

Комитет по образованию
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
педагогический колледж № 1 им. Н.А. Некрасова Санкт-Петербурга
(ГБПОУ Некрасовский педколледж № 1)

ПРИНЯТО
Советом
ГБПОУ Некрасовского педколледжа № 1
Протокол от 17.11.2023 № 3

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ
Советом родителей (законных
представителей) несовершеннолетних
обучающихся
ГБПОУ Некрасовского педколледжа № 1
Протокол от 13.11.2023 № 2

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
ГБПОУ Некрасовского педколледжа № 1
Салманова А.Ф.
Приказ от 17.11.2023 № 9-ла

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ
Студенческим советом
ГБПОУ Некрасовского педколледжа № 1
Протокол от 13.11.2023 № 6

**Положение
о проведении Спартакиады среди обучающихся
Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения
педагогического колледжа № 1 им. Н.А. Некрасова Санкт-Петербурга**

Санкт-Петербург
2023

1. Общие положения

1.1. Порядок проведения спортивно-массового мероприятия Спартакиада среди обучающихся в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении педагогическом колледже № 1 им. Н.А. Некрасова Санкт-Петербурга (далее – Порядок) устанавливает правила проведения спортивно-массового мероприятия Спартакиада среди обучающихся (далее – Спартакиада) в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении педагогическом колледже № 1 им. Н.А. Некрасова Санкт-Петербурга (далее – колледж).

1.2. Организаторами Спартакиады колледжа является структурное подразделение «Студенческий спортивный клуб».

1.3. Непосредственную организацию и проведение Спартакиады осуществляет организационный комитет, состав которого определяется заведующий структурным подразделением «Студенческий спортивный клуб».

2. Цели и задачи Спартакиады

2.1. Цели Спартакиады - формирование здорового образа жизни, позитивных жизненных установок у учащейся молодежи, ее гражданское и патриотическое воспитание; популяризация видов спорта среди обучающихся колледжа; профилактика преступности и всех форм зависимости средствами физической культуры и спорта; укрепление спортивных традиций образовательного учреждения.

2.2. Задачами Спартакиады являются:

- привлечение учащихся учебного заведения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства учащихся;
- активизация спортивно-массовой работы в учебном заведении;
- выявление сильнейших учебных групп, команд и учащихся колледжа.

3. Участники Спартакиады

3.1. В Спартакиаде принимают участие обучающиеся дневной формы всех специальностей 1-3 курсов на базе основного общего образования и 1-2 курсов на базе среднего общего образования.

4. Условия и порядок проведения Спартакиады

4.1. Спартакиада в колледже проводится ежегодно.

4.2. Заявки на участие в каждом виде Спартакиаде оформляются до начала проведения соответствующего состязания.

4.3. Заявки оформляются в соответствии с приложением 1 к настоящему Положению.

4.4. Содержание видов Спартакиады сроков проведения определено в приложении 2 к настоящему Положению.

5. Организационный комитет Спартакиады

5.1. Для проведения видов Спартакиады создается организационный комитет (далее – Оргкомитет), в состав которого входят сотрудники и педагоги структурного подразделения «Студенческий спортивный клуб» и преподаватели физической культуры колледжа.

5.2. Функции Оргкомитета:

- организует проведение Спартакиады;
- принимает заявки на Спартакиаду;
- обеспечивает информационно-методическое сопровождение Спартакиады;
- осуществляет контроль за ходом Спартакиады;
- подводит итоги Спартакиады.

6. Подведение итогов Спартакиады

6.1. Общие итоги Спартакиады подводятся Оргкомитетом по сумме мест, завоеванных группами-участницами в каждом виде Спартакиады.

6.2. Группа, набравшая наименьшее количество мест/баллов, объявляется победителем Спартакиады.

6.3. Итоги подводятся отдельно на каждой образовательной площадке (далее - ОП). На ОП «Новоизмайловский» победители определяются отдельно среди групп, обучающихся на специальности «Адаптивная физическая культура» и «Коррекционная педагогика в начальном образовании».

6.4. Победитель и призеры Спартакиады на каждой ОП награждаются дипломами и памятными подарками.

6.5. Организаторы Конкурса оставляют за собой право вручения специальных дипломов.

6.6. Результаты конкурса освещаются на сайте колледжа.

7. Заключительные положения

7.1 Настоящее положение вступает в силу с момента его утверждения и действует на неопределенный срок.

7.2 Изменения и дополнения к Положению принимаются в том же порядке, что и само Положение. После принятия новой редакции Положения предыдущая редакция утрачивает силу.

Приложение 2

к Положению о проведении Спартакиады среди обучающихся
в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении
педагогическом колледже № 1 им. Н.А. Некрасова Санкт-Петербурга

**Содержание видов Спартакиады среди обучающихся
в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении
педагогическом колледже № 1 им. Н.А. Некрасова Санкт-Петербурга**

Программа Спартакиады среди обучающихся
в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении
педагогическом колледже № 1 им. Н.А. Некрасова Санкт-Петербурга

№ п/п	Наименование мероприятий	Место проведения	Сроки проведения
1.	Открытие Спартакиады колледжа	Стадионы, спортивные залы колледжа	Сентябрь
2.	Этап № 1: Эстафеты «Веселые старты»	Спортивные залы колледжа	Октябрь
3.	Этап № 2: Элементы бадминтона	Спортивные залы колледжа	Ноябрь
4.	Этап № 3: Прыжки через скакалку	Спортивные залы колледжа	Декабрь
5.	Этап № 4: Элементы баскетбола	Спортивные залы колледжа	Январь-февраль
6.	Этап № 5: Силовое двоеборье (отжимание + подтягивание)	Спортивные залы колледжа	Март
7.	Этап № 6: Скоростно-силовое двоеборье (прыжок в длину + челночный бег)	Спортивные залы колледжа	Апрель
8.	Закрытие Спартакиады колледжа	Стадионы, спортивные залы колледжа	Май

Этап № 1: Эстафеты «Веселые старты»

Состав команды 8 человек. Жеребьёвка на порядок участия проводится непосредственно перед соревнованиями.

1 эстафета «Гони мяч»:

Команда у штрафной линии в колонне по одному. На противоположной штрафной линии располагается стойка. У ног первого игрока лежит мяч. По сигналу он в полуприседе катит мяч рукой до стойки, берёт мяч в руки, обегает стойку и бегом возвращается обратно. Передаёт мяч в руки следующему игроку и встает в конец своей колонны. Все участники эстафеты повторяют действия первого игрока. Эстафета заканчивается, когда последний (восьмой) участник выполнил задание и пересек линию старта.

Правила эстафеты:

1. Катить мяч необходимо частыми подталкиваниями. Нельзя одним ударом отправить к стойке напротив.
2. Стойку необходимо обегать с левой стороны.
3. При потере мяча игрок возвращается на место потери и с него продолжает выполнение задания.
4. При выбегании игрока ДО того, как предыдущий игрок пересек линию старта, команде начисляются 2 штрафные секунды.

2 эстафета «Тяжёлая ноша»:

Команда у штрафной линии в колонне по два. На полу у ног первой пары лежат две гимнастические палки и набивной мяч весом 1 кг. По сигналу первые два игрока берут две палки за концы двумя руками и, зажав мяч серединой палок, бегут до стойки, обегают её и возвращаются обратно. Кладут на пол палки и мяч у ног следующей пары и встают в конец колонны. Все участники эстафеты повторяют действия первой пары игроков. Эстафета заканчивается, когда последняя (четвертая) пара выполнила задание и опустила инвентарь на пол за линией старта.

Правила:

1. Стойку необходимо обегать с левой стороны.
2. При потере мяча игроки возвращается на место потери и с него продолжают выполнение задания.
3. Каждая пара начинает выполнять задание с поднимания инвентаря с пола. Нельзя передавать палки или мяч в руки следующей пары. За нарушение команде начисляются 3 штрафные секунды.

3 эстафета «Вам слабо»:

Команда у штрафной линии в колонне по одному. Два волейбольных и один баскетбольный мячи лежат у ног первого игрока. По сигналу он берет в каждую руку по волейбольному мячу, а между коленей зажимает баскетбольный мяч, бежит/прыгает с мячами к стойке, огибает ее, возвращается обратно, пересекает линию и любым способом передает мячи следующему участнику эстафеты. Все игроки повторяют действия первого. Эстафета заканчивается, когда последний (восьмой) участник выполнил задание и пересек линию старта.

Правила:

1. Стойку необходимо обегать с левой стороны
2. При потере мяча игрок возвращается на место потери и с него продолжает выполнение задания. Помощь со стороны не допускается.
3. При выходе/выбегании игрока из-за линии старта ДО передачи мячей предыдущим игроком команде начисляются 2 штрафные секунды.

4 эстафета «Поменяй местами»:

Команда у штрафной линии в колонне по одному. На средней линии зала лежит обруч с футбольным мячом внутри. У первых игроков в руках кубик. По сигналу первый участник с кубиком в руках бежит к обручу, кладёт в него кубик и забирает мяч, бежит к стойке, обегает её, возвращается обратно, пересекает линию, передаёт мяч следующему участнику. Второй участник бежит с мячом в руках к обручу, забирает из него кубик, а мяч оставляет в нем, бежит к стойке, обегает её, возвращается обратно, пересекает линию, отдает кубик следующему. Эстафета заканчивается, когда последний (восьмой) участник выполнил задание и пересек линию старта.

Правила:

1. Стойку необходимо обегать с левой стороны.

2. При потере мяча/кубика игрок возвращается на место потери и с него продолжает выполнение задания. Помощь со стороны не допускается.
3. При выкатывании мяча/кубика из обруча вернуться, положить инвентарь в обруч.
4. При выбегании игрока ДО того, как предыдущий игрок пересек линию старта, команде начисляются 2 штрафные секунды.

Итоги каждой эстафеты подводятся отдельно. 1 место – 1 очко, 2 место – 2 очка и т.д. Для определения итогового места суммируется количество очков во всех четырех эстафетах. Победитель – команда, набравшая наименьшее количество очков.

Этап № 2: Элементы бадминтона

Индивидуальное задание:

4 игрока одновременно на волейбольной площадке в течение 1 минуты выполняют передачи волана вверх (удары по волану вверх). Минимальная высота полета волана – 1 м над головой. Подсчитывается количество ударов ракеткой по волану. После падения волана счет продолжается. В зачет идут 2 лучших результата.

Парное задание:

2 пары одновременно выполняют передачи волана через сетку в течение 1 минуты. Расстояние между игроком и сеткой может быть любым. Если волан пролетел сквозь сетку или игрок наступил на среднюю линию, передача не засчитывается. После падения волана счет продолжается. В зачет идет лучший результат из двух пар.

Результаты индивидуального и парного задания суммируются.

Этап № 3: Прыжки через скакалку

Индивидуальное задание:

8 участников от группы выполняют одиночные прыжки через короткую скакалку в течение 30 секунд. При допущенной ошибке прыжки продолжаются до окончания времени. Одна попытка. Подсчет прыжков ведет незаинтересованный судья.

Командное задание:

В команде 6 человек от группы.

Двое участников крутят скакалку длиной 6 метров. По команде включается секундомер и четыре участника впрыгивают под крутящуюся скакалку. Подсчет прыжков начинается с момента впрыгивания четвертого участника. Время выполнения задания – 30 секунд. После ошибки прыжки не возобновляются. Выполняется две попытки. В зачет идет лучший результат, умноженный на 4.

Результаты индивидуального и командного задания суммируются.

Победитель – команда, выполнившая большее количество прыжков.

Этап № 4: Элементы баскетбола

Индивидуальные задания:

4 участника выполняют челночный бег 3х10м с ведением мяча на время. 2 лучших результата суммируются.

4 участника выполняют по 5 штрафных бросков. 2 лучших результата суммируются.

Командное задание:

3 участника одновременно выполняют броски в кольцо с любого места. Время выполнения задания – 30 секунд. Ведется общий подсчет количества попаданий в кольцо.

Итоги каждого задания подводятся отдельно. 1 место – 1 очко, 2 место – 2 очка и т.д. Для определения итогового места суммируется количество очков во всех трех заданиях.

Победитель – команда, набравшая наименьшее количество очков.

Этап № 5: Силовое двоеборье (отжимание + подтягивание)

5 участников выполняют отжимание (Д – от скамейки, М – от пола) и подтягивание (Д – на низкой перекладине, М – на высокой перекладине). Подсчет очков идет по таблице. Результаты отжимания и подтягивания складываются у всех 5 участников. Победитель – команда, набравшая наибольшее количество очков.

Очки	Подтягивание на перекладине (М и Ж)	Отжимание (М и Ж)
100	60	100
99	58	99
98	56	98
97	54	97
96	52	96
95	50	95
94	49	94
93	48	93
92	47	92
91	46	91
90	45	90
89	44	89
88	43	88
87	42	87
86	41	86
85	40	85
84	39	84
83	38	83
82	37	82
81	36	81
80	35	80
79	-	79
78	34	78
77	-	77
76	33	76
75	-	75
74	32	74
73	-	73
72	31	72
71	-	71
70	30	70
69	-	69
68	29	68
67	-	67
66	28	66
65	-	65
64	27	64
63	-	63
62	26	62
61	-	61

60	25	60
59	-	59
58	24	58
57	-	57
56	23	56
55	-	55
54	22	54
53	-	53
52	21	52
51	-	51
50	20	50
49	-	49
48	19	48
47	-	47
46	18	46
45	-	45
44	17	44
43	-	43
42	16	42
41	-	41
40	15	40
39	-	39
38	14	38
37	-	37
36	13	36
35	-	35
34	12	34
33	-	33
32	-	32
31	11	31
30	-	30
29	-	29
28	10	28
27	-	27
26	-	26
25	9	25
24	-	24
23	-	23
22	8	22
21	-	21
20	-	20
19	7	19
18	-	18
17	-	17
16	6	16
15	-	15
14	-	14
13	5	13
12	-	12
11	-	11
10	4	10
9	-	9
8	-	8

7	3	7
6	-	6
5	-	5
4	2	4
3	-	3
2	-	2
1	1	1

Этап № 6: Скоростно-силовое двоеборье (прыжок в длину + челночный бег)

5 участников выполняют прыжок в длину с места и челночный бег 3x10м. На прыжок дается 3 попытки, лучший из которых идет в зачет. Определение очков производится по таблице. Результаты прыжка и бега складываются у всех 5 участников. Победитель – команда, набравшая наибольшее количество очков.

Очки	Прыжок в длину, см		Челночный бег, сек	
	М	Д	М	Д
100	340	270	6,0	7,2
99	339	269	-	-
98	338	268	6,1	7,3
97	337	267	-	-
96	336	266	6,2	7,4
95	335	265	-	-
94	334	264	6,3	7,5
93	333	263	-	-
92	332	262	6,4	7,6
91	331	261	-	-
90	330	260	6,5	7,7
89	329	259	-	-
88	328	258	6,6	7,8
87	327	257	-	-
86	326	256	6,7	7,9
85	325	255	-	-
84	324	254	6,8	8,0
83	323	253	-	-
82	322	252	6,9	8,1
81	321	251	-	-
80	320	250	7,0	8,2
79	318	249	-	-
78	316	248	7,1	8,3
77	314	247	-	-
76	312	246	7,2	8,4
75	310	245	-	-
74	308	244	7,3	8,5
73	306	243	-	-
72	304	242	7,4	8,6
71	302	241	-	-
70	300	240	7,5	8,7
69	298	239	-	-

68	296	238	7,6	8,8
67	294	237	-	-
66	292	236	7,7	8,9
65	290	235	-	-
64	288	234	7,8	9,0
63	286	233	-	-
62	284	232	7,9	9,1
61	282	231	-	-
60	280	230	8,0	9,2
59	278	228	-	-
58	276	226	8,1	9,3
57	274	224	-	-
56	272	222	8,2	9,4
55	270	220	-	-
54	268	218	8,3	9,5
53	266	216	-	-
52	264	214	8,4	9,6
51	262	212	-	-
50	260	210	8,5	9,7
49	258	208	-	-
48	256	206	8,6	9,8
47	254	204	-	-
46	252	202	8,7	9,9
45	250	200	-	-
44	248	198	8,8	10,0
43	246	196	-	-
42	244	194	8,9	10,1
41	242	192	-	-
40	240	190	-	-
39	238	188	9,0	10,2
38	236	186	-	-
37	234	184	-	-
36	232	182	9,1	10,3
35	230	180	-	-
34	228	178	-	-
33	226	176	9,2	10,4
32	224	174	-	-
31	222	172	-	-
30	220	170	9,3	10,5
29	218	168	-	-
28	216	166	-	-
27	214	164	9,4	10,6
26	212	162	-	-
25	210	160	-	-
24	208	158	9,5	10,7
23	206	156	-	-
22	204	154	-	-
21	202	152	-	-
20	200	150	9,6	10,8
19	198	148	-	-
18	196	146	-	-
17	194	144	-	-
16	192	142	9,7	10,9

15	190	140	-	-
14	185	135	-	-
13	180	130	-	-
12	175	125	-	-
11	170	120	9,8	11,0
10	165	115	-	-
9	160	110	-	-
8	155	105	-	-
7	150	100	-	-
6	145	95	9,9	11,1
5	140	90	-	-
4	130	85	-	-
3	120	80	-	-
2	110	75	-	-
1	100	65	10,0	11,2

Определение победителей

1. Соревнования проводятся в командном зачёте.
2. В каждом виде Спартакиады команды получают очки в соответствии с занятым местом: за первое место — 1 очко, за второе место — 2 очка и т.д.
3. Команда-победитель определяется по наименьшей сумме очков на каждой из образовательных площадок.
4. В случае равенства очков в общекомандном зачете победитель определяется по наибольшему количеству занятых первых, вторых, третьих и т.д. мест по видам Спартакиады.
5. В случае неучастия команды в одном из видов соревнований команда занимает последнее место, набирает соответствующее количество очков.