



**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Политехнический колледж городского хозяйства»  
Организационно-правовая документация**

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
от 11.09. 2019  
№ 594 - ОД

## ПОЛОЖЕНИЕ

### О ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЕННО-ПРИКЛАДНОМУ ТРОЕБОРЬЮ СРЕДИ УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ СПБ ГБОУ «ПКГХ»

Санкт-Петербург 2019

	Должность	Фамилия, И.О.	Подпись	Дата
Разработал	Начальник отдела ФВ и ОБЖ	Петрова В.А.		11.09.2019
Согласовано	Зам. директора по учебной работе	Барсукова С.В.		11.09.2019
Согласовано	Зам. директора по воспитательной работе	Шумакевич Н.В.		11.09.2019
Согласовано	Начальник отдела ДОУ	Шорина А.В.		11.09.2019

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
от 11.09 2019  
№ 597 -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 20 апреля по 23 мая 2020 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 колледжа. 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.

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. Полоса препятствия

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;
- **берпи** – переходы прыжком из положения «упор лежа» в положение «упор сидя» 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 **«берпи»** участник, по команде судьи, занимает положение в упоре сидя. 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) после приземления .

**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. 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 10x10м.

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:**

7.4. Полоса препятствия

7.4.1. Соревнования по прохождению полосы препятствия проводятся с целью совершенствования, навыков и умений по основам военной службы (начальной военной подготовке), прикладной и физической подготовке.

7.4.2. Соревнования проводятся по прямой с правильным преодолением девяти препятствий за наиболее короткое время.

**Запрещено:** пробегать мимо препятствия не проходя его, при падении не проходить его.

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


Начальник отдела физического воспитания  
и основ безопасности жизнедеятельности



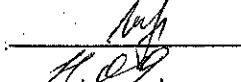
В.А.Петрова

СОГЛАСОВАНО

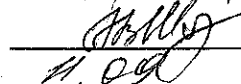
Заместитель директора  
по учебной работе

  
С.В. Барсукова  
2019

Заместитель директора  
по воспитательной работе

  
Н.В.Шумакевич  
2019

Начальник отдела ДОУ

  
А.В. Шорина  
2019



