

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
 Г.А. Шабанов
« 03 » сентября 2026 года.

ПОЛОЖЕНИЕ
О ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЕ В
АНО ВО «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
на 2026-2027 учебный год

Обсуждено на заседании кафедры физического
воспитания
« 02 » сентября 2026 г. Протокол № 2

Москва 2026

План спортивно-массовой работы РосНОУ на 2026-2027 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
4. 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
2. СПАРТАКИАДА РосНОУ		
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 и колледжа
ДАРТС	20 СЕНТЯБРЯ 2026 г.	Гулич С.С.
ВОЛЕЙБОЛ (девушки, юноши)	11, 18 ОКТЯБРЯ 2026 г.	Ксенофонтов А.Н.
СТРИТБОЛ (3х3, смешанный состав)	15 НОЯБРЯ 2026 г.	Ксенофонтов А.Н.
ВОЛЕЙБОЛ (смешанный состав)	22 НОЯБРЯ 2026 г.	Ксенофонтов А.Н.
БАДМИНТОН	06 ДЕКАБРЯ 2026 г.	Гулич С.С.
МНОГООБОРЬЕ ГТО (юноши, девушки)	ЯНВАРЬ 2027 г.	Курбатов А.В.
Конкурс «МИСС и МИСТЕР»	17 ФЕВРАЛЯ 2027 г.	Любимова Г.Н.
АРМРЕСТЛИНГ	14 МАРТА 2027 г.	Ксенофонтов А.Н.
ЖИМ ШТАГИ ЛЕЖА, ПРИСЕДАНИЕ СО ШТАНГОЙ, СТАНОВАЯ ТЯГА	28 МАРТА 2027 г.	Сафонов А.А.
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	4 АПРЕЛЯ 2027 г.	Гулич С.С.
СТРИТБОЛ (1х1, девушки, юноши)	18 АПРЕЛЯ 2027 г.	Ксенофонтов А.Н.
МИНИ-ВОЛЕЙБОЛ	16 МАЯ 2027 г.	Ксенофонтов А.Н.
ГИРЕВОЙ СПОРТ (массовые соревнования)	МАЙ 2027 г.	Сафонов А.А.
МНОГООБОРЬЕ ГТО (юноши, девушки)	ИЮНЬ 2027 г.	Курбатов А.В.
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 РосНОУ 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, спортивного клуба РосНОУ.

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 университета всех форм обучения.

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, отжимания, прыжок в длину с места, поднятие туловища, прыжки со скакалкой, приседания, наклон вперёд).

При определении победителей учитываются критерии участия и результаты выполнения упражнений студентами.

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 и колледжа.

Участники соревнований предъявляют в судейскую коллегию свои студенческие билеты.

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.

В случае не выставления зачетных участников, за каждого в командном первенстве определяется 7 штрафных очков.

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.

В случае не выставления зачетных участников, за каждого в командном первенстве определяется 7 штрафных очков.

ЛИЧНО-КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Место проведения - физкультурно-оздоровительный зал (ул. Авиамоторная, д. 55, корп. 31).

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 Швейцарской системе с выбыванием после двух поражений. За каждую выигранную партию участнику начисляется 1 очко. В случае равенства очков победитель определяется по результатам личных встреч.

Командное первенство определяется по наименьшей сумме занятых мест в личном первенстве зачетных участников.

В случае не выставления зачетных участников, за каждого в командном первенстве определяется 7 штрафных очков.

ЛИЧНО-КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО ПО ЖИМУ ШТАНГИ ЛЁЖА, ПРИСЕДАНИЮ СО ШТАНГОЙ, СТАНОВОЙ ТЯГЕ

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 среди юношей и девушек.

Командное первенство определяется по наименьшей сумме мест зачетных участников (3 –юноши и 1 – девушка), ранжированных по таблице Вилкса среди юношей и девушек.

В случае не выставления зачетных участников, за каждого в командном первенстве определяется: юноши – 17 место, девушки – 7 место.

Студентам, принявшим участие по трем упражнениям (жим штанги лёжа, приседание со штангой, становая тяга), в каждой весовой категории определяется личное первенство в силовом троеборье (пауэрлифтинг).

Весовые категории

Девушки

Юноши

40 кг	55 кг
50 кг	60 кг
55 кг	65 кг
60 кг	70 кг
65 кг	75 кг
70 кг	80 кг
75 кг	90 кг
Св. 75 кг	100 кг
	Св. 100 кг

МАССОВЫЕ ЛИЧНО-КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ (РЫВОК ГИРИ)

Место проведения – физкультурно-оздоровительный зал.

Весовые категории: до 55 кг, до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, до 80 кг, до 90 кг, до 100 кг, свыше 100 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.

Личное первенство определяется по наибольшему результату в рывке гири (суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой) в каждой весовой категории. 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. 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 среди институтов определяется по наибольшему результату, рассчитанному по формуле:

$$R = \frac{\sum (X_1 + X_2 + X_3... + X_n)}{n} \times K$$

Где:

R – результат института в массовых соревнованиях по гиревому спорту;

$\sum \sum (X_1 + X_2 + X_3 \dots + X_n)$ - сумма индивидуальных результатов студентов, преобразованных по таблице Вилкса;

n – количество студентов, участвующих в соревнованиях;

K – коэффициент массовости (отношение количества студентов, участвующих в соревнованиях, к общему количеству студентов института).

КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Место проведения – физкультурно-оздоровительный зал (ул. Авиамоторная, д. 55, корп. 31).

Соревнования проводятся по действующим правилам Международной федерации волейбола отдельно среди юношей и девушек.

Состав команды шесть человек, к игре допускается команда, в которой не менее 4 человек.

Соревнования проводятся по смешанной системе.

Победители определяются: по круговой системе в подгруппах в первой части соревнований и по системе с выбыванием второй части соревнований.

Если институт выставляет несколько команд, то во второй круг выходит лучшая из них.

Команда, представляющая смешанный состав из разных институтов, выступает вне конкурса.

К участию в соревнованиях допускаются только студенты РосНОУ и колледжа.

КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО ПО ВОЛЕЙБОЛУ (СМЕШАННЫЙ СОСТАВ)

Место проведения – физкультурно-оздоровительный зал (ул. Авиамоторная, д. 55, корп. 31).

Соревнования проводятся по действующим правилам Международной федерации волейбола.

Состав команды шесть человек, из девушки не менее двух. К игре допускается команда, в которой не менее 4 человек.

Соревнования проводятся по смешанной системе.

Победители определяются: по круговой системе в подгруппах в первой части соревнований и по системе с выбыванием второй части соревнований.

Если институт выставляет несколько команд, то во второй круг выходит лучшая из них.

Команда, представляющая смешанный состав из разных институтов, выступают вне конкурса.

К участию в соревнованиях допускаются только студенты РосНОУ и колледжа.

КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО ПО МИНИ-ВОЛЕЙБОЛУ (МИНИВОЛЕЙ)

Место проведения – физкультурно-оздоровительный зал (ул. Авиамоторная, д. 55, корп. 31).

Соревнования проводятся по действующим правилам Федерации мини-волей г. Москвы.

Состав команды шесть человек (три – юноши и три девушки).

Игровой состав – 4 человека (два – юноши и две девушки).

Соревнования проводятся из трех партий до 11 очков. Во время игры используются бадминтонная разметка для парной игры и бадминтонная сетка, высотой 155 см.

В игре используются официальные мячи всеяпонской ассоциации «мини-волей».

Каждое очко засчитывается при забитом мяче. Переход игроков на площадке как при игре в волейбол.

Победители определяются по круговой системе в подгруппах в первой части соревнований. Победители в подгруппах выходят в плей-офф.

Если институт выставляет несколько команд, то во второй круг выходит лучшая из них.

Команда, представляющая смешанный состав из разных институтов, выступают вне конкурса.

К участию в соревнованиях допускаются только студенты РосНОУ и колледжа.

КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО ПО СТРИТБОЛУ (3Х3 СМЕШАННЫЙ СОСТАВ)

Место проведения – физкультурно-оздоровительный зал (ул. Авиамоторная, д. 55, корп. 31).

Соревнования проводятся по действующим правилам Международной федерации стритбола.

Состав команды три человека, из них не менее одной девушки.

Соревнования проводятся по смешанной системе.

Победители определяются: по круговой системе в подгруппах в первой части соревнований и по системе с выбыванием второй части соревнований.

Если институт выставляет несколько команд, то во второй круг выходит лучшая из них.

Команда, представляющая смешанный состав из разных институтов, выступает вне конкурса.

К участию в соревнованиях допускаются только студенты РосНОУ и колледжа.

ЛИЧНО-КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО ПО СТРИТБОЛУ (1х1)

Место проведения – физкультурно- оздоровительный зал (ул. Авиамоторная, д. 55, корп. 31).

Соревнования проводятся по действующим правилам Международной федерации стритбола.

Состав команды два человека (один – юноша и одна – девушка).

В личном первенстве юноши соревнуются с юношами, а девушки с девушками.

Соревнования проводятся по смешанной системе.

В личном первенстве победители определяются: по круговой системе в подгруппах в первой части соревнований и по системе с выбыванием второй части соревнований.

Командное первенство определяется по наименьшей сумме занятых мест в личном первенстве зачетных участников.

В случае не выставления зачетных участников, за каждого в командном первенстве определяется 7 штрафных очков.

Если институт выставляет несколько команд, то во второй круг выходит лучшая из них.

Команда, представляющая смешанный состав из разных институтов, выступает вне конкурса.

К участию в соревнованиях допускаются только студенты РосНОУ и колледжа.

ЛИЧНО-КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО ПО БАДМИНТОНУ

Место проведения – физкультурно-оздоровительный зал (ул. Авиамоторная, д. 55, корп. 31).

Соревнования проводятся по действующим правилам Международной федерации бадминтона.

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

В личном первенстве юноши соревнуются с юношами, а девушки с девушками.

Соревнования проводятся по смешанной системе.

В личном первенстве победители определяются: по круговой системе в подгруппах в первой части соревнований и по системе с выбыванием второй части соревнований.

Командное первенство определяется по наименьшей сумме занятых мест в личном первенстве зачетных участников.

В случае не выставления зачетных участников, за каждого в командном первенстве определяется 7 штрафных очков.

Если институт выставляет несколько команд, то во второй круг выходит лучшая из них.

Команда, представляющая смешанный состав из разных институтов, выступает вне конкурса.

К участию в соревнованиях допускаются только студенты РосНОУ и колледжа.

ЛИЧНО-КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО ПО МНОГОБОРЬЮ ГТО

Место проведения – физкультурно- оздоровительный зал (ул. Авиамоторная, д. 55, корп. 31).

Состав команды от института десять человек (пять юношей и пять девушек).

Соревнования проводятся в процессе учебных занятий по упражнениям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:

- юноши – подтягивание из виса на перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

девушки – подтягивание на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Личное первенство определяется по наименьшей сумме мест в каждом упражнении.

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

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 20 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