



Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Политехнический колледж городского хозяйства»

Организационно-правовая документация

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

от « 31 » 08 2018

№ 533 - ОД

## ПОЛОЖЕНИЕ

### О ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЕННО-ПРИКЛАДНОМУ ТРОЕБОРЬЮ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ГОРОДСКОГО ХОЗЯЙСТВА»

Санкт-Петербург 2 0 1 8

	Должность	Фамилия, И.О.	Подпись	Дата
Разработал	Начальник отдела ФВ и ОБЖ	Петрова В.А.		4.09.18
Согласовано	Зам. директора по учебной работе	Барсукова С.В.		31.08.18
Согласовано	Зам. директора по воспитательной работе	Шумакевич Н.В.		31.08.18
Согласовано	Начальник отдела ДОУ	Шорина А.В.		31.08.18

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
от «31» 08 2018  
№ 533 - ОД

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о проведении соревнований по военно-прикладному троеборью среди учащихся Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Политехнический колледж городского хозяйства»

#### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет цели и задачи, порядок организации, проведения, категории участников и содержание соревнований по военно-прикладному троеборью среди учащихся СПб ГБПОУ «ПКГХ» (далее – Учреждение).

#### 2. Цели и задачи

2.1. Соревнования проводятся с целью:

2.1.1. Развитие патриотического воспитания, формирования у подростков и молодежи сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности.

2.1.2. Развитие практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях, стремлении к здоровому образу жизни, совершенствовании морально-психологической и физической подготовки.

2.1.3. Привлечение молодежи к регулярным занятиям спортом, здоровому образу жизни, к занятиям военно-прикладными видами спорта.

2.1.4. Развитие спортивных связей и обмена опытом между группами; выявление наиболее подготовленных групп.

2.1.5. Повышение личного мастерства участников.

2.1.6. Подготовка к службе в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации.

2.2. В ходе проведения соревнований решаются задачи:

2.2.1. Повышение качества содержания работы по патриотическому воспитанию молодежи, подготовки ее к военной службе, популяризации военно-прикладных и технических видов спорта.

2.2.2. Утверждение в сознании молодежи патриотических ценностей, взглядов, идеалов, уважения к историческому и культурному прошлому города Санкт-Петербурга, Ленинградской области и России, повышение престижа службы на благо Родины в Вооруженных силах России и органах МВД.

2.2.3. Проверка уровня знаний, навыков и умений по основам безопасности жизнедеятельности человека, основам военной службы (начальной военной подготовке), прикладной и физической подготовке.

2.2.4. Ориентация на выбор воинской специальности, рода войск. Популяризация и дальнейшее развитие военно-патриотического движения и боевых искусств среди подростков и молодежи.

2.2.5. Формирование культуры здорового образа жизни.

### 3. **Время и место проведения соревнований**

3.1. Место проведения: Спортивные площадки СПб ГБПОУ «ПКГХ»

3.2. Время проведения: с 09 по 23 апреля 2019 года.

### 4. **Руководство проведения соревнований и судейство**

4.1. Общее руководство, непосредственную организацию и проведение соревнований осуществляет отдел физического воспитания и основ безопасности жизнедеятельности.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на преподавателей физической культуры.

4.2. Главным судьей соревнований является начальник отдела физического воспитания и основ безопасности жизнедеятельности.

### 5. **Участники**

5.1. Для участия в соревнованиях допускаются команды, состоящие из студентов отделений учреждения. Одно отделение может иметь не более трех команд.

5.2. В команду входят 5 участников в возрасте от 15 до 22 лет, имеющие соответствующую спортивную подготовку и допуск врача.

5.3. Форма одежды – спортивная, сменная обувь. Приветствуется наличие командного флага (бонусные 10 баллов).

5.4. Форма проведения соревнований – командное первенство.

### 6. **Программа соревнований**

6.1. Соревнования проводятся в трех разделах:

6.1.1. Комплексное силовое упражнение (КСУ).

6.1.2. Челночный бег 10х10м.

6.1.3. Разборка-сборка автомата Калашникова (АК).

Победитель соревнований определяется по наименьшей сумме мест.

### 7. **Правила проведения этапов соревнований**

#### **1-й этап:**

7.1. Комплексное силовое упражнение (КСУ).

7.1.1. Соревнования проводятся с целью совершенствования общей физической подготовки (ОФП), силы, скорости и выносливости участников. Соревнования проводятся в виде теста (30 секунд на каждое упражнение) комплексного силового упражнения (КСУ).

7.1.2. Под КСУ понимается:

- **отжимания от пола** – это сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- **пресс** - это подъем ног и туловища из положения лежа на спине;
- **армейская пружина** – переходы прыжком из положения «упор лежа» в положение «упор сидя»;
- **выпрыгивания** - это прыжок вверх из положения, сидя на корточках.

7.1.3. Выполнение осуществляется в виде тестового подхода в 30 сек. для каждого упражнения. Отдых между упражнениями не предусмотрен. На смену положения отводится 5 сек.

7.1.4. Для **отжиманий** участник, по команде судьи, занимает положение в упоре лежа (корпус прямой, ноги вместе). Судья дает предупредительную команду «Внимание, после которой идет исполнительная команда «Старт». Одновременно с командой «Старт» включается секундомер. Отжимания фиксируются судьей только после касания грудью пола или 5 см. контактной платформы. Руки стоят на ширине плеч, локти касаются боков или отведены не более чем на 45°.

**Запрещено:** касание земли коленями.

После истечения контрольного времени (30 сек.) следует команда «Стоп» и подсчет отжиманий заканчивается. Результат записывается в протокол.

7.1.5. Для **пресса** участник по команде судьи занимает положение лежа на спине руки над головой. Судья дает предупредительную команду «Внимание», после которой идет исполнительная команда «Старт». Одновременно с командой «Старт» включается секундомер. Подъем туловища фиксируются судьей только после касания носков прямых ног. После касания ноги и лопатки должны коснуться пола.

**Запрещено:** подтягивание себя руками.

После истечения контрольного времени (30 сек.) следует команда «Стоп» и подсчет поднятий корпуса и ног заканчивается. Результат записывается в протокол.

7.1.6. Для **«армейской пружины»** участник, по команде судьи, занимает положение в упоре лежа. Судья дает предупредительную команду «Внимание», после которой идет исполнительная команда «Старт». Одновременно с командой «Старт» включается секундомер. Выполнение фиксируются судьей только после выхода в упор сидя (колени между рук касаются локтей) и возврата в упор лежа с выпрямленным телом.

**Запрещено:** касание коленей пола, прыжки с согнутым корпусом.

После истечения контрольного времени (30 сек.) следует команда «Стоп» и подсчет заканчивается. Результат записывается в протокол.

7.1.7. Для **выпрыгиваний** участник, по команде судьи, занимает положение сидя на корточках с прямым корпусом и кулаками у подбородка. Судья дает предупредительную команду «Внимание» после, которой идет исполнительная команда «Старт». Одновременно с командой «Старт» включается секундомер. Выпрыгивания фиксируются судьей только после выпрямления тела и отрыва ног от земли.

**Запрещено:** касание руками коленей и пола, прыжки с согнутым корпусом.

После истечения контрольного времени (30 сек.) следует команда «Стоп» и подсчет заканчивается. Результат записывается в протокол.

7.1.8. Результат учитывается по среднему баллу команды (общее кол-во правильных упражнений делят на кол-во участников) и записывается судьей в протокол.

## **2-й этап:**

7.2. Челночный бег 10х10м.

7.2.1. Соревнования проводятся с целью совершенствования общей физической подготовки (ОФП), скорости, ловкости, координации движений.



7.2.2. Соревнования проводятся на прямой ровной дорожке стадиона или другой ровной площадке, размеченной линиями старта и поворота через 10 м. По команде "Марш" с высокого старта надо пробежать десять метров, коснувшись ногой земли за линией поворота или обогнув стойку, повернуться кругом, пробежать таким же образом ещё 9 отрезков по 10 м.

7.2.3. Результат учитывается по среднему баллу команды и записывается судьей в протокол.

### **3-й этап:**

7.3. Разборка-сборка АК.

7.3.1. Соревнования по «Разборке-сборке АК» проводятся с целью совершенствования огневой подготовки, проверки уровня знаний, навыков и умений по основам военной службы (начальной военной подготовке), прикладной и физической подготовке. Соревнования проводятся в виде выполнения Нормативов № 13, 14.

**Норматив № 13 и 14.** Неполная разборка и сборка АК-74 (без дульного тормоза компенсатора)

**Норматив N13 (неполная разборка оружия).**

Вид оружия	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
АК-74	15 сек	17 сек	19 сек
РПК-74	17 сек	19 сек	21 сек
РПГ	40 сек	45 сек	55 сек
ПМ	7 сек	8 сек	10 сек

**Норматив N14 (сборка после неполной разборки оружия)**

Вид оружия	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
АК-74	25 сек	27 сек	32 сек
РПК-74	27 сек	29 сек	34 сек
РПГ	55 сек	1 мин	1 мин 10 сек
ПМ	9 сек	10 сек	12 сек




7.3.2. Результат учитывается по среднему баллу команды и записывается судьей в протокол.

Начальник отдела физического воспитания  
и основ безопасности жизнедеятельности



В.А. Петрова

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
к Положению о проведении соревнований  
по военно-прикладному троеборью среди учащихся СПБ ГБПОУ «ПКГХ»

<b>Ф.И.О.</b>	<b>Должность</b>	<b>Подпись</b>	<b>Дата</b>
Барсукова С.В.	Заместитель директора по учебной работе		31.08.2018
Шумакевич Н.В.	Заместитель директора по воспитательной работе		31.08.2018
Шорина А.В.	Начальник отдела ДОУ		31.08.2018



