

Автономная некоммерческая организация профессионального образования  
«ПЕРМСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(АНО ПО «ПГТК»)

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом  
АНО ПО «ПГТК»  
(протокол от 20.08.2018 № 4)



УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ПО «ПГТК»

*И.Ф. Никитина*

2018 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по общей физической подготовке  
среди студентов АНО ПО «Пермский гуманитарно-технологический колледж»

### 1. Цели и задачи соревнований

- 1.1 Мотивация студентов для занятий спортом.
- 1.2. Выявление среди студентов сильнейших спортсменов.
- 1.3. Воспитание чувства коллективизма, сплочённости для работы в команде.
- 1.4. Профилактика вредных привычек, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

### 2. Руководство проведением соревнований

Общее руководство соревнованиями осуществляет преподаватель физической культуры и спорта. Ему помогают заместитель директора по внеучебной работе, старосты групп и студсовет колледжа.

### 3. Участники соревнований

В соревнованиях принимают участие студенты 1-3 курсов всех кафедр очной формы обучения, не имеющие на момент соревнований отклонений в здоровье. Соревнования проводятся по группам: «юноши» и «девушки». Команды юношей и девушек формируются в каждой учебной группе.

### 4. Программа соревнований

В программе соревнования предусмотрены следующие этапы:

#### Этапы для юношей:

1. Этап. Подтягивания средним хватом на турнике (на количество раз).
2. Этап. Отжимания от пола, руки на ширине плеч (на количество раз).
3. Этап. Челночный бег 10 х 4 (на время по последнему члену команды).
4. Этап. Прыжки в длину с места (на результат).
5. Этап. Приседания с джамп (на количество раз).
6. Этап. Гиря 16 кг (на количество раз).

#### Этапы для девушек

1. Этап. Отжимания от лавки (на количество раз).
2. Этап. Пресс (подъем туловища). Ноги прямые не зафиксированы, руки за головой (на время).
3. Этап. Челночный бег 10 (на время по последнему члену команды).
4. Этап. Прыжки в длину с места (на результат).
5. Этап. Прыжки через скакалку (на время).
6. Этап. Приседания (на время).

## **5. Определение победителей, награждение**

Победители соревнований среди команд Колледжа определяются по наименьшей сумме мест, показанных в шести испытаниях у юношей и шести испытаний у девушек. Команда - победитель в отдельном виде испытаний определяется по сумме восьми лучших результатов.

Команды - победители, занявшие первые три места, будут отмечены грамотами и сладкими призами, также будет выделено личное первенство.