Приложение к приказу

от 07.04.2022 № 219-П

**Положение**

**о проведении спортивного праздника «Готов к труду и обороне»,**

 **среди студентов Профессионально-педагогического колледжа**

**СГТУ имени Гагарина Ю.А.**

1. **Цели и задачи**

Соревнования проводятся с целью:

* пропаганды здорового образа жизни;
* привлечения студентов к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* повышения интереса к развитию физических и волевых качеств;
* организации культурно-спортивного и массового досуга студентов;
* привлечение студентов колледжа к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
* выявление сильнейших команд и спортсменов колледжа.

**2. Организаторы соревнований**

Общее руководство проведением соревнований возлагается на руководителя физического воспитания Кузнецову Ирину Сергеевну, судьи на видах – студенты 3 курса отделения «Физическая культура».

**3. Место и время проведения**

Соревнования проводятся с 19.04.2022 по 20.04.2022 в спортивном зале ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А., 9 корпус 4 этаж по адресу:
г. Саратов, ул. М. Горького, д. 9; стадион «Динамо» по адресу: г. Саратов,
ул. Радищева, д. 22; стрелковый тир СГТУ имени Гагарина Ю.А., по адресу:
г. Саратов, ул. Политехническая, д.77 по следующему расписанию:

**19.04.2022 - 9 корпус, спортивный зал по адресу: г. Саратов,
ул. М. Горького, д. 9**

8.45 – сбор участников соревнований

9.00 – торжественное открытие

9.30 – начало соревнований

**20.04.2022 в 9.00 стрелковый тир СГТУ имени Гагарина Ю.А., по адресу: г. Саратов, ул. Политехническая, д. 77.**

**20.04.2022 в 13.00 стадион «Динамо» по адресу: г. Саратов,
 ул. Радищева, д.22.**

Подведение итогов, награждение победителей и призеров состоится 25.04.2022 в 13.00 в актовом зале главного корпуса по адресу: г. Саратов,
ул. Сакко и Ванцетти, д.15

Обязательное присутствие всех команд и участников на награждении.

1. **Программа соревнований**

**1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)**

*Требование к выполнению вида*

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (далее – ИП): вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1. подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
2. подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3. разновременное сгибание рук;
4. отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.

**2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)**

*Требование к выполнению вида*

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более

45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1. касание пола коленями, бедрами, тазом;
2. нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
3. отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
4. разновременное разгибание рук.

 **3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши, девушки)**

*Требование к выполнению вида*

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков в спортзале. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1. заступ за линию отталкивания или касание ее;
2. выполнение отталкивания с предварительного подскока;
3. отталкивание ногами разновременно.

 **4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши, девушки)**

*Требование к выполнению вида*

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком (–) ниже - знаком (+).

Ошибки:

1. сгибание ног в коленях;
2. фиксация результата пальцами одной руки;
3. отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

 **5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши,**

**девушки)**

*Требование к выполнению вида*

Поднимание туловища лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1. отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2. отсутствие касания лопатками мата;
3. пальцы разомкнуты «из замка»;
4. смещение таза.

**6. Бег на 100 метров (юноши, девушки)**

*Требование к выполнению вида*

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека. Бег на 100 метров выполняется – с низкого или высокого старта.

По команде «На старт!» участники должны подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмены не должны касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» участники должны зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» они начинают движение.

Ошибки:

* участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
* старт участника раньше команды стартера «Марш!».

**7. Стрельба из пневматической винтовки**

*Требование к выполнению вида*

Стрельба из пневматической винтовки выполняется участниками на дистанции 10 м по мишени № 8. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения задания – 10 мин. Время на подготовку – 3мин.

Оружие предоставляется огневым тиром СГТУ. Индивидуальное (личное) оружие применять запрещается.

*Стрельба, техника безопасности*

Участник обязан:

* выполнять все команды руководителя стрельбы (судьи);
* держать оружие только стволом в направлении линии мишеней;
* стрелять только после команды «Огонь!» и до команды «Отбой!» или «Прекратить стрельбу!»;
* докладывать руководителю стрельбы о неисправности оружия;
* прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного;
* по окончании стрельбы аккуратно положить оружие стволом в направлении линии мишеней;
* бережно относиться к оружию и прочему оборудованию.

*Участникам запрещается:*

* занимать огневую позицию, брать оружие, прицеливаться и производить стрельбу без команды руководителя стрельбы;
* прицеливаться и направлять оружие на людей и в стороны от линии мишеней;
* касаться спускового крючка до прицеливания и после завершения стрельбы;
* шуметь и отвлекаться на исходном и огневом рубежах.

 *Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

* участник вышел на огневой рубеж без команды судьи;
* участник зарядил оружие без команды судьи;
* участник произвел выстрел без команды судьи;
* участник произвел выстрелы не в свою мишень.

 *Алгоритм действия руководителя стрельбы (судьи) по обеспечению безопасности при организации испытания.*

Перед началом стрельбы руководитель стрельбы (судья):

* проверяет соответствие дистанции, мишеней, освещения и иного оборудования условиям выполняемого испытания;
* осматривает полосу тира (места, оборудованного для стрельбы), чтобы убедиться в отсутствии предметов в направлении стрельбы, которые могут вызвать рикошеты;
* проверяет наличие и состояние оружия и свинцовых пулек, определяет место выдачи пулек;
* подробно разъясняет всем участникам требования безопасности и правила поведения во время стрельбы;
* производит расчет стреляющих на смены;
* указывает для очередных смен место ожидания, которое должно быть на безопасном расстоянии от огневого рубежа;
* выстраивает очередную смену для стрельбы на исходном положении.

 *Во время стрельбы:*

* выводит на огневой рубеж очередную смену и руководит стрельбой;
* распределяет очередной смене оружие (пневматические винтовки);
* дает распоряжение на подачу сигнала – «Огонь!»;
* следит, чтобы на огневом рубеже не было посторонних лиц, исключая участников стреляющей смены;
* по окончании стрельбы командует – «Отбой!», «Разряжай!» и проверяет выполнение команды;
* подает для стреляющей смены команду – «Встать!»;
* немедленно прекращает стрельбу при нарушении мер безопасности.

 *По окончании стрельбы:*

* организует сбор и сдачу неиспользованных пулек;
* организует осмотр мишеней стрелявшей смены;
* осматривает мишени, делает разбор стрельбы и ведет учет результатов стрельбы;
* возвращает смену на исходное положение, дает распоряжение на передачу оружия очередной смене и продолжает стрельбу;
* проверяет оружие, оставшиеся пульки;
* приводит тир (место, оборудованное для стрельбы) в порядок.

 *В тире (месте, оборудованном для стрельбы) запрещается:*

* производить стрельбу из неисправного пневматического оружия;
* брать или трогать на огневом рубеже оружие или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
* заряжать пневматическое оружие до команды руководителя стрельбы или до сигнала – «Огонь!»;
* прицеливаться и направлять оружие в стороны и в тыл, а также в людей, в каком бы состоянии оружие ни находилось;
* прицеливаться в мишени даже из незаряженного оружия, если в направлении их находятся люди;
* выносить заряженное оружие с огневого рубежа;
* находиться на огневом рубеже посторонним;
* оставлять без присмотра заряженное оружие или передавать другим лицам без команды руководителя стрельбы;
* производить стрельбу не параллельно директрисе (направлению) тира (места, оборудованного для стрельбы).

Выдача пулек должна производиться исключительно на огневом рубеже.

Заряжание оружия на огневом рубеже должно проводиться только по команде руководителя стрельбы – «Заряжай!».

Участники, допустившие нарушение правил безопасности, к дальнейшей стрельбе не допускаются.

1. **Участники соревнований**

К участию в соревнованиях допускаются студенты 1-4 курсов, относящиеся к **основной медицинской группе** для занятий физической культурой (без нарушений состояния здоровья и физического развития). Состав команды от каждого отделения 8 человек (4 юноши + 4 девушки). Разрешается выставлять не более одной команды от отделения.

*Каждый участник должен принять участие в выполнении всех шести испытаний. Освобождение студентов от занятий на время проведения турнира осуществляют заведующие отделениями.*

 **6. Система проведения**

Соревнования проводятся в лично-командном зачете. Максимальное количество участников от каждой команды 8 – человек (4 юноши +
4 девушки).

Командный зачет определяется по сумме очков 3-х лучших женских и 3-х лучших мужских результатов. Каждому участнику обязательно пройти все 6 испытаний.

Очки в каждом испытании распределяются следующим образом:
1 место – 1 очко, 2 место – 2 очка, 3 место – 3 очка и т.д.

В дисциплине стрельба из пневматической винтовки от каждого отделения выступают 4 человека (2 юноши + 2 девушки).

 **7. Заявки**

Заявки на участие с указанием данных студентов (ФИО, дата рождения, группа) подаются до **16.04.2022 по электронной почте:** **gasilina.00@mail.ru**

Команда, не подавшая заявку в указанные сроки, к участию в соревнованиях не допускается.

Заседание судейской коллегии состоится 13.04.2022 в главном корпусе кабинет 1108, на котором должны присутствовать по одному представителю от каждого отделения.

 **8. Награждение**

Победитель в каждом из 6-ти испытаний (юноша и девушка) награждаются грамотами.

В личном первенстве победители и призеры (юноши и девушки) награждаются грамотами и медалями по сумме очков в 5-ти испытаниях.

Команда победитель в командном зачете награждается кубком и грамотой, команды призеры награждаются грамотами.

Образец

Заявка на участие в спортивном празднике

«Готов к труду и обороне»,

 среди студентов ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А. от команды отделения

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.О. | Год рождения  | Группа |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Заведующий отделением