

«Утверждаю» \_\_\_\_\_

Директор ГАПОУ «РБМК им. Э.Р.Раднаева»

С.Д.Замбалова



## Положение

### О внутриколледжных спортивных соревнованиях между студентами в рамках Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

#### 1. Цели

Внутриколледжные спортивные соревнования между группами проводятся в рамках Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее-комплекс ГТО) в целях:

- развития массового спорта в колледже;
- пропаганды здорового образа жизни среди учащихся;
- повышения интереса юношей колледжа к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества;
- осуществления контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- выявления сильнейших спортсменов, комплектования сборной команды колледжа;
- организации культурно-спортивного и массового досуга студентов.

#### 2.Участники

Участниками соревнований являются студенты всех курсов (10 человек от группы – 5 юношей, 5 девушек), допущенные по состоянию здоровья к спортивным соревнованиям.

#### 3.Содержание и структура соревнований ГТО

Комплекс состоит из 11 ступеней:

- VI ступень – 18-29 лет

Основу комплекса ГТО составляют виды испытаний и нормативы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и уровня овладения основными прикладными навыками (бега на лыжах, метаний).

Перечень видов испытаний комплекса ГТО:

- бег на короткие дистанции – определение развития скоростных возможностей;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами – определение развития гибкости;
- подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – определение развития силы и силовой выносливости;
- подъем туловища из положения лежа – определение развития силовой выносливости;
- прыжки в длину с места – определение скоростно-силовых возможностей;

Для VI ступени комплекса ГТО колледж определяет одинаковое число испытаний, необходимых для сдачи нормативов.

#### **4. Условия выполнения видов испытаний комплекса**

Одежда и обувь участников – спортивная.

Перед тестированием участники выполняют разминку под руководством преподавателя физкультуры.

На всех видах испытаний обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

##### **1. Челночный бег 3x10 метров.**

Челночный бег проводится в спортивном зале колледжа на площадке с твёрдым покрытием. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по два человека.

##### **2. Прыжок в длину с места.**

Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

Ошибки:

Заступ за линию отталкивания или касание её.

Выполнение отталкивания с предварительного подскока.

Отталкивание ногами одновременно.

##### **3. Подтягивание на высокой перекладине из виса.**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из 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 перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).

Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.

Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.

Разновременное сгибание рук.

##### **4. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа.**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять ИП, участница подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую

линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участницы. После этого участница выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участница подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

Подтягивания с рывками или с прогибанием туловища.

Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.

Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.

Разновременное сгибание рук.

### **5. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу.**

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа выполняется из ИП: упор лёжа 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 с опорой.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью до мяча, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

Касание пола бёдрами.

Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».

Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.

Разновременное разгибание рук.

### **6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.**

Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

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

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Время выполнения упражнения одна минута. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

Отсутствие касания локтями бедер (коленей).

Отсутствие касания лопатками мата.

Пальцы разомкнуты «из замка».

Смещение таза.

### **7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.**

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 теста на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Ошибки:

Сгибание ног в коленях.

Фиксация результата пальцами одной руки.

Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

#### **5.Условия проведения**

Сдача нормативов комплекса ГТО осуществляется с 17.04.2023г. по 21.04.2023г. в спортивном зале колледжа, согласно графику (будет размещен 15.04.23г.).

#### **6.Подведение итогов, выявление победителей, награждение**

В ходе испытаний по каждому виду ведется протокол. По каждой группе выявляются студенты, сдавшие нормативы по 6 видам испытаний. Эти студенты считаются сдавшими комплекс ГТО. У юношей и девушек отдельно объявляется победитель в каждом испытании, который награждается грамотой и призом.

#### **7.Финансовые расходы**

Расходы по организации и проведению соревнований несет профсоюзный комитет студентов.

#### **8.Заявки**

Заявки для участия в комплексе ГТО представить 11-13.04.2023г. главному судье соревнований Накитняк Е.В., за подписью классного руководителя.

#### **9.Судейская коллегия**

Главный судья соревнований – преподаватель физической культуры Накитняк Е.В.

Приложение № 1.

Руководителю физической  
культуры Намсараеву Б.Б.

Заявка

команды группы \_\_\_\_\_ для участия в комплексе ГТО среди студентов ГАПОУ «РБМК им.  
Э.Р.Раднаева»

№ п\п	Ф.И.О.	Группа, курс	*Подпись участника
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Классный руководитель \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

( подпись )

VI степень юноши

№ п/п	Испытание	От 18 до 24 лет			От 25 до 29 лет		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
1	Челночный бег 3*10м (с)	8.0	7.7	7.1	8.2	7.9	7.4
2	Прыжок в длину с места (см)	210	225	240	205	220	235
3	Наклон вперед (см)	6	8	13	5	7	12
4	Сгибание и разгибание рук (количество раз)	28	32	44	22	25	39
5	Подтягивание из виса (количество раз)	10	12	15	7	9	13
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37

VI степень девушки

№ п/п	Испытание	От 18 до 24 лет			От 25 до 29 лет		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
1	Челночный бег 3*10м (с)	9.0	8.8	8.2	9.3	9.0	8.7
2	Прыжок в длину с места (см)	170	180	195	165	172	190
3	Наклон вперед (см)	8	11	16	7	9	14
4	Сгибание и разгибание рук (количество раз)	10	12	17	9	11	16
5	Подтягивание из виса лежа (количество раз)	10	12	18	9	11	17
6	Поднимание туловища из положения лежа (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	19	37