здоровья студентов, спортивных праздников и фестивалей; внутригрупповых, факультетских, общеуниверситетских, муниципальных, окружных и городских соревнований по видам спорта на личное и командное первенство; межвузовских соревнований и др.

РУКОВОДСТВО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМИ

МЕРОПРИЯТИЯМИ

Общее руководство подготовкой и проведением физкультурно-спортивных мероприятий в институте осуществляет кафедра физического воспитания с участием членов Студенческого совета.

Непосредственная организация соревнований, а также товарищеских встреч, возлагается на преподавателей кафедры и спортивный актив университета, членов Студенческого совета и студентов-разрядников, имеющих опыт судейства соревнований по видам спорта. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий в учебных группах возлагается на физкультурных организаторов и членов Студенческого совета.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Данное Положение является основанием для участия студентов в физкультурно-спортивных мероприятиях и освобождения студентов от учебных занятий, проводимых непосредственно во время проведения соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются студенты и аспиранты всех форм обучения, выпускники, сотрудники и преподаватели университета.

Преподаватели и сотрудники могут выступать в составе студенческих команд.

Представители команд до начала соревнований представляют в судейскую коллегию заявку на участие. Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья, к соревнованиям не допускаются.

Все протесты, связанные с несоблюдением требований данного Положения и Правил проведения соревнований, подаются представителем команды главному судье в письменной форме, но не позднее, чем через час после окончания соревнований. Решение по протестам выносится главным судьей не позднее 24 часов с момента его подачи. Решение главного судьи по протестам является окончательным и пересмотру не подлежит.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И УСЛОВИЯ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ

В РосНОУ организуются и проводятся различные физкультурно-спортивные мероприятия в соответствии с целями образования, определенными в Законодательных актах РФ.

Сборные команды и отдельные участники могут принимать участие в мероприятиях, проводимых как в стране, так и за рубежом национальными и международными физкультурно-спортивными организациями.

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Ежегодно студенты принимают участие в мониторинге физического здоровья по технологии «Навигатор здоровья».

На учебных занятиях в ходе реализации методико-практического раздела учебной программы студенты проходят тестирование по 4 антропометрическим, физиологическим и двигательным показателям и получают паспорт здоровья с оценкой ведущих факторов здоровья, интегральным индексом физического здоровья и краткими комментариями по совершенствованию отстающих показателей.

Итоговые результаты мониторинга используются в учебном процессе, в том числе на лекционных и методико-практических занятиях по физической культуре.

МАССОВЫЕ И ЛИЧНО-КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ НА ПЕРВЕНСТВО РОСНОУ

I. Массовые соревнования среди институтов по упражнениям ГТО и учебной программы

В течение учебного года на учебных занятиях студенты выполняют упражнения ГТО (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места и др.).

II. Личные и командные соревнования по видам спорта

Личные и командные соревнования по видам спорта проводятся по действующим правилам соревнований и в соответствии с данным Положением среди студентов институтов РосНОУ.

ЛИЧНО-КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО ПО АРМРЕСТЛИНГУ

Место проведения – физкультурно-оздоровительный зал.

Соревнования проводятся по действующим правилам Всемирной федерации армрестлинга WAF в положении стоя.

Состав команды два юноши, две девушки в разных весовых категориях.

Победители определяются в каждой весовой категории по системе выбывания после двух поражений.

Командное первенство между институтами определяется по наименьшей сумме занятых мест в личном первенстве.

ЛИЧНО-КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО ПО ДАРТСУ

Место проведения – физкультурно-оздоровительный зал.
 Состав команды – два юноши, две девушки.
 Соревнования проводятся по упрощенным правилам.
 Личное первенство определяется по лучшим результатам.
 Командное первенство определяется по наименьшей сумме мест зачетных участников.

ЛИЧНО-КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО ПО ШАХМАТАМ

Место проведения – физкультурно-оздоровительный зал.
 Соревнования проводятся среди мужчин и женщин по действующим правилам ФИДЕ по быстрым шахматам с контролем времени 10 минут.
 Состав команды два человека.
 Победители в личном зачете определяются по сумме набранных очков. В случае равенства очков преимущество отдается победителям в личной встрече, затем - участникам, одержавшим большее количество побед. При равенстве по этому показателю проводятся две дополнительные партии, и в случае ничейного результата – супер-блиц с контролем времени 2,5 мин до выявления победителя.
 Командное первенство между институтами определяется по наименьшей сумме занятых мест в личном первенстве.

ЛИЧНО-КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО ПО УПРАЖНЕНИЯМ ГТО

Место проведения – физкультурно-оздоровительный зал.
 Состав команды три человека.
 Соревнования проводятся в процессе учебных занятий по упражнениям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:
Юноши – подтягивание из виса на перекладине; рывок наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине.
Девушки – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине.
 Личное первенство определяется по наименьшей сумме мест в упражнениях по категориям участников: студенты, аспиранты.
 Командное первенство между институтами определяется по наименьшей сумме занятых мест в личном первенстве.

ЛИЧНО-КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО ПО

НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Место проведения – физкультурно-оздоровительный зал.

Соревнования проводятся по действующим правилам Международной федерации настольного тенниса в одиночном разряде.

Состав команды четыре человека (два юноши и две девушки).

Каждая встреча участников проводится до 2 выигранных партий, финальная встреча – до 3 выигранных партий.

Победители определяются по системе выбывания после двух поражений. За каждую выигранную партию участнику начисляется 1 очко. В случае равенства очков победитель определяется по результатам личных встреч.

Командное первенство между институтами определяется по наименьшей сумме занятых мест в личном первенстве.

ЛИЧНО-КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО ПО ЖИМУ ШТАНГИ ЛЕЖА

Место проведения – физкультурно-оздоровительный зал.

Состав команды – 8 человек от института (колледжа):

6 – юноши и 2 – девушки.

Личное первенство определяется по результатам в каждой весовой категории.

Командное первенство определяется по наименьшей сумме мест зачетных участников, ранжированных по таблице Уилкса.

В случае не выставления зачетных участников, им определяется последнее место среди всех участников плюс два штрафных места.

Весовые категории	
Девушки	Юноши
44 кг	52 кг
48 кг	56 кг
52 кг	60 кг
56 кг	67,5 кг
60 кг	75 кг
67,5 кг	82,5 кг
75 кг	90 кг
82,5 кг	100 кг
90 кг	110 кг

ЛИЧНО-КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ (ДВОЕБОРЬЕ)

Место проведения – физкультурно-оздоровительный зал.

Состав команды – 4 человека от института (колледжа).

Весовые категории: до 55 кг, до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, до 80 кг, до 90 кг, свыше 90 кг.

Используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения каждого упражнения - 10 мин.

Соревнования проводятся на площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Толчок 2-х гирь от груди. Засчитывается общее количество правильно выполненных подъемов.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой деленное на два. Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 сек. Во время выполнения упражнения засчитывается каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Место проведения – спортивный зал на Планерной.

Соревнования проводятся по действующим правилам Международной федерации волейбола.

Состав команды шесть человек (юноши и девушки).

Соревнования проводятся по смешанной системе.

Победители определяются по системе с выбыванием – 1 я часть соревнований, по круговой системе - во второй части соревнований.

КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО ПО ВОЛЕЙБОЛУ (СМЕШАННЫЙ СОСТАВ)

Место проведения – спортивный зал на Планерной.

Соревнования проводятся по действующим правилам Международной федерации волейбола.

Состав команды шесть человек (девушки не менее 2 человек).

Соревнования проводятся по смешанной системе.

Победители определяются по системе с выбыванием – 1 я часть соревнований, по круговой системе - во второй части соревнований.

КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО ПО СТРИТБОЛУ

Место проведения – физкультурно-оздоровительный зал.

Соревнования проводятся по действующим правилам Международной федерации баскетбола.

Состав команды три человека.

Соревнования проводятся по смешанной системе.

Победители определяются по круговой системе в один круг или смешанной системе: с выбыванием – 1 я часть соревнований, по круговой системе - во второй части соревнований.

ЛИЧНО-КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО ПО БАДМИНТОНУ

Место проведения – физкультурно-оздоровительный зал.

Соревнования проводятся по действующим правилам Международной федерации.

Состав команды три человека.

Соревнования проводятся по смешанной системе.

Победители определяются по системе с выбыванием – 1 я часть соревнований, по круговой системе - во второй части соревнований.

ЛИЧНО-КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО ПО ПЛАВАНИЮ

Место проведения – бассейн.

Соревнования проводятся по действующим правилам Международной федерации плавания.

Состав команды четыре человека (два юноши и две девушки).

Дистанция 50 метров вольным стилем.

Командное первенство между институтами определяется по наименьшей сумме занятых мест в личном первенстве.

ЛИЧНО-КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО ПО ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМУ КРОССУ

Место проведения – дистанция кросса.

Соревнования проводятся по действующим правилам Международной федерации легкой атлетики.

Состав команды четыре человека (два юноши и две девушки).

Дистанция 1000 м.

Командное первенство между институтами определяется по наименьшей сумме занятых мест в личном первенстве.

КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО ПО МИНИ - ФУТБОЛУ

Место проведения – спортивный зал института.

Соревнования проводятся по действующим правилам Международной федерации мини-футбола.

Состав команды пять человек.

Соревнования проводятся по смешанной системе. Каждая встреча проводится до победы одной из команд.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ СПАРТАКИАДЫ РОСНОУ

Общекомандное первенство среди институтов за участие в массовых и лично-командных соревнованиях определяется по наименьшей сумме занятых мест.

В случае равенства суммы мест преимущество отдается институту, имеющему больше первых (вторых, третьих и т.д.) мест.

Победители среди учебных групп, курсов и институтов РосНОУ в массовых соревнованиях определяются по наименьшей сумме занятых мест.

Итоги спартакиады РосНОУ проводятся по состоянию на 1 июня по трем показателям:

I – за участие учебных групп в массовых соревнованиях – по наименьшей сумме мест;

II – за участие в лично-командных соревнованиях – по наименьшей сумме занятых командами мест;

III – за участие студентов в составе сборных команд РосНОУ в соревнованиях на первенство ВУЗов г.Москвы, а также сильнейших спортсменов – в личном первенстве на районных, городских (областных) и республиканских соревнованиях.

НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Победители Спартакиады награждаются:

- за победу в личном первенстве в каждом виде программы – грамотой и медалью;

за победу в командном первенстве в каждом виде программы – грамотой и Кубком;

- учебные группы за общекомандное первенство в массовых и лично-командных соревнованиях – грамотами;

- институты за общекомандное первенство в массовых и лично-командных соревнованиях – грамотой и Кубком;

Заведующий кафедрой физического воспитания

А.В. Курбатов