

ПРОЕКТ
«ПОКОЛЕНИЕ «СПОРТМАСТЕР»
2013-2018 гг.

Одобрено
Экспертным советом по физической
культуре и спорту
Комитета по социальной политике
Федерального Собрания
27.09.2013

Этапы и сроки реализации проекта



- * **Сроки реализации проекта: 2014 – 2018 гг.**
- * **Проект предлагается реализовать в три этапа:**
- * **Первый этап – 2014 гг.** Реализация пилотного проекта в Московской области
- * **Второй этап – 2015- 2016 гг.** Реализация проекта во всех крупных регионах Российской Федерации
- * **Третий этап – 2017 -2018 гг.** Реализация проекта в остальных регионах страны, планирование последующих шагов по реализации социально ориентированных PR проектов



Соотношение комплектов спортивного оборудования для поставок в одно муниципальное образование:

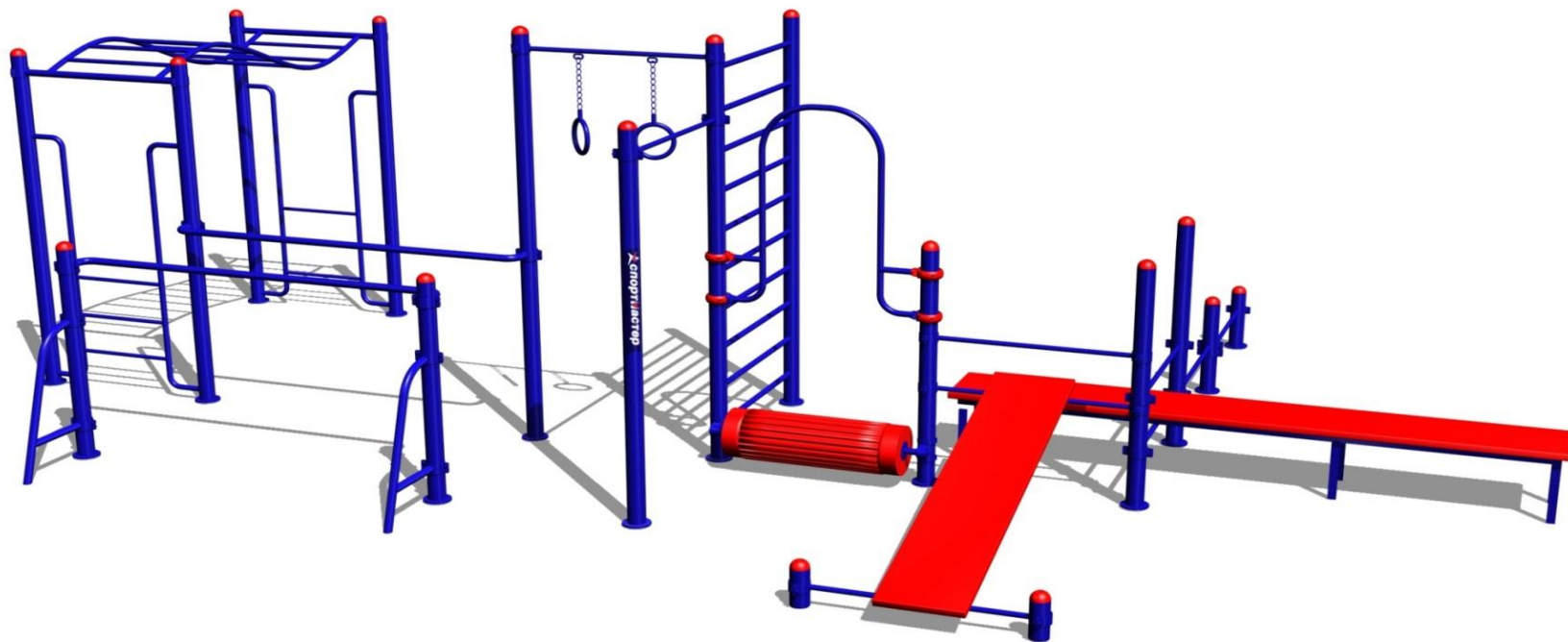
- * два комплекта спортивно-развивающего оборудования
- * восемь комплектов гимнастического оборудования



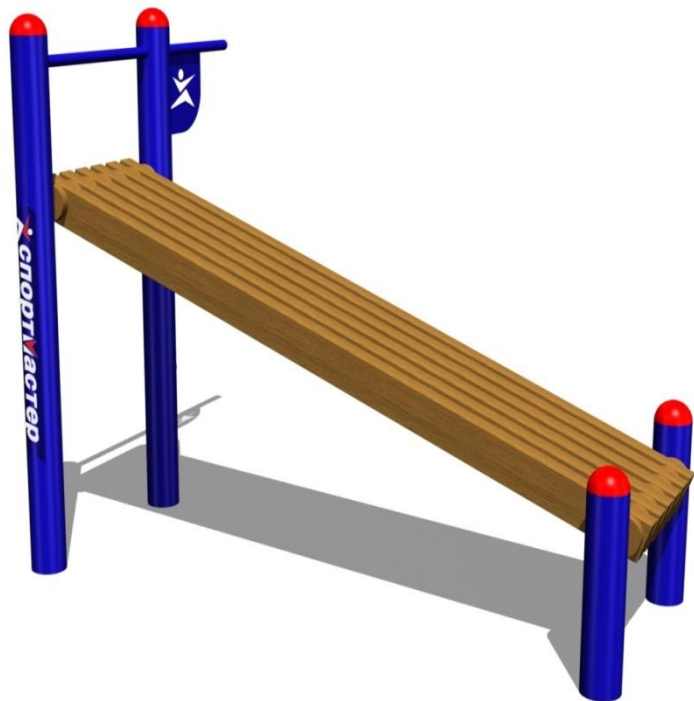
Подготовка оснований для спортивных площадок, монтаж оборудования и открытие спортивных площадок

- * Подготовка оснований спортивных площадок, монтаж и установка спортивного оборудования, поставленного Компанией «Спортмастер» в рамках пилотного проекта – сфера ответственности администраций муниципальных образований, ТСЖ и управляющих компаний
- * Во время торжественного открытия площадок организуются PR-мероприятия с привлечением СМИ, представителей Компании «Спортмастер», представителей федеральных и региональных органов власти и местного самоуправления, спортсменов, которые проведут «мастер-классы» по демонстрации возможностей спортивного оборудования

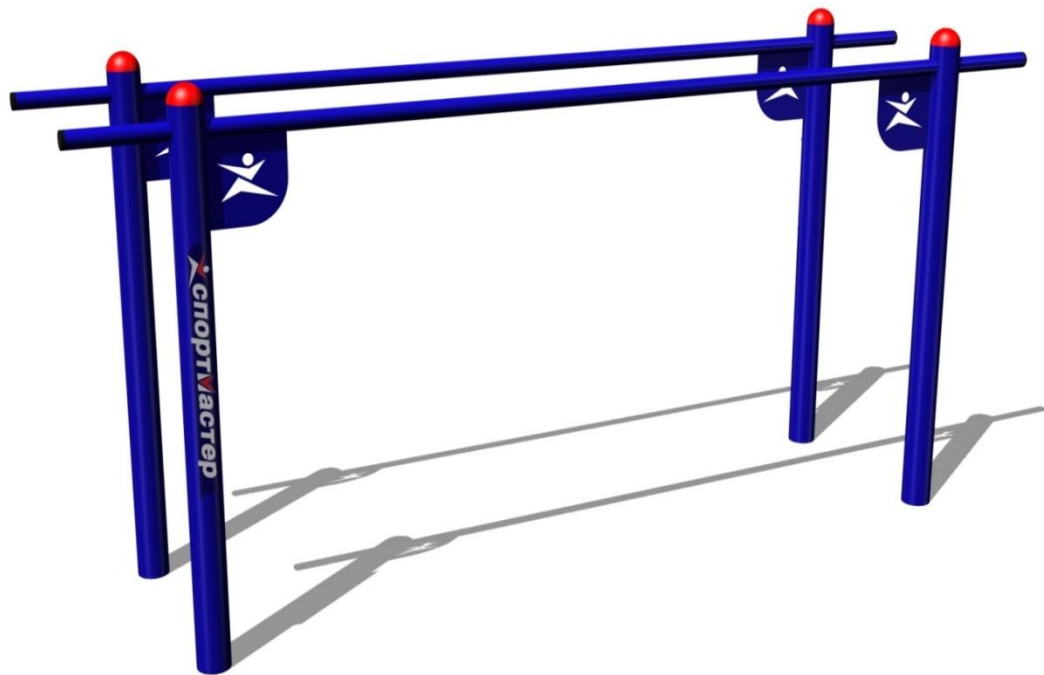
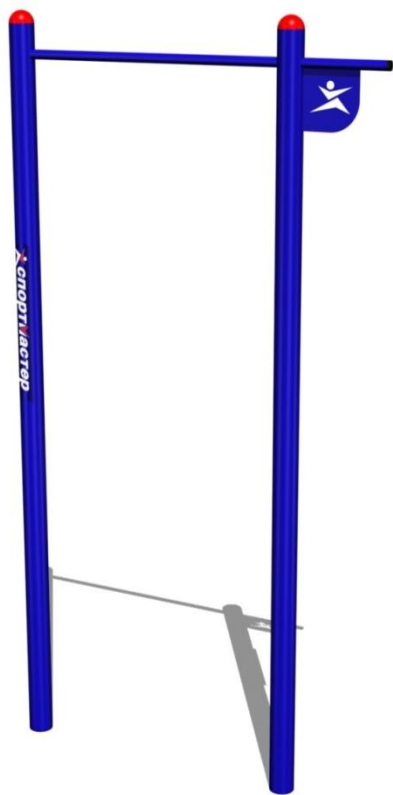
Спортивно-развивающее оборудование



Спортивное оборудование



Спортивное оборудование



Информационный щит



Информационные щиты

 **спортмастер**

Мы делаем спорт доступным!

Гимнастическая площадка 1 типа

	<p>Турник разноуровневый. Турник позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивания, отжимания, подъемы ног, стойки, выходы силой, махи, обороты, перелёты. Существуют стандартные варианты упражнений, считающиеся базовыми и множество вариаций, позволяющих включить в работу дополнительные группы мышц. Подтягивания – чрезвычайно эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно. Два уровня высота перекладины позволяют комфортно заниматься пользователям различных возрастных групп.</p>	
	<p>Брусья. Брусья позволяют выполнять полноценную тренировку всех мышц верхней части тела благодаря большому количеству упражнений – отжимания, махи, стойки. Упражнения на брусьях являются одними из самых эффективных, так как требуют не только силы, но и равновесия, координации. Практически все упражнения существуют в динамическом и статическом варианте, когда положение тела фиксируется на определенное время.</p>	
	<p>Скамья для пресса прямая. Преимуществом наклонной скамьи является возможность выполнять упражнения на пресс с увеличенной амплитудой и сопротивлением, при этом сокращается больше мышц брюшного пресса, чем это возможно на прямой скамье или при выполнении упражнения на полу. Основные упражнения – скручивание, подъём корпуса, подъём ног, велосипед.</p>	

 **спортмастер**

Мы делаем спорт доступным!

Гимнастическая площадка 2 типа

	<p>Турник разноуровневый. Турник позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивания, отжимания, подъемы ног, стойки, выходы силой, махи, обороты, перелёты. Существуют стандартные варианты упражнений, считающиеся базовыми и множество вариаций, позволяющих включить в работу дополнительные группы мышц. Подтягивания – чрезвычайно эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно. Два уровня высота перекладины позволяют комфортно заниматься пользователям различных возрастных групп.</p>	
	<p>Тренажерный комплекс. 4 тренажера в 1: турник, брусья, упор для подъема ног на пресс, шведская стенка. Одновременно на тренажере может заниматься до 4 человек.</p>	
	<p>Спортивно-развивающее оборудование. Универсальный комплекс содержит в себе: шведскую стенку, гимнастические кольца, брусья, перекладины, перекладины для отжиманий, наклонную скамью, горизонтальную скамью, боковой барабан, рукою. Позволяет задействовать различные группы мышц. Одновременно на комплексе может заниматься до 11 человек.</p>	

спортмастер

Мы делаем спорт доступным!

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Виды испытаний (тесты) и нормы:

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса ладью на низкой перекладине (количество раз)	6	6	13	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре ладью на полу (количество раз)	7	9	17	4	6	11
2.	Прыжок вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола тыльными руками	Достать гол. лодыжки	Касание пола тыльными руками	Касание пола тыльными руками	Достать гол. лодыжки

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса ладью на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре ладью на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
2.	Прыжок вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола тыльными руками	Достать гол. лодыжки	Касание пола тыльными руками	Касание пола тыльными руками	Достать гол. лодыжки

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса ладью на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре ладью на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
2.	Прыжок вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола тыльными руками	Касание пола тыльными руками	Касание пола тыльными руками	Касание пола тыльными руками	Касание пола тыльными руками

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса ладью на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре ладью на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
2.	Прыжок вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола тыльными руками	Достать гол. лодыжки	Касание пола тыльными руками	Касание пола тыльными руками	Касание пола тыльными руками

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или прыжок вверх 1,6 м (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса ладью на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
2.	Прыжок вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (или уровне скамьи-см)	6	8	13	7	9	16

VI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	12	9	10	12
	или прыжок вверх 1,8 м (количество раз)	20	30	40	20	30	40
	или сгибание и разгибание рук в упоре ладью на полу (количество раз)	6	7	13	5	6	10
2.	Прыжок вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (или уровне скамьи-см)	6	7	13	5	6	10

VII. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 25 до 29 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Подтягивание из виса ладью на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре ладью на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
	или прыжок вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (или уровне скамьи-см)	8	11	16	7	9	13

VIII. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 30 до 39 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8
	или прыжок вверх 1,6 м (количество раз)	20	30	40	20	30	40
	или сгибание и разгибание рук в упоре ладью на полу (количество раз)	20	30	40	20	30	40
2.	Прыжок вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (или уровне скамьи-см)	Достать скамью тыльными руками	4	6	Достать скамью тыльными руками	2	4

IX. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 30 до 34 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Подтягивание из виса ладью на низкой перекладине (количество раз)	12	15	20	12	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре ладью на полу (количество раз)	6	8	12	6	8	12
	или прыжок вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (или уровне скамьи-см)	7	9	Касание скамьи тыльными руками	4	6	

VIII. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 40 до 49 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет	от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет
Обязательные испытания (тесты)					
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	4	-	-
	или прыжок вверх 1,6 м (количество раз)	20	15	-	-
	или подтягивание из виса ладью на низкой перекладине (количество раз)	-	-	15	10
2.	Прыжок вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	20	28	12	10
Касание пола тыльными руками					

IX. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 50 до 59 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет	от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет
Обязательные испытания (тесты)					
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	2	-	-
	или прыжок вверх 1,6 м (количество раз)	15	10	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре ладью на полу (количество раз)	25	20	6	6
2.	Прыжок вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола тыльными руками			

X. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 60 до 69 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 60 до 69 лет	от 65 до 69 лет
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	10	6
2.	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	15

XI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 70 лет и старше)

№ п/п	Виды испытаний (тесты) и нормативы	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 70 лет и старше	от 70 лет и старше
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре о скамью строе (количество раз)	8	6
2.	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	10

Утверждены приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
"Поколение "Спортмастер"

1000 спортивных площадок в 100 городах России

 **спорт**М**астер**

Мы делаем спорт доступным!